

DANH SÁCH TẤT CẢ PHRASES & COLLOCATION KỲ THI CHUYÊN ANH 10, HSG TỈNH/THÀNH, OLYMPIC 30/4, HSG QUỐC GIA — BẢN 09

Release Date: 23th June, 2025 | Ngày phát hành: 23 tháng 06 năm 2025

Danh sách từ vựng, phrases (cụm từ), collocations (kết hợp từ) được tổng hợp từ các bài báo, tạp chí, ngữ liệu thực tế tổng hợp trong những ngày gần nhất. Xem nguồn ngữ liệu ở dưới cùng.

PHRASES/ COLLOCATION	GIẢI THÍCH NGHĨA, TỪ ĐỒNG NGHĨA, VÍ DỤ TRONG CÂU
1. a culture of care	- Definition A workplace or environment that prioritizes empathy, emotional support, and wellbeing. → Văn hóa công sở lấy sự quan tâm và cảm thông làm trung tâm. - Synonyms supportive work environment, empathetic culture - Example High-performing teams thrive better in a culture of care than in one of control. → Những đội ngũ làm việc hiệu quả cao thường phát triển tốt hơn trong một môi trường quan tâm thay vì kiểm soát.
2. duvet day	- Definition A day off from work taken with little notice to recover mentally or emotionally. → Ngày nghỉ được dùng đột xuất để nghỉ ngơi tinh thần. - Synonyms mental health day, personal day - Example Our office allows duvet days, helping normalize mental health breaks. → Công ty chúng tôi cho phép nghỉ đột xuất kiểu “duvet day”, giúp bình thường hóa việc nghỉ vì lý do tinh thần.
3. push back against something	- Definition To resist or challenge an idea, policy, or authority.

	→ Chống lại, phản kháng lại điều gì. - Synonyms resist, oppose, challenge - Example Young people are pushing back against toxic workplace cultures. → Giới trẻ đang chống lại văn hóa công sở độc hại.
4. absorb ableist concepts	- Definition To unconsciously accept social biases that discriminate against people with mental or physical differences. → Tiếp nhận các định kiến phân biệt người khuyết tật một cách vô thức. - Synonyms internalize discrimination, adopt bias - Example We unknowingly absorb ableist concepts that harm those struggling with mental health. → Chúng ta vô thức tiếp thu các quan niệm phân biệt khiến người gặp vấn đề tâm lý càng tổn thương hơn.
5. hold space for someone	- Definition To be emotionally present for someone without judgment, offering empathy and support. → Lắng nghe và ủng hộ người khác một cách không phán xét. - Synonyms offer emotional support, be present - Example Managers need to learn to hold space for employees going through a rough time. → Người quản lý cần học cách lắng nghe và cảm thông khi nhân viên gặp khó khăn.
6. emotionally mature adults	- Definition Grown-ups who can handle emotions constructively and empathize with others. → Người trưởng thành có trí tuệ cảm xúc và khả năng cảm thông.

	- Synonyms emotionally intelligent individuals - Example Young people need emotionally mature adults who listen and guide, not criticize. → Người trẻ cần những người lớn giàu cảm xúc, biết lắng nghe và dẫn dắt, chứ không phải chỉ trích.
7. trigger difficulties in mental health	- Definition To cause or initiate mental health problems or struggles. → Gây ra hoặc khơi nguồn các vấn đề sức khỏe tâm thần. - Synonyms cause emotional distress, provoke mental strain - Example Financial instability can trigger difficulties in mental health. → Bất ổn tài chính có thể gây ra vấn đề về sức khỏe tâm thần.
8. internal view of oneself	- Definition How one sees or understands oneself on the inside; self-perception. → Cách nhìn nhận bản thân từ bên trong. - Synonyms self-image, personal perception - Example His internal view of himself didn't allow him to admit he was struggling. → Cái nhìn của anh ấy về bản thân khiến anh không thể thừa nhận mình đang gặp khó khăn.
9. let go of things	- Definition To stop trying to control everything; to accept uncertainty or change. → Buông bỏ sự kiểm soát, chấp nhận sự thay đổi. - Synonyms release control, surrender, move on - Example As a leader, she learned to let go of things she couldn't control. → Với tư cách là lãnh đạo, cô học cách buông bỏ những điều mình không

	thể kiểm soát.
10. get the balance right	- Definition To find the right compromise or equilibrium between two things. → Cân bằng đúng mức giữa các yếu tố. - Synonyms strike a balance, manage priorities - Example It's not always easy to get the balance right between empathy and accountability. → Không phải lúc nào cũng dễ cân bằng giữa sự cảm thông và trách nhiệm.
11. raise the bar	- Definition To increase standards or expectations. → Nâng tiêu chuẩn hoặc mức kỳ vọng. - Synonyms set higher standards, improve benchmarks - Example We must raise the bar for leadership to create healthier workplaces. → Chúng ta cần nâng tiêu chuẩn lãnh đạo để xây dựng môi trường làm việc lành mạnh hơn.
12. have someone's back	- Definition To support or defend someone. → Hậu thuẫn, ủng hộ ai đó. - Synonyms stand by, support, defend - Example Young people need adults who have their back, especially during mental struggles. → Người trẻ cần người lớn hậu thuẫn, đặc biệt là khi họ gặp vấn đề tâm lý.
13. take responsibility for	- Definition To accept duty for something or someone.

	→ Nhận trách nhiệm cho điều gì đó. - Synonyms be accountable, own up to - Example Employees are more likely to take responsibility when they feel supported. → Nhân viên có xu hướng nhận trách nhiệm nhiều hơn khi cảm thấy được ủng hộ.
14. shift how (one) leads	- Definition Change one's leadership style or approach. → Thay đổi cách lãnh đạo. - Synonyms transform leadership, adjust management style - Example She shifted how she led after experiencing depression. → Cô ấy thay đổi phong cách lãnh đạo sau khi trải qua trầm cảm.
1. conscious unbossing	- Definition Intentionally avoiding leadership roles to protect one's mental health or personal balance. → Chủ động tránh né vị trí lãnh đạo để giữ gìn sức khỏe tinh thần - Synonyms stepping back from leadership, avoiding management stress - Example Gen Z workers are consciously unbossing to prioritize their wellness. → Thế hệ Gen Z đang chủ động tránh vị trí quản lý để ưu tiên sức khỏe tinh thần.
2. wake-up call	- Definition A situation or event that serves as a warning and prompts change. → Hồi chuông cảnh tỉnh. - Synonyms warning sign, eye-opener

	- Example This trend should be a wake-up call for business leaders. → Xu hướng này nên là hồi chuông cảnh tỉnh cho các nhà lãnh đạo doanh nghiệp.
3. flatten traditional hierarchy	- Definition To reduce the levels of management for more open, equal communication. → Làm phẳng cấu trúc tổ chức truyền thống. - Synonyms decentralize authority, level the power structure - Example Gen Z's values are helping to flatten traditional hierarchy in workplaces. → Giá trị của Gen Z đang góp phần làm phẳng cấu trúc tổ chức truyền thống.
4. climbing the corporate ladder	- Definition Advancing through job promotions in a traditional company structure. → Leo lên nấc thang sự nghiệp trong công ty. - Synonyms career advancement, moving up the ranks - Example Unlike previous generations, Gen Z isn't focused on climbing the corporate ladder. → Khác với các thế hệ trước, Gen Z không tập trung vào việc leo lên nấc thang sự nghiệp.
5. hustle culture	- Definition The belief that constant work and effort lead to success. → Văn hóa hối hả, làm việc không ngừng nghỉ. - Synonyms grind mindset, overwork mentality - Example Gen Z is rejecting hustle culture in favor of sustainability and well-being. → Gen Z đang từ chối văn hóa hối hả để chọn sự bền vững và sức khỏe.

6. step back	- Definition To temporarily withdraw or pause to reassess a situation. → Lùi lại để đánh giá lại tình huống. - Synonyms reconsider, pause, take a break - Example They're taking a step back to build sustainable careers. → Họ đang tạm lùi lại để xây dựng sự nghiệp bền vững.
7. lifelong employment	- Definition A stable, long-term job or career that lasts for much of a person's life. → Việc làm lâu dài suốt đời. - Synonyms career longevity, long-term occupation - Example Gen Z wants lifelong employment that aligns with their values. → Gen Z muốn có công việc lâu dài phù hợp với giá trị sống của họ.
8. mentally checked out	- Definition No longer engaged or emotionally invested in one's job or task. → Không còn hứng thú hoặc tập trung vào công việc. - Synonyms burned out, disengaged - Example If leaders ignore wellness, more workers will become mentally checked out. → Nếu lãnh đạo bỏ qua sức khỏe tinh thần, sẽ có thêm nhiều nhân viên không còn thiết tha với công việc.
9. shift leadership models	- Definition To change the structures or styles through which leadership is exercised. → Thay đổi mô hình lãnh đạo. - Synonyms transform leadership styles, update management approaches

	- Example Organizations must shift leadership models to retain Gen Z talent. → Các tổ chức cần thay đổi mô hình lãnh đạo để giữ chân nhân tài Gen Z.
10. ready for change	- Definition Willing and open to new ideas, systems, or ways of working. → Sẵn sàng cho sự thay đổi. - Synonyms adaptable, open-minded - Example Many workers today are ready for change in how we work. → Nhiều người lao động ngày nay đã sẵn sàng cho sự thay đổi trong cách làm việc.
1. trauma-dumping	- Definition The act of excessively sharing personal traumas or emotional burdens in inappropriate or unsolicited contexts, such as the workplace. → Kể lể, trút hết những tổn thương tâm lý không đúng lúc đúng chỗ. - Synonyms oversharing, emotional unloading - Example The team meeting turned uncomfortable when it shifted into unexpected trauma-dumping. → Cuộc họp nhóm trở nên khó xử khi nó bị biến thành nơi trút bầu tâm sự quá mức.
2. emotional vampiring	- Definition Draining others emotionally by constantly seeking attention or support for one's personal issues. → Hút cạn cảm xúc người khác bằng việc liên tục kể khổ. - Synonyms energy-draining behavior, emotional burden - Example His emotional vampiring left his coworkers too drained to focus on their own work.

	→ Cách anh ấy hút cạn cảm xúc khiến đồng nghiệp kiệt sức và không thể tập trung làm việc.
3. bring your whole self to work	- Definition The idea that employees should be able to express their true personalities and emotions at work. → Mang toàn bộ con người thật của mình đến nơi làm việc. - Synonyms authenticity at work, full self-expression - Example While bringing your whole self to work promotes openness, it can blur professional boundaries. → Dù mang con người thật đến nơi làm việc giúp tăng sự cởi mở, nó cũng có thể làm mờ ranh giới chuyên nghiệp.
4. read the room	- Definition To assess the mood or atmosphere of a situation before speaking or acting. → Nhận biết tình huống/xung quanh trước khi hành động hoặc phát ngôn - Synonyms gauge the atmosphere, be situationally aware - Example You don't need to overshare; you just need to read the room. → Bạn không cần kể hết mọi thứ; bạn chỉ cần biết quan sát tình huống.
5. micro-avoidances	- Definition Small, frequent acts (like unnecessary breaks or distractions) used to avoid stress or responsibility. → Những hành vi né tránh nhỏ giọt, thường xuyên. - Synonyms passive avoidance, avoidance behavior - Example Some Gen Z workers mistake micro-breaks for micro-avoidances. → Một số nhân viên Gen Z đang nhầm lẫn giữa nghỉ ngắn và né tránh trách nhiệm.

6. overshare / oversharing	- Definition To reveal an inappropriate or excessive amount of personal information. → Chia sẻ quá mức, không phù hợp về đời tư. - Synonyms spill too much, disclose excessively - Example Oversharing can make coworkers uncomfortable and blur professional lines. → Việc chia sẻ quá đà có thể khiến đồng nghiệp cảm thấy không thoải mái và làm mờ ranh giới chuyên môn.
7. put the lid back on the tea kettle	- Definition (Metaphor) Try to contain or control an outpouring of emotion or gossip after it's already been let out. → Cố gắng kìm lại cảm xúc/gossip sau khi đã bùng ra. - Synonyms rein it in, shut it down - Example After her emotional rant, HR struggled to put the lid back on the tea kettle. → Sau cơn xả giận của cô ấy, phòng nhân sự khó lòng kiểm soát lại tình hình.
8. act as a mental health professional	- Definition Be expected to offer emotional or psychological support, even if unqualified. → Đóng vai trò như chuyên gia tâm lý dù không có chuyên môn. - Synonyms play therapist, offer emotional labor - Example It's unfair to expect coworkers to act as a mental health professional. → Thật không công bằng khi mong đồng nghiệp trở thành chuyên gia tư vấn tâm lý.
9. blur boundaries	- Definition Make it unclear where the limits between personal and professional life lie.

	→ Làm mờ ranh giới giữa công việc và đời sống cá nhân. - Synonyms cross the line, overstep limits - Example Remote work has increasingly blurred boundaries between home and office. → Làm việc từ xa ngày càng làm mờ ranh giới giữa nhà và công ty.
10. group therapy session	- Definition A structured setting where people share emotional struggles — used here metaphorically to describe overly personal workplace conversations. → (ẩn dụ) Cuộc trò chuyện như nhóm trị liệu tập thể. - Synonyms emotional check-in, venting circle - Example Meetings feel like group therapy sessions instead of productivity huddles. → Các cuộc họp như buổi trị liệu tập thể chứ không còn là họp công việc.
11. invite bias or gossip	- Definition Encourage others to form judgments or spread rumors. → Tạo cơ hội cho thiên kiến hay lời đồn đoán. - Synonyms stir rumors, open the door to judgment - Example Oversharing at work might invite bias or gossip among colleagues. → Việc chia sẻ quá mức tại nơi làm việc có thể dẫn đến sự thiên kiến hoặc lời ra tiếng vào.
1. gauge the mood	- Definition Assess or understand the emotional atmosphere or current sentiment of a situation. → Đánh giá hoặc hiểu tâm trạng/chuyển biến cảm xúc hiện tại của tình hình.

	- Synonyms Read the room - Example We tried to <i>gauge the mood</i> of the industry after months of layoffs. → Chúng tôi cố gắng đánh giá tâm trạng của ngành sau nhiều tháng sa thải.
2. lean into (the authentic human experience)	- Definition Embrace and rely on sth (real, personal lived experiences as a strength or foundation). → Tận dụng và dựa vào trải nghiệm sống thực tế như một lợi thế. - Synonyms draw from experience, tap into - Example Success will come when you <i>lean into</i> the authentic human experiences you've lived. → Thành công sẽ đến khi bạn tận dụng những trải nghiệm sống chân thực của mình.
3. quest for authenticity	- Definition The effort or pursuit of being true to real life, accurate, or genuine. → Nỗ lực đạt được tính chân thực, chính xác, phản ánh đúng đời thực. - Synonyms search for truth, strive for realism - Example They travelled far for their game's sound effects — all part of their <i>quest for authenticity</i>. → Họ đã đi xa chỉ để ghi âm hiệu ứng âm thanh cho trò chơi – tất cả vì sự chân thực.
4. cultural echo	- Definition The lasting cultural impact or resonance of something beyond its financial value. → Sức ảnh hưởng văn hóa lâu dài vượt xa giá trị kinh tế. - Synonyms cultural footprint, legacy

	- Example Games now have a powerful <i>cultural echo</i>, not just financial value. → Trò chơi hiện nay có sức ảnh hưởng văn hóa mạnh mẽ, không chỉ là giá trị tài chính.
5. commercial risk	- Definition The potential for financial loss when something is perceived as not marketable. → Rủi ro tài chính khi điều gì đó bị cho là không sinh lời hoặc không hấp dẫn về mặt thương mại. - Synonyms business gamble, investment uncertainty - Example Studios often view atypical characters as a <i>commercial risk</i>. → Các studio thường xem những nhân vật phi truyền thống là một rủi ro thương mại.
6. by any means necessary	- Definition Using whatever methods are required to accomplish a goal, regardless of difficulty or obstacle. → Dù khó khăn thế nào cũng sẽ thực hiện bằng mọi giá. - Synonyms whatever it takes, at all costs - Example Indie developers build games <i>by any means necessary</i>, even with tiny teams. → Các nhà phát triển độc lập làm game bằng mọi giá, ngay cả với đội ngũ rất nhỏ.
7. go to great lengths (to do something)	- Definition Make a big effort or go to extreme measures. → Nỗ lực rất nhiều để làm điều gì đó. - Synonyms Go out of one's way to do something - Example

	Developers <i>go to great lengths</i> to make their games feel authentic.
8. beyond the surface	- Definition Going deeper than the obvious or superficial level. → Vượt qua bề nổi, tìm hiểu sâu sắc hơn. - Synonyms in-depth - Example The panel discussed representation in games <i>beyond the surface</i>. → Buổi thảo luận đề cập đến sự đa dạng trong game vượt qua những biểu hiện bề nổi.

Bản 09 | Release Date: 23th June, 2025 | Ngày phát hành: 23 tháng 06 năm 2025

Nguồn sử dụng

- [1] [Poor mental health is driving young people out of their jobs. My own journey showed me how to help | Fran Boait | The Guardian](#)
- [2] [Gen Z Is 'Consciously Unbossing' to Preserve Their Mental Health - Business Insider](#)
- [3] [Are your coworkers 'trauma dumping'? Here's why oversharing happens — and how to handle it](#)
- [4] [The game developers striving to offer authenticity and inclusion in the face of AI | Games | The Guardian](#)