

Nhật Ký Cảm Xúc Của Lily

(Lily's Mood Diary)

Khám phá tiếng Anh qua
10 từ vựng cảm xúc cốt lõi

 Bảng
Điều Khiển
Não Bộ

 10
Anchor
Words

 Trạm Sửa
Lỗi Sai
(Error Lab)

Dòng Thời Gian Cảm Xúc Trong Ngày Của Lily

Morning



Buổi sáng: Lily nhận quà từ mẹ.

I feel excited!
I love this gift!
(Con cảm thấy phấn khích!)

Journaling



Viết nhật ký: Mọi người đều có cảm xúc riêng.

I feel happy but a little tired.
Tom felt worried yesterday.
(Vui nhưng hơi mệt. Tom thì lo lắng.)

Lunchtime



Giờ trưa: Lắng nghe cơ thể lên tiếng.

I feel hungry and thirsty...
Now I look sleepy!
(Đói và khát... Giờ thì buồn ngủ!)

Evening



Buổi tối: Chữa lành nhờ chia sẻ.

Talking about feelings makes me feel better!
(Nói ra cảm xúc giúp mình thấy tốt hơn!)

Bảng Điều Khiển Cảm Xúc Trong Não Bộ

Tưởng tượng trong đầu bạn có một bảng điều khiển khổng lồ. Mỗi nút bấm là một loại cảm xúc. Đôi khi, nhiều nút có thể sáng lên cùng một lúc! (Imagine a giant control panel in your head. Sometimes, multiple buttons light up at once!)



☀️ ❤️ Màu Vàng/Cam:
Trạm Năng Lượng Tích Cực
(Happy, Excited)

💙❤️ Màu Xanh/Đỏ:
Trạm Xử Lý Cảm Xúc Khó
(Sad, Angry) ☁️🔥

💜 👻 Màu Tím:
Trạm Cảnh Báo An Toàn
(Scared, Worried)

🌫️ 🌙 Màu Xám:
Trạm Báo Động Cơ Thể
(Tired, Sleepy, Hungry)

💡 Mỗi từ vựng mới = 1 nút mới được kích hoạt trên bảng điều khiển.

♥ Nút Màu Vàng: Trạm Năng Lượng Tích Cực

HAPPY 😊

HAPPY



HAPPY /'hæpi/ (adj): Vui, hạnh phúc

Today I feel happy because Mom gave me this diary.

💡 Mẹo nhớ: Chữ HAPPY có 2 chữ P — giống như hai má phúng phính khi bạn cười toe toét!

✨ EXCITED! ✨

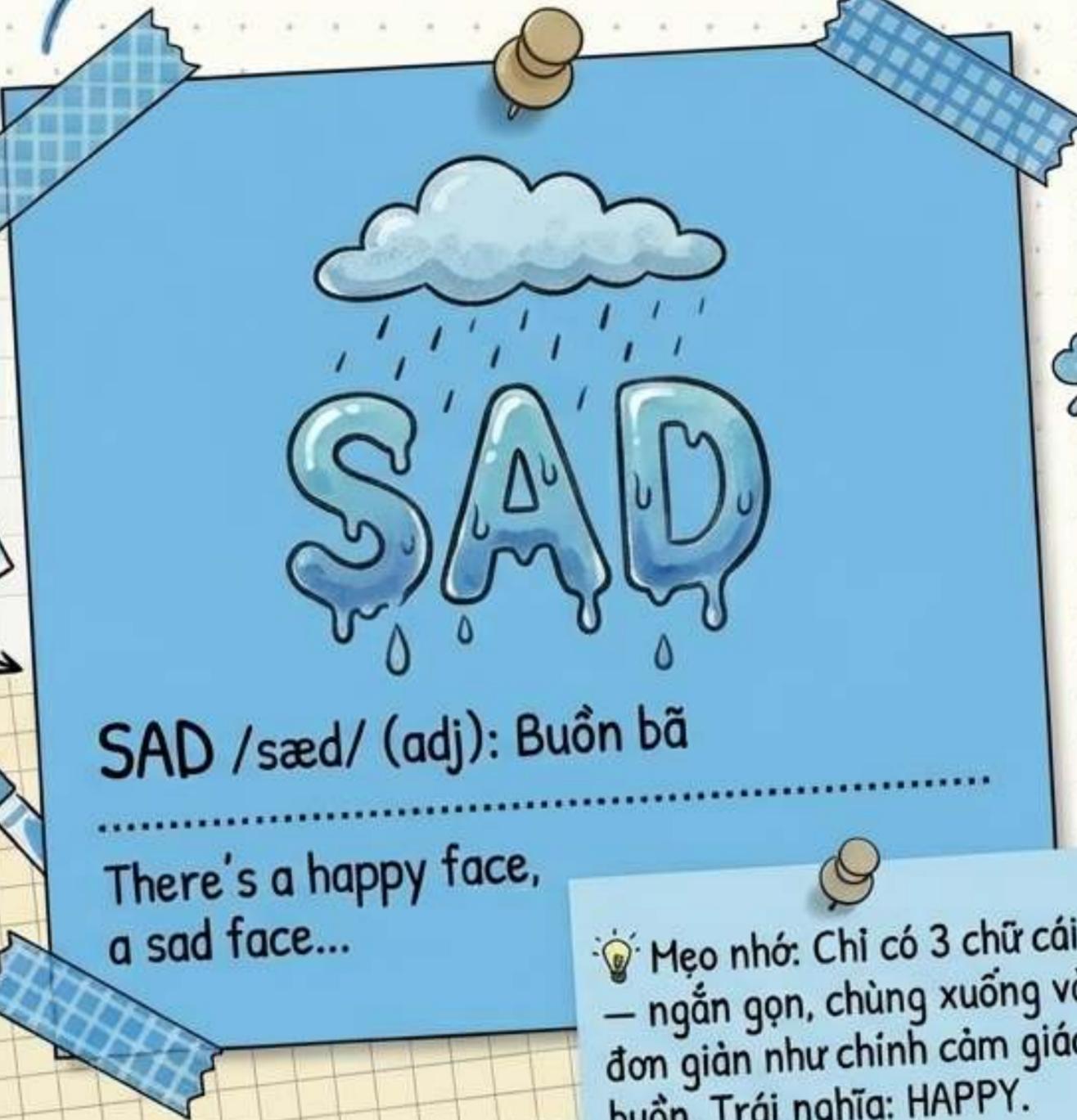
EXCITED



EXCITED /ɪk'saɪtɪd/ (adj): Phấn khích, háo hức
I feel excited! I love this gift!

💡 Mẹo nhớ: Cảm giác không thể ngồi yên, tim đập thình thịch muốn nhảy lên vì quá vui! Khác với happy bình thường.

♥️ Nút Màu Xanh & Đỏ: Trạng Cảm Xúc Khó

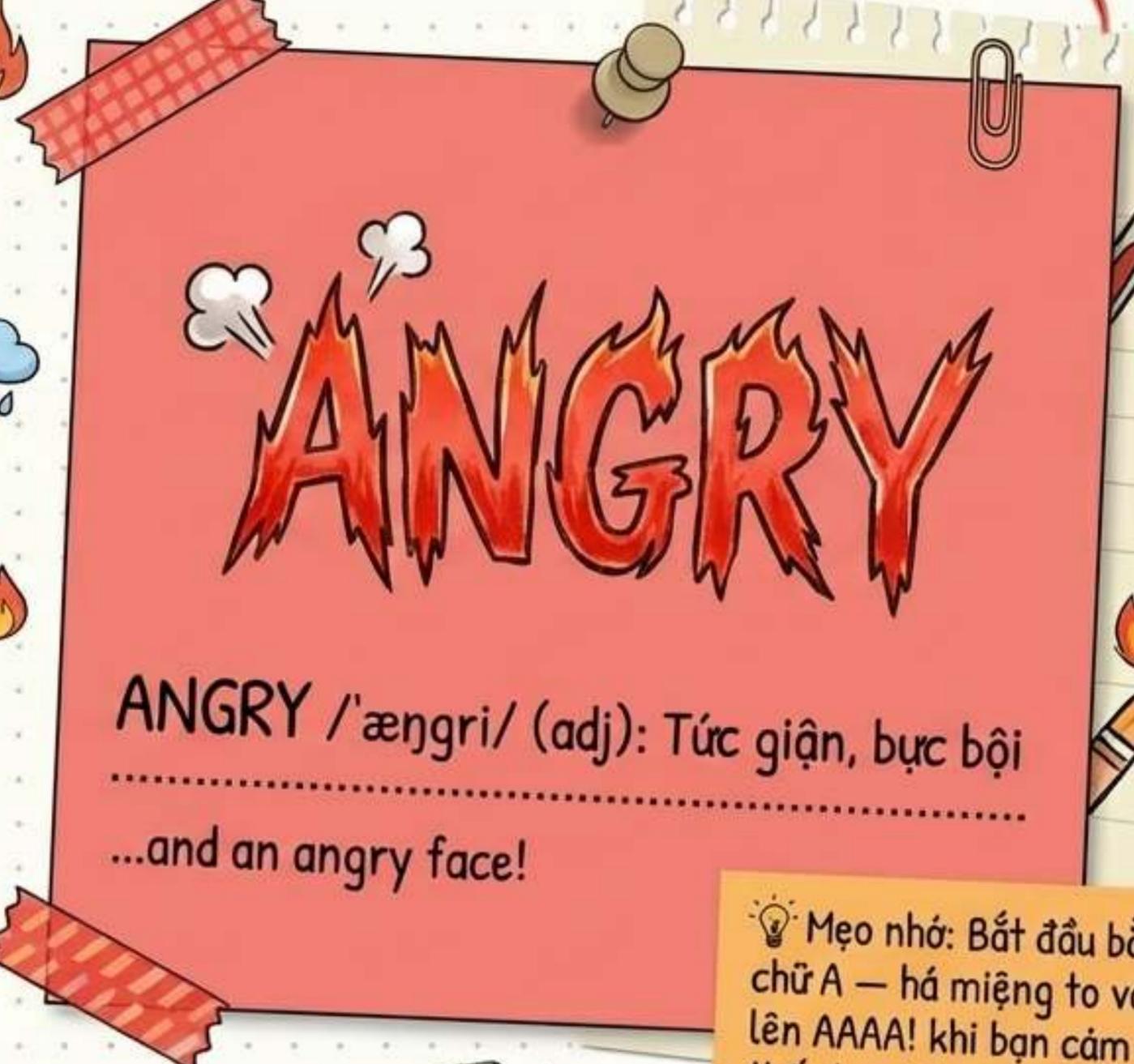


SAD

SAD /sæd/ (adj): Buồn bã

There's a happy face,
a sad face...

💡 Mẹo nhớ: Chỉ có 3 chữ cái — ngắn gọn, chùng xuống và đơn giản như chính cảm giác buồn. Trái nghĩa: HAPPY.



ANGRY

ANGRY /'æŋgri/ (adj): Tức giận, bực bội

...and an angry face!

💡 Mẹo nhớ: Bắt đầu bằng chữ A — há miệng to và la lên AAAA! khi bạn cảm thấy bực tức. Danh từ là ANGER.

♥ Nút Màu Tím: Trạm Cảnh Báo An Toàn



SCARED

SCARED /skeərd/ (adj): Sợ hãi
I sometimes feel scared of the dark.

 **Mẹo nhớ:** Âm 'S' đầu tiên uốn lượn và rít lên sssss giống hệt tiếng của một con rắn đáng sợ!



WORRIED

WORRIED /'wʌrɪd/ (adj): Lo lắng, bất an
Yesterday I felt worried about my math test.

 **Mẹo nhớ:** Đầu bạn quay mòng mòng với hàng loạt câu hỏi *Nhớ đâu?, Thế nào nhỉ?* về tương lai.

Nút Màu Xám: Trạng Báo Động Cơ Thể

H  **UNGRY**

HUNGRY /'hʌŋgri/ (adj): Đói
Mom, I feel hungry! What's for lunch?

💡 **Mẹo nhớ:** Có âm hang — tưởng tượng bụng bạn đang treo lơ lửng (hang) trống rỗng và cồn cào!

 **THIRSTY**

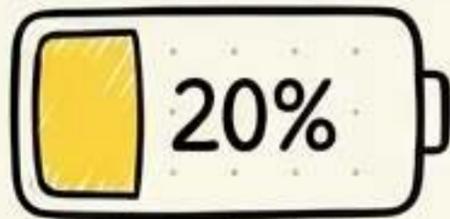
THIRSTY /'θɜ:sti/ (adj): Khát
Are you thirsty too?

💡 **Mẹo nhớ:** Bắt đầu bằng âm TH — âm thanh tạo ra khi bạn há miệng thở hổn hển vì quá khát nước.



Trạm Chẩn Đoán: Phân biệt TIRED và SLEEPY

TIRED



Low Power Mode



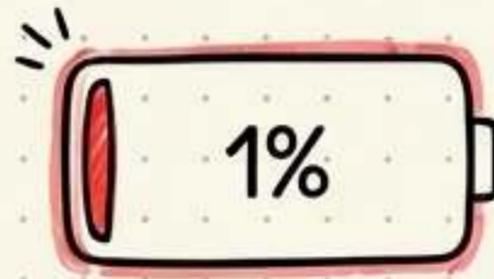
TIRED /'taɪəd/ (Mệt mỏi nói chung)

Dấu hiệu: Cạn năng lượng sau khi làm việc, học tập, hoặc chạy bộ. Cơ thể báo động cần ngồi nghỉ.



Mẹo nhớ: Âm tai-ơd — tai bạn ù đi ơ ơ vì mệt nhoài.

SLEEPY



⚡ Plug In



SLEEPY /'sli:pi/ (Mệt buồn ngủ)

Dấu hiệu: Mắt díp lại, ngáp liên tục. Cơ thể cảnh báo tắt nguồn và cần đi ngủ ngay lập tức.



Mẹo nhớ: Có chứa từ gốc SLEEP (ngủ) nằm ngay bên trong từ!



FEEL - Công Tác Tổng Của Mọi Cảm Xúc

FEEL /fi:l/ (v):

Cảm thấy.

Đây là động từ quan trọng nhất, đóng vai trò như dòng điện kích hoạt các nút bấm trên Bảng điều khiển cảm xúc.

1. Công thức chuẩn ✓



I feel happy. ✓
(Khớp nối hoàn hảo ✓)

She feels tired. ✓
(Khớp nối hoàn hảo ✓)

2. Cảnh báo Lỗi Dịch ✗



✗ Bẫy dịch Word-by-word từ tiếng Việt:

👉 Tiếng Việt nói Tôi cảm thấy **MÌNH** vui, nhưng tiếng Anh **KHÔNG** dùng myself ở đây. Bỏ myself đi!

Gia Phả Từ Vựng (Word Family Tree)

Học 1 gốc từ = Hiểu được 3-4 từ họ hàng liên quan!

Noun

Verb

Adjective

Gốc: HAPPY 😊

Danh từ: happiness (hạnh phúc) 😊

Tính từ: happy (vui) 😊

Gốc: EXCITE ⚡

Danh từ: excitement (sự phấn khích) 🎉

Động từ: excite ⚡ (làm phấn khích)

Tính từ: excited (phấn khích) 🎉

Gốc: WORRY ☁️

Danh từ: worry (nỗi lo) 💧

Động từ: worry ⤴️ (lo lắng)

Tính từ: worried ☹️ (lo lắng)

Gốc: TIRE 🔋

Danh từ: tiredness (sự mệt mỏi) 🧘

Động từ: tire ⚔️ (làm mệt) 🏋️

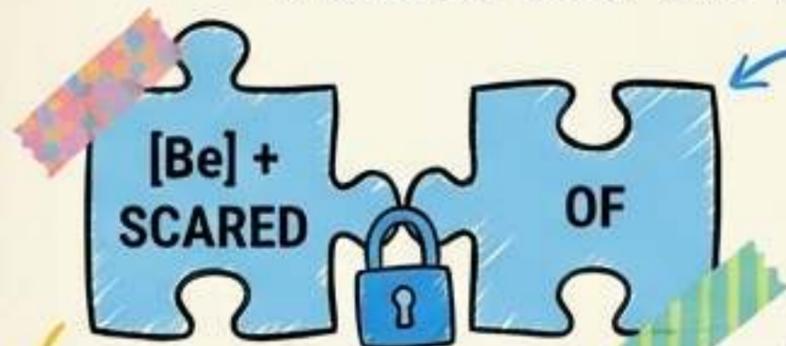
Tính từ: tired 😴 (mệt) zzz

! Chú ý: Danh từ của động từ FEEL là FEELING (cảm giác). Số nhiều là FEELINGS (các cảm giác). Đừng dùng I have many feels ❌

Bạn Đồng Hành Của Từ (Collocation Hub)

Trong tiếng Anh, từ nào đi cùng từ này.
Bạn không thể lắp râu ông nọ cằm cằm bà kia!

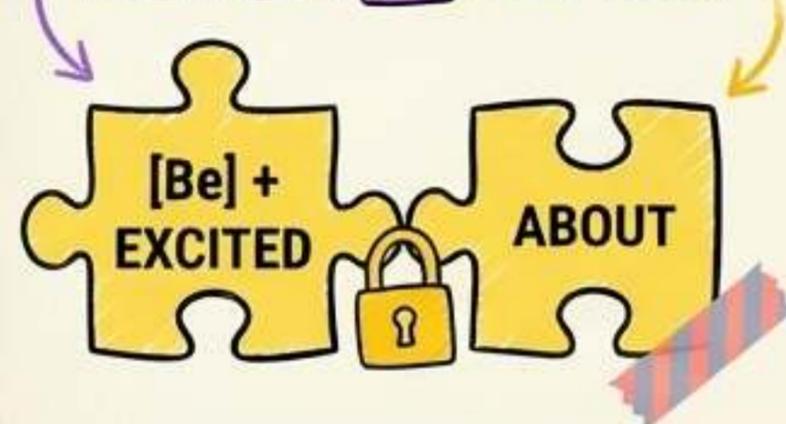
Puzzle Set 1: Preposition Locks



(Sợ cái gì)
→ I am scared of the dark.
(~~×~~ Không dùng "scared from")



(Lo lắng về)
→ Tom is worried about his test.
(~~×~~ Không được bỏ chữ "about")



(Phấn khích về) 😊
→ I am excited about the trip.

Puzzle Set 2: Verb Transformations

LOOK + [Emotion]
(Trông có vẻ...)
→ You look tired, Lily! 😞

MAKE someone + [Emotion]
(Làm ai đó...) 😊🎁
→ This gift makes me happy.

GET + [Physical State]
(Trở nên...)
→ I get hungry at noon. 🍴🔪



Trạm Chẩn Đoán Lỗi Sai: Bẫy Đuôi -ED và -ING

(False Friends & Traps)

The Trap

The Truth



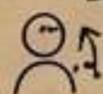
I am exciting about the trip!
(Nhiều người nói thế này)



Truth: I am excited about the trip!



-ED



Quy tắc: Người (-ED): Cảm nhận bên trong (I am excited = Tôi thấy phấn khích).

Vật (-ING): Gây ra cảm giác (The trip is exciting = Chuyến đi thú vị/gây phấn khích).

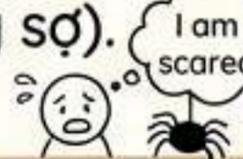


I am scary of spiders.

I am scary?



Truth: I am scared of scary spiders.
(Tôi sợ những con nhện đáng sợ).



I am scared



scary

Quy tắc: Scared (-ED): Người cảm thấy sợ.

Scary (-Y): Đồ vật/Con vật đáng sợ gây ra nỗi sợ.

(Bottom Note): 

Tương tự với Bored (Tôi thấy chán) và Boring (Cuốn sách nhàm chán). 

✎ Thử Thách: Đọc Vị Bảng Điều Khiển

(Thử trả lời trong đầu trước khi nhìn đáp án được khoanh tròn!)

Tình huống: I didn't eat breakfast.
I feel _____ now.

[A]
sleepy
(Tím)

[B]
hungry
(Xám)

[C]
thirsty
(Xanh)

Tình huống: Lily got a new toy.
She feels very _____.

[A]
happy
(Vàng)

[B] sad
(Xanh)

[C]
angry
(Đỏ)

Tình huống: I am _____ about
the school trip!

[A]
exciting
(Bấy!)

[B] excite

[C]
excited
(Chuẩn!)

Tình huống: She is scared _____
spiders.

[A] from
(Bấy!)

[B] of
(Khớp
Lego!)

[C] about

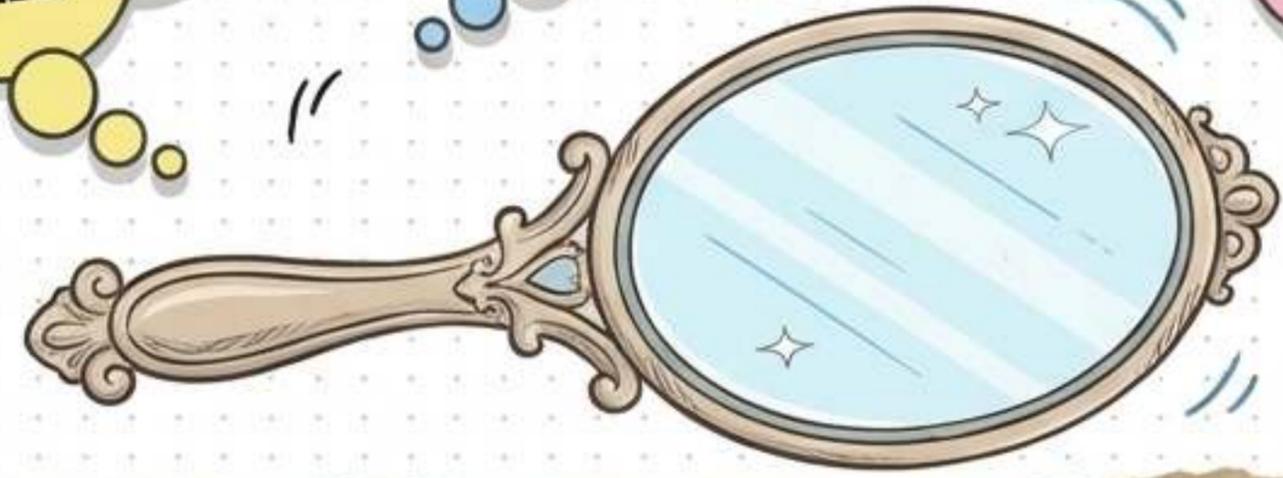
Trạm Suy Ngẫm: Kiểm Tra Bảng Điều Khiển Của Bạn

(Mini Reflection)

Right now: Ngay lúc này, tôi đang bấm nút màu gì?
👉 I feel _____
because _____

Look around: Người bên cạnh bạn trông thế nào?
👉 My (mom/friend) looks _____ right now.

Family: Điều gì kích hoạt nút Happy hoặc Worried của ba mẹ bạn?
👉 My mom/dad feels happy when _____



★ **Thử thách 3 ngày:** Hãy thử viết Nhật Ký Cảm Xúc như Lily. Mỗi ngày chỉ cần 1 câu: Today I feel [từ vựng] because.... Bạn sẽ bất ngờ về việc hiểu bản thân mình hơn đấy!



Tổng Kết: Hành Trang Khám Phá Cảm Xúc



Tích Cực

Happy 😊
(Vui vẻ)

Excited 😄
(Phấn khích)

Khó khăn

Sad 😞
(Buồn)

Angry 😡
(Tức giận)

Cảnh Báo !

Scared 😱
(Sợ hãi)

Worried 😟
(Lo lắng)

Cơ Thể

Tired 😴
(Mệt mỏi)

Sleepy 😪
(Buồn ngủ)

Hungry 🍴
(Đói)

Thirsty 💧
(Khát)

FEEL (Cảm thấy)

→ Động từ vận hành mọi cảm xúc!

Excellent work!

Giờ bạn đã có thể tự tin nói về cảm xúc của mình bằng tiếng Anh.