

## SPELLING TEST – SMART 9

### TEEN STRESS AND PRESSURE

1. calm: bình tĩnh tự tin
2. confident : vui vẻ tự tin
3. delighted : tuyệt vọng thích thú
4. depressed : tuyệt vọng
5. worried: lo lắng xấu hổ
6. tense: căng thẳng thất vọng
7. embarrassed : tuyệt vọng xấu hổ
8. frustrated: căng thẳng bực bội
9. stressed (adj) /strest/: căng thẳng, mệt mỏi
10. relaxed : căng thẳng thoải mái, thư giãn
11. Independence: phụ thuộc sự độc lập, tự lập
12. informed decision: quyết định có cân nhắc quy định
13. life skill : kỹ năng tư duy kỹ năng sống
14. cognitive skill : kỹ năng tư duy kỹ năng
15. house-keeping skill : kỹ năng tư duy kỹ năng làm việc nhà
16. emergency: lối đi tình huống khẩn cấp
17. helpline: đường dây nóng trợ giúp giúp đỡ
18. adolescence: giai đoạn trưởng thành giai đoạn vị thành niên
19. adulthood: giai đoạn trưởng thành giai đoạn vị thành niên
20. resolve conflict: tư vấn mâu thuẫn giải quyết xung đột
21. risk taking: nắm bắt cơ hội liều lĩnh
22. left out : rời đi cảm thấy bị bỏ rơi, bị cô lập
23. concentrate : tập trung quyết định
24. self-aware: tự nhận thức, ngộ ra tập trung
25. self -disciplined: tự ý thức tự rèn luyện