




Choi Ju-yeon

FLEX YOUR VOCAB

-  16 chủ đề bao quát mọi lĩnh vực trong cuộc sống
-  Học qua hình ảnh
-  Luyện nghe - nói với file audio

Nâng tầm khả năng miêu tả

với **2000**

cụm từ siêu xịn

Bùi Phương Linh dịch



LỜI NÓI ĐẦU

Miêu tả là một trong những kỹ năng quan trọng nhất khi sử dụng ngôn ngữ. Chúng ta dùng nó để kể lại một trải nghiệm, diễn tả cảm xúc, nhận xét một bộ phim, miêu tả một con người hay đơn giản là nói về một món ăn mình yêu thích. Càng diễn đạt chính xác và giàu sắc thái, người khác càng dễ hình dung điều bạn muốn truyền tải, và tiếng Anh của bạn cũng trở nên tự nhiên, cuốn hút hơn.

Thế nhưng, vấn đề của rất nhiều người học tiếng Anh là thường bị mắc kẹt trong tình huống “biết mà không nói được”. Bạn biết chính xác cảm giác, hình ảnh hay ý tưởng mình muốn diễn đạt, nhưng vốn từ chỉ cho phép bạn dừng lại ở những cách nói chung chung kiểu **good, nice, beautiful** hay **bad**. Kết quả là câu nói trở nên đơn điệu, thiếu sắc thái và chưa thật sự phản ánh đúng ý tưởng mà bạn muốn truyền đạt.

Flex Your Vocab: Nâng tầm khả năng miêu tả với 2.000 cụm từ siêu xịn sẽ giúp bạn vượt qua giới hạn đó. Cuốn sách mang đến một kho từ vựng và cách diễn đạt phong phú, thực tế và giàu tính ứng dụng để bạn có thể diễn đạt tiếng Anh linh hoạt, tự nhiên và sinh động hơn mỗi ngày.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy:

- **Hơn 2.000 từ và cụm từ** miêu tả xoay quanh gần **60 chủ đề** đa dạng, gần gũi và thiết thực trong đời sống.
- **Sự đa dạng về sắc thái diễn đạt:** từ thân mật, suồng sã đến trang trọng, học thuật; từ văn nói tự nhiên đến văn viết chững chạc.
- Cách học từ vựng thú vị và hiệu quả hơn với **hình minh họa trực quan** cùng các **ví dụ sinh động** minh họa cách từ ngữ được sử dụng trong đời sống.

Hy vọng với cuốn sách này, bạn sẽ không chỉ biết thêm từ mới, mà còn có thể tự tin diễn đạt suy nghĩ, cảm xúc và thể giới xung quanh bằng tiếng Anh một cách chính xác, tự nhiên và giàu màu sắc hơn.

CẤU TRÚC SÁCH


Cuốn sách được chia thành 16 chương lớn; mỗi chương bao gồm nhiều Unit theo từng chủ đề cụ thể, và mỗi Unit được cấu thành theo bố cục như sau:

1



















Ấn tượng chung, thái độ, phong thái

020

CHECK



She looks **(confident / timid).**

<p>well-mannered lịch sự, lễ phép</p> 	<p>friendly, affable, pleasant, sweet thân thiện, dễ gần, dễ chịu, dễ thương</p> 	<p>arrogant kiêu ngạo, ngạo mạn</p> 
<p>modest, humble khiêm tốn</p> 	<p>conceited, boastful, cocky tự phụ, khoe khoang, vênh vao</p> 	<p>aggressive bung bỉnh</p> 
<p>surlly gắt gỏng, cau kỉnh</p> 	<p>sly ranh mãnh</p> 	<p>attractive, charming hấp dẫn, duyên dáng</p> 
<p>sullen ủ rũ</p> 	<p>double-faced, two-faced hai mặt, giả dối</p> 	<p>do/accept something with (a) good/bad grace làm/chấp nhận điều gì với thái độ vui vẻ/miền cưỡng</p> 
<p>charismatic có sức hút khiến người khác thấy tin tưởng và được truyền cảm hứng.</p> 	<p>talismanic có sức hút kỳ diệu, đem lại niềm tin và đồng lực cho người khác.</p> 	<p>magnetic thu hút mạnh mẽ như nam châm</p> 
<p>larger-than-life có cá tính mạnh, có khí chất nổi bật hơn người</p> 	<p>unremarkable, unnoticeable mờ nhạt, khó gây chú ý</p> 	<p>commanding presence phong thái uy quyền</p> <p>strong and confident presence phong thái mạnh mẽ và tự tin</p> 

come across as ~, seem to be ~
tạo ấn tượng là ~, toát ra vẻ ~, có vẻ là ~


impress, make a good impression
gây ấn tượng, tạo ấn tượng tốt

leave (make) a bad impression
để lại ấn tượng xấu

always smile
luôn tươi cười

always make a long face
lúc nào cũng dài mặt ra

mean-looking
trông xấu tính, dữ dằn




look + (adj)
trông ~


not look (seem) oneself
trông khác ngày thường (do ốm mệt hoặc không vui)

look alike
trông giống nhau


confident
tự tin



polite
lịch sự



impolite, rude
bất lịch sự, thô lỗ









126

CHAPTER 3 PERSONALITY 127

Mỗi Unit mở đầu bằng tên chủ đề và cụm từ tiêu biểu.

Nội dung được trình bày theo thứ tự "từ/cụm từ tiếng Anh – nghĩa tiếng Việt", cùng các phần chú thích nhằm giải thích rõ hơn về ý nghĩa, sắc thái, cách dùng, v.v.

TIP giải thích chi tiết sự khác biệt về sắc thái và cách sử dụng của các nhóm từ gần nghĩa.

<p>dressed to kill ăn diện cực kỳ nổi bật</p> 	<p>wear a suit and tie dress formally mặc âu phục và đeo cà vạt ăn mặc trang trọng</p> 	<p>suit up điêu âu phục/ mặc đồ chuyên dụng</p> 
<p>dress like a million bucks ăn mặc sang trọng/dắt tiền</p> 	<p>be dressed in one's best mặc bộ quần áo đẹp nhất mình có</p> 	<p>be dressed up to the nines chải chuốt kỹ lưỡng từ đầu đến chân</p> 

TIP take off, undress & strip

Take off là các từ diễn đạt thông dụng, mang sắc thái trung tính, dùng để chỉ hành động cởi bỏ trang phục hoặc phụ kiện đang mang trên người.

Undress thường được dùng khi hành động cởi quần áo được thực hiện một cách có chủ đích, theo trình tự, xuất hiện trong các tình huống riêng tư hoặc thư giãn, như khi đi tắm hoặc đi ngủ. Thông thường, từ này có nghĩa là cởi bỏ toàn bộ quần áo đang mặc, nhưng trong một số ngữ cảnh, **undress** cũng có thể được hiểu là chỉ cởi bỏ một phần quần áo, ví dụ như cởi áo khoác ngoài khi vừa trở về nhà.

Trong bộ đồng từ này, **strip** có sắc thái mạnh nhất, thường diễn tả hành động cởi quần áo nhanh và dứt khoát, đôi khi đến mức gần như để lộ toàn bộ cơ thể. Từ này có thể tạo cảm giác thô bạo, thiếu lịch sự hoặc mang tính ép buộc tùy ngữ cảnh. Trong một số trường hợp, **strip** cũng dùng để diễn tả hành động thoát y mang tính gợi cảm hoặc biểu diễn.

HOW TO USE

What a long day it was! I had to dress up for a big presentation today. Fortunately, the presentation was rather successful, but I was totally exhausted. As soon as I came back home, I kicked off the high heels.

I wanted to take a walk for a while to relax and refresh myself before dinner, so I dressed down. When I finished changing clothes into a comfortable T-shirt and yellow pants, a friend of mine who lives next door called me and said, "Sarah, let's have dinner together! A casual dining place has newly opened. Can you come out now?"

"Of course! I'm wearing a T-shirt and pants already and just putting on my coat."

A delicious dinner with my close friend in a new restaurant! What a lovely way to end the day!

Hôm nay đúng là một ngày dài! Mình phải ăn mặc thật chín chắn cho một bài thuyết trình quan trọng. May là mọi thứ diễn ra khá suôn sẻ, nhưng mình thì hoàn toàn kiệt sức. Vừa về tới nhà, mình đã đá văng đôi giày cao gót khỏi chân.

Mình muốn đi dạo một chút cho thư giãn và tinh táo đầu óc trước bữa tối, nên đã thay sang một bộ đồ thoải mái hơn. Đúng lúc mình vừa mặc xong một chiếc áo phông và quần vàng dễ chịu, thì có bạn hàng xóm gọi điện và bảo: "Sarah, đi ăn tối với mình nhé! Có một quán ăn bình dân vừa mới mở đây. Giờ cậu đi luôn được không?"

"Được chứ! Tôi đang mặc sẵn áo phông với quần dài rồi, giờ chỉ cần mặc áo khoác vào nữa thôi."

Một bữa tối ngon miệng với cô bạn thân tại một quán ăn mới! Thật là một cách tuyệt vời để khép lại một ngày!

HOW TO USE hỗ trợ ôn lại các cụm từ đã học thông qua các đoạn hội thoại, đoạn văn miêu tả ngắn, từ đó hiểu rõ hơn cách vận dụng chúng trong giao tiếp tự nhiên.

Chú thích ký hiệu trong sách

Với các cụm từ có chứa ngoặc vuông, bạn có thể thay thế từ cho trước bằng từ trong ngoặc và nghĩa của cụm từ vẫn không thay đổi.

Với các cụm từ có dấu gạch chéo, cụm từ sẽ mang nghĩa khác khi thay thế các từ ở cùng vị trí.

Với những trường hợp có chứa ngoặc đơn, nội dung trong ngoặc có thể được lược bỏ mà không làm thay đổi nghĩa của cụm từ.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Cấu trúc sách	6

CHAPTER 1 **PERSON** NGƯỜI

Unit 1 Vóc dáng	16
Unit 2 Tóc, kiểu tóc	20
Unit 3 Khuôn mặt, làn da, nước da	29
Unit 4 Các đặc điểm trên khuôn mặt	33
Unit 5 Biểu cảm	37
Unit 6 Chiều cao, cân nặng, tuổi	41
Unit 7 Phong cách ăn mặc	44
Unit 8 Ngoại hình	60
Unit 9 Hành động	63

CHAPTER 2 **THINGS** ĐỒ VẬT

Unit 1 Hình dạng	75
Unit 2 Màu sắc	79
Unit 3 Kết cấu và đặc điểm bề mặt	84
Unit 4 Mùi, mùi hương	88
Unit 5 Giá cả	93
Unit 6 Kích thước	98
Unit 7 Chất liệu (1) – Vải, kim loại	101
Unit 8 Chất liệu (2) – Da, gỗ	106

Unit 9 Chất liệu (3) – Đất, đá, thủy tinh 111

Unit 10 Chất liệu (4) – Giấy, cao su 118

CHAPTER 3 PERSONALITY TÍNH CÁCH 125

Unit 1 Ấn tượng chung, thái độ, phong thái 126

Unit 2 Khuynh hướng tính cách, sở thích 129

Unit 3 Tính cách 139

Unit 4 Phẩm chất 147

CHAPTER 4 FOOD ĐỒ ĂN 156

Unit 1 Mùi vị 157

Unit 2 Kết cấu, trạng thái 161

Unit 3 Thực phẩm và dinh dưỡng 165

Unit 4 Nguyên liệu nấu ăn (1) – Ngũ cốc, rau củ quả, trái cây 170

Unit 5 Nguyên liệu nấu ăn (2) –
Hải sản, thịt, gia vị, các sản phẩm từ sữa 180

Unit 6 Thói quen ăn uống 193

CHAPTER 5 EMOTION & FEELING CẢM XÚC & CẢM NHẬN 198

Unit 1 Cảm xúc tích cực 199

Unit 2 Cảm xúc tiêu cực 202

Unit 3 Các cung bậc cảm xúc 206

CHAPTER 6	PHYSICAL CONDITION, SYMPTOM & PAIN	
	TÌNH TRẠNG THỂ CHẤT, TRIỆU CHỨNG VÀ CƠN ĐAU	212
Unit 1	Tình trạng thể chất và triệu chứng	213
Unit 2	Triệu chứng (theo bộ phận cơ thể)	216
Unit 3	Triệu chứng đau	223
CHAPTER 7	FAMILY & RELATIONSHIPS	
	GIA ĐÌNH & CÁC MỐI QUAN HỆ	228
Unit 1	Gia đình, họ hàng	229
Unit 2	Các mối quan hệ	234
CHAPTER 8	WEATHER & CLIMATE	THỜI TIẾT & KHÍ HẬU 241
Unit 1	Thời tiết và khí hậu	242
Unit 2	Thời tiết hằng ngày	248
Unit 3	Nhiệt độ, độ ẩm	252
CHAPTER 9	INCIDENT & ACCIDENT	SỰ CỐ & TAI NẠN 256
Unit 1	Tai nạn	257
Unit 2	Tội phạm	263
CHAPTER 10	NATURAL DISASTER	THẢM HỌA THIÊN NHIÊN 270
Unit 1	Lũ lụt, bão, bão tuyết	271
Unit 2	Hạn hán, cháy rừng	276
Unit 3	Động đất, sóng thần, sạt lở đất, núi lửa phun trào	279

CHAPTER 11 **TIME, FREQUENCY & COMPARATIVE**
THỜI GIAN, TẦN SUẤT & CÁC CẤU TRÚC SO SÁNH 287

Unit 1 Thời gian 288
Unit 2 Tần suất, so sánh 291

CHAPTER 12 **LANDSCAPE & ATMOSPHERE**
PHONG CẢNH & BẦU KHÔNG KHÍ 295

Unit 1 Thành phố 296
Unit 2 Biển, hồ 300
Unit 3 Nông thôn, rừng 304
Unit 4 Núi, thung lũng, thác nước 307
Unit 5 Bầu không khí 312

CHAPTER 13 **VARIOUS SITUATIONS** CÁC CHỦ ĐỀ ĐỜI SỐNG 318

Unit 1 Giao thông 319
Unit 2 Thời tiết 321
Unit 3 Kinh tế 324

CHAPTER 14 **SOUND & MUSIC** ÂM THANH & ÂM NHẠC 331

Unit 1 Âm thanh 332
Unit 2 Âm nhạc 336
Unit 3 Giọng nói 340

CHAPTER 15 **LIFE CYCLE** **VÒNG ĐỜI** 343

Unit 1 Tuổi thơ, tuổi thiếu niên 344

Unit 2 Tuổi trưởng thành, tuổi già 349

CHAPTER 16 **ADVANCED VOCABULARY FOR DESCRIPTION**

TỪ VỰNG MIÊU TẢ NÂNG CAO 356

Unit 1 Miêu tả tinh tế hơn với các tính từ nâng cao 357

Unit 2 Tính từ nâng cao thay cho "very" 359

Unit 3 Các cách diễn đạt theo cặp 361

Unit 4 Các cụm "trạng từ + tính từ" hữu ích 363

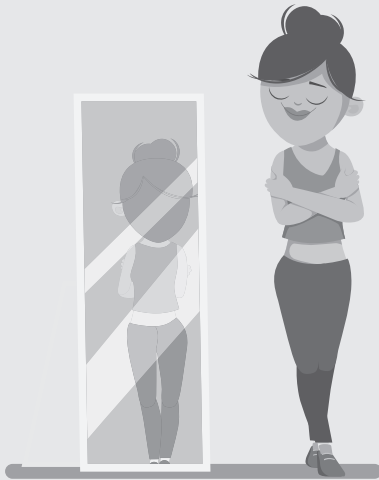
CHAPTER

1

PERSON

NGƯỜI

✓ CHECK



Oh, you're always so **(skinny / slim)!**
I'm jealous of you.

thin
gầy

skinny
gầy gò, gầy nhẳng

bony
gầy trơ xương



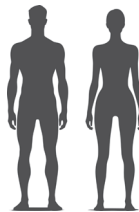
skin and bones
da bọc xương

slim, slender

mảnh mai, thon gọn
(nhờ chăm sóc cơ thể tốt)

lean

săn chắc
(rắn chắc và ít mỡ)



voluptuous

đầy đặn, quyến rũ

have an hourglass-shaped [hourglass] figure
thân hình đồng hồ cát



muscular
vạm vỡ

superfit

săn chắc, khỏe khoắn
(thiên về thể lực, sức mạnh thể chất)

beautifully toned

thon gọn, cân đối
(thiên về ngoại hình, tính thẩm mỹ)

**proportionate figure,
well-proportioned figure**

thân hình cân đối

keep in shape

giữ dáng



be at a healthy weight

có cân nặng hợp lý

Body Mass Index (BMI)

chỉ số khối cơ thể

(chỉ số đo lường cho biết cơ thể đang thừa cân, thiếu cân hay ở mức cân nặng phù hợp dựa trên tương quan giữa cân nặng và chiều cao)

heavy

nặng cân



fat, fatty

béo

obese

béo phì

overweight

thừa cân



plump

đầy đặn, tròn trịa

chubby

mũm mĩm



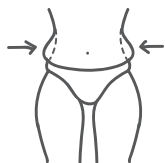
**have a prominent belly,
have a potbelly [beer belly]**

bụng bia, bụng phệ



love handles

mỡ thừa
hai bên eo



flat/toned tummy

bụng phẳng/săn chắc,
vòng eo thon gọn

have a six pack

cơ bụng sáu múi



**short thick neck,
bull neck**

cổ bành,
cổ ngắn thịt

sexy collarbone

xương quai xanh
gợi cảm



slim neck

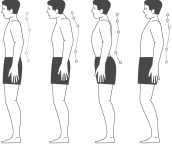
cổ thon

slim arms and legs

tay chân thon thả

have poor posture

có tư thế xấu



text neck, forward head posture

cổ rùa
(cổ hướng về đằng trước khi sử dụng các thiết bị điện tử)

crooked (lower) back, scoliosis
vẹo cột sống



severe curvature of the spine

cong vẹo cột sống nghiêm trọng

hunched back, kyphosis (of the spine)
gù lưng



swayback, lordosis
võng lưng

long-waisted
thân trên dài

short-waisted
thân trên ngắn

of big/small build
vóc dáng to lớn/
nhỏ nhắn



of average build
vóc dáng trung bình



of slender build
vóc dáng mảnh mai



of sturdy build
vóc dáng chắc nịch, đậm người

broad shoulders
vai rộng



have biceps
có bắp tay



rock-hard biceps
bắp tay rắn chắc



bow legs
chân vòng kiềng



knock knees
chân chữ X



straight legs
chân thẳng



sturdy/firm legs
chân săn chắc

flat feet, fallen arches
bàn chân bẹt



HOW TO USE

- 1 Clara, one of my closest friends, always looks gorgeous and slim. She has a proportionate figure and I can't help but envy her. On the other hand, I struggle with being overweight and I have a prominent belly. It's quite embarrassing. That's why I decided to go on a diet and start exercising to achieve a flat tummy soon!

Cô bạn thân Clara của tôi rất xinh đẹp và mảnh mai. Cô ấy có vóc dáng cực kỳ cân đối khiến tôi không khỏi ghen tị. Trong khi đó tôi thì đang phải vật lộn với tình trạng thừa cân cùng vòng bụng quá khổ. Thật là xấu hổ quá đi mất. Đó là lý do tôi đã quyết định ăn kiêng và tập thể dục để sớm có được vòng eo thon gọn!

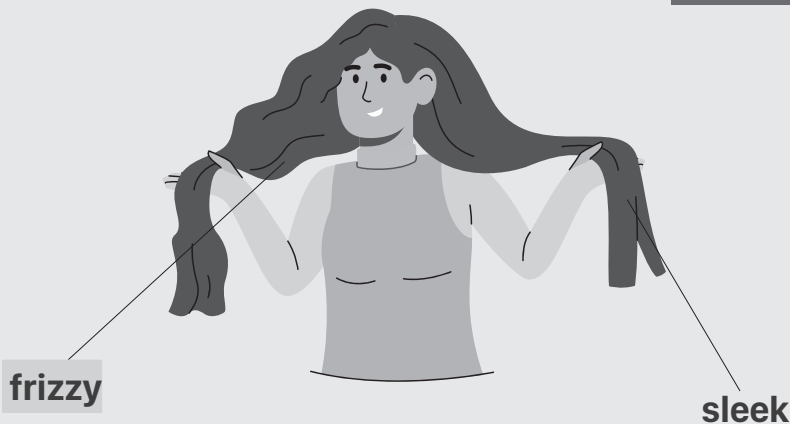
- 2 A Hey, look at your posture! Don't you want to avoid getting text neck and a hunched back? You should straighten your back and stop looking at your phone! You've been holding it for hours!

Này, xem lại tư thế của con đi! Con không muốn bị cổ rùa và gù lưng đấy chứ? Thẳng lưng lên và ngừng dán mắt vào cái điện thoại ngay đi! Con ôm nó suốt mấy tiếng đồng hồ rồi đấy!

- B Mom, please don't yell at me. I work out every morning, you know. I'll have rock-hard biceps soon and there won't be a chance of a hunched back or text neck!

Mẹ đừng mắng con mà mẹ. Mẹ biết là sáng nào con cũng tập thể dục rồi mà. Sớm muộn gì con cũng có bắp tay rắn chắc như đá cho xem, thế thì làm sao con bị cổ rùa hay gù lưng được!

✓ CHECK



hair tóc

a (strand of) hair
một sợi tóc



thin/normal/thick

(tóc) mỏng/bình thường/dày



static hair

tóc dựng đứng
(do tĩnh điện)



frizzy hair

tóc xù, tóc xoắn rối
(tóc khô xơ)



fly-away hair

tóc lờm chờm
(do có nhiều tóc con, hoặc do
tóc gãy rụng chĩa ra ngoài)

unruly hair

tóc xù
(tóc khó vào nếp)

greasy/sticky

nhờn/bết

unkempt

bù xù



bed hair

tóc tổ chim
(tóc bù xù lúc mới thức dậy)

tangled, matted

rối, bết



one's hair looks like a complete mess

tóc như tổ quạ

dry/oil/damaged hair

tóc khô/dầu/bị hư tổn

dandruff

gàu



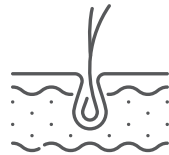
itchy scalp

da đầu bị ngứa



split ends

tóc chẻ ngọn



one's hair is damaged

tóc bị hư tổn



glossy [sleek] hair

tóc bóng mượt



silky (and smooth) hair, silken hair

tóc mượt mà, óng ả

(**silken hair** mang sắc thái trang trọng, được sử dụng trong văn chương, **silky hair** chủ yếu được sử dụng trong giao tiếp thường ngày)

natural hair

tóc tự nhiên

(tóc không uốn duỗi/
không xử lý hóa chất)

bouncy hair

tóc bông bênh



have thick [a lot of]/thin hair

có mái tóc dày/mỏng

gray hair

tóc bạc/xám



salt and pepper

tóc muối tiêu, tóc hoa râm



brunette, brunet*

(tóc) nâu



dark, black

(tóc) sẫm màu, đen



blond(e)**

(tóc) vàng



**one's hair is flecked
with gray**

tóc điểm bạc



dyed/bleached hair

tóc nhuộm/tẩy



dye [color] one's hair

nhuộm tóc



change one's hair color to ~

đổi sang màu tóc ~



**get root touch-up |
just dye the gray roots**

dậm lại chân tóc |
chỉ nhuộm phần chân tóc bạc

**lose one's hair,
one's hair falls out**

bị rụng tóc



go bald

bị hói



natural part [parting] ngôi tóc tự nhiên

part one's hair rẽ ngôi tóc

**part one's hair in the middle/on the right side/
on the left side/on the side**

rẽ ngôi giữa/ngôi phải/ngôi trái/ngôi lệch



(*), (**) **blond(e)** và **brunette/brunet** còn được dùng như danh từ để chỉ người có màu tóc tương ứng. Trong đó, **blonde** và **brunette** thường dùng cho nữ, còn **blond** và **brunet** thường dùng cho nam.

HOW TO USE

A How can I help you with your hair?

Chị muốn làm tóc thế nào ạ?

B As you can see, my hair is really frizzy and has some split ends. I need to look neat and tidy as I have a job interview tomorrow.

Anh thấy đấy, tóc của tôi rất xơ rối, lại còn bị chẻ ngọn nữa. Ngày mai tôi có một buổi phỏng vấn xin việc nên tôi muốn trông thật gọn gàng và chỉn chu.

A Hmm. First, I'd like to recommend cutting off at least an inch to get rid of all the split ends, and then getting a protein treatment. Finally, we can straighten your hair using a flat iron. It will look sleek and neat.

Hừm. Trước hết, tôi khuyên chị nên cắt bớt ít nhất một inch để loại bỏ hết phần tóc chẻ ngọn, sau đó thực hiện liệu trình phục hồi tóc bằng protein. Cuối cùng, chúng ta có thể duỗi tóc bằng máy ép. Tóc chị sẽ trông óng mượt và gọn gàng ngay thôi.

B That sounds great. What about changing my hair color to bright brown?

Nghe được đấy. Anh nghĩ tôi có nên đổi sang tóc màu nâu sáng không?

A Well, that color would look nice on you, but I'm afraid it's not a very good idea as dyeing could worsen the already damaged hair. How about we do it a few months from now?

Chà, màu đó sẽ hợp với chị lắm, nhưng tôi e rằng đó không phải là ý hay đâu, vì việc nhuộm tóc có thể khiến tình trạng hư tổn càng nặng thêm. Hay là chị đợi thêm một vài tháng nữa thì sao nhỉ?

B Oh, I see your point. Please just do as you said.

Ồ, tôi hiểu rồi. Vậy cứ làm như những gì anh vừa nói nhé.