



LISTENING CHALLENGE 47

CAM 20 – TEST 1 - PART 3 – Listening

Questions 21 and 22

Choose TWO letters, A–E.

21–22. Which TWO things do the students both believe are responsible for the increase in loneliness?

- A. social media
- B. smaller nuclear families
- C. urban design
- D. longer lifespans
- E. a mobile workforce

Questions 23 and 24

Choose TWO letters, A–E.

23–24. Which TWO health risks associated with loneliness do the students agree are based on solid evidence?

- A. a weakened immune system
- B. dementia
- C. cancer
- D. obesity
- E. cardiovascular disease

Questions 25 and 26

Choose TWO letters, A–E.

25–26. Which TWO opinions do both the students express about the evolutionary theory of loneliness?

- A. It has little practical relevance.
- B. It needs further investigation.
- C. It is misleading.
- D. It should be more widely accepted.
- E. It is difficult to understand.



Questions 27–30

Choose the correct letter, A, B or C.

Loneliness and mental health

27. When comparing loneliness to depression, the students

- A. doubt that there will ever be a medical cure for loneliness.
- B. claim that the link between loneliness and mental health is overstated.
- C. express frustration that loneliness is not taken more seriously.

28. Why do the students decide to start their presentation with an example from their own experience?

- A. to explain how difficult loneliness can be
- B. to highlight a situation that most students will recognise
- C. to emphasise that feeling lonely is more common for men than women

29. The students agree that talking to strangers is a good strategy for dealing with loneliness because

- A. it creates a sense of belonging.
- B. it builds self-confidence.
- C. it makes people feel more positive.

30. The students find it difficult to understand why solitude is considered to be

- A. similar to loneliness.
- B. necessary for mental health.
- C. an enjoyable experience.



ANSWER KEY

21–22: C / E

23–24: A / C

25–26: A / B

27: A

28: B

29: A

30: C

DỊCH SONG NGỮ TRANSCRIPT

ENGLISH	VIETNAMESE
Shall we go through the notes we've made from our research into loneliness now, Dev?	Chúng ta cùng xem lại các ghi chú từ nghiên cứu về sự cô đơn của mình nhé, Dev?
OK, Tamara. It's been a real eye-opener . I had no idea that loneliness has been increasing steadily for the last 20 years.	Được thôi, Tamara. Thật sự rất mở mang tầm mắt . Mình không hề biết rằng sự cô đơn đã gia tăng đều đặn trong suốt 20 năm qua.
I know. And it's the same all over the world. The downside of a modern lifestyle, I guess.	Mình biết. Và điều này xảy ra trên toàn thế giới. Có lẽ đó là mặt trái của lối sống hiện đại.
Did you come to any conclusions about what the reasons for the increase are?	Cậu có rút ra kết luận nào về nguyên nhân của sự gia tăng này không?
Well, I'd assumed it was mainly an issue for the elderly, but in fact it's something which affects young people just as much.	Ban đầu mình nghĩ đây chủ yếu là vấn đề của người cao tuổi, nhưng thực tế nó ảnh hưởng đến người trẻ cũng nhiều không kém.
So nothing really to do with longer lifespans . What about social media ? In my case, far from making me feel isolated , it actually does the opposite.	Vậy là không thực sự liên quan đến tuổi thọ cao hơn. Thế còn mạng xã hội thì sao? Với mình, thay vì khiến mình cô lập , nó lại mang tác dụng ngược lại.
It definitely does more good than harm. I'd say loneliness has a lot to do with the way cities are designed . People living in high flats with not much opportunity to speak to their neighbours.	Rõ ràng lợi nhiều hơn hại. Mình cho rằng sự cô đơn liên quan nhiều đến cách các thành phố được thiết kế . Người sống trong các khu chung cư cao tầng có rất ít cơ hội nói chuyện với hàng xóm.
I think you're right.	Mình nghĩ cậu nói đúng.

ENGLISH	VIETNAMESE
Another possible reason is that people are having fewer children and don't live in large extended family groups.	Một nguyên nhân khác có thể là mọi người có ít con hơn và không còn sống trong các gia đình mở rộng nữa.
But in this country anyway, that all changed decades ago . And yet loneliness is a more recent problem.	Nhưng ít nhất ở quốc gia này thì điều đó đã thay đổi từ vài thập kỷ trước rồi. Trong khi sự cô đơn lại là một vấn đề gần đây hơn.
I suppose so. A more plausible explanation is that people are having to move around for work and often end up living miles away from their family and friends.	Mình cũng nghĩ vậy. Một lời giải thích hợp lý hơn là mọi người phải di chuyển vì công việc và thường sống cách xa gia đình, bạn bè hàng dặm.
That's true.	Đúng vậy.
Looking at the studies on health risks and loneliness, there are claims that loneliness has as much impact as smoking 15 cigarettes a day.	Khi xem các nghiên cứu về rủi ro sức khỏe và sự cô đơn, có những tuyên bố cho rằng tác động của cô đơn tương đương với việc hút 15 điếu thuốc mỗi ngày.
Or similar to the risks caused by obesity . But I'm not sure there's enough evidence for some of these claims.	Hoặc tương đương với rủi ro do béo phì gây ra. Nhưng mình không chắc là có đủ bằng chứng cho những khẳng định này.
Well, what about that one in Finland, which showed that loneliness increased the risk of cancer by about 10%?	Thế còn nghiên cứu ở Phần Lan cho thấy sự cô đơn làm tăng nguy cơ ung thư khoảng 10% thì sao?
You're right about that one. I was actually thinking of the studies on dementia . Some found no association between loneliness and dementia, and others found the opposite.	Cậu nói đúng. Mình đang nghĩ tới các nghiên cứu về sa sút trí tuệ . Một số không tìm thấy mối liên hệ nào, trong khi số khác lại cho kết quả ngược lại.
Not exactly reliable , then. There's been a lot of research on cardiovascular disease and whether loneliness contributes to that.	Vậy thì không hẳn là đáng tin cậy . Có rất nhiều nghiên cứu về bệnh tim mạch và việc liệu cô đơn có góp phần gây ra hay không.
Yes, I read that it was hard to reach a judgement , as the definition of loneliness varied quite a lot, and the responses from participants were too subjective .	Ừ, mình đọc rằng rất khó đưa ra kết luận , vì định nghĩa về sự cô đơn khác nhau khá nhiều và phản hồi của người tham gia mang tính chủ quan .
But there's no doubt that loneliness contributes to a weakened immune system .	Nhưng không thể phủ nhận rằng sự cô đơn góp phần làm suy yếu hệ miễn dịch .
Unquestionably. The data on that is sound .	Không nghi ngờ gì cả. Dữ liệu về điều đó rất vững chắc .
What did you think about the evolutionary theory of loneliness?	Cậu nghĩ gì về thuyết tiến hóa của sự cô đơn?
Well, I thought the idea that loneliness evolved because it motivated people to be with others was quite convincing . Survival often depended on group cooperation .	Mình thấy ý tưởng rằng sự cô đơn tiến hóa để thúc đẩy con người ở bên nhau khá thuyết phục . Sự sống còn thường phụ thuộc vào hợp tác nhóm .

ENGLISH	VIETNAMESE
But I don't think there is enough evidence to claim that there must be a group of neurons in our brains which influence social behaviour by making us feel bad when we're alone.	Nhưng mình không nghĩ có đủ bằng chứng để khẳng định rằng có một nhóm nơ-ron trong não chi phối hành vi xã hội bằng cách khiến ta cảm thấy tệ khi ở một mình.
There are a few studies which support the theory, but not conclusively enough. More evidence is needed.	Có một vài nghiên cứu ủng hộ học thuyết này, nhưng chưa đủ thuyết phục tuyệt đối . Cần thêm bằng chứng.
And anyway, this theory's not really useful when it comes to solving the problem of loneliness today.	Và dù sao thì học thuyết này cũng không thực sự hữu ích khi nói đến việc giải quyết vấn đề cô đơn hiện nay.
True.	Đúng vậy.
Should we look at the relationship between loneliness and mental health now?	Chúng ta nên xem xét mối quan hệ giữa sự cô đơn và sức khỏe tinh thần chứ?
OK. So, loneliness and depression are clearly related and that's been recognised by various governments around the world.	Được. Sự cô đơn và trầm cảm rõ ràng có liên quan , và điều này đã được công nhận bởi nhiều chính phủ trên thế giới.
But unlike depression, loneliness has no recognised clinical form .	Nhưng khác với trầm cảm, sự cô đơn không có dạng lâm sàng được công nhận.
There's no available diagnosis or effective treatment and that's not likely to change.	Không có chẩn đoán hay phương pháp điều trị hiệu quả nào, và điều này khó có thể thay đổi.
I was thinking we should start our presentation with an example from our own experience .	Mình nghĩ chúng ta nên bắt đầu bài thuyết trình bằng một ví dụ từ trải nghiệm cá nhân .
Good idea. Everyone will be able to relate to that, although a lot of students were probably too embarrassed to admit it.	Ý hay đấy. Ai cũng có thể đồng cảm , dù nhiều sinh viên có lẽ quá ngại ngùng để thừa nhận.
We could discuss ways of dealing with loneliness as well, like just talking to strangers .	Chúng ta cũng có thể bàn về các cách đối phó với sự cô đơn, như đơn giản là nói chuyện với người lạ .
Loads of studies have shown that interactions with shop assistants and bar staff make people feel more optimistic and relaxed .	Rất nhiều nghiên cứu cho thấy việc tương tác với nhân viên cửa hàng hay quán bar khiến mọi người cảm thấy lạc quan và thư giãn hơn.
It must make people feel more connected with their community .	Điều đó hẳn khiến mọi người cảm thấy gắn kết hơn với cộng đồng của mình.
True, although you need to be a certain kind of person to be able to just strike up a conversation .	Đúng vậy, dù bạn cần là kiểu người nhất định mới có thể bắt chuyện dễ dàng.
We should say something about solitude and how being alone and being lonely aren't the same thing.	Chúng ta nên nói về sự tĩnh lặng một mình và việc ở một mình không giống với cảm giác cô đơn.

ENGLISH	VIETNAMESE
The research shows a certain amount of solitude is beneficial for wellbeing , but being alone isn't something I actually like.	Nghiên cứu cho thấy một mức độ solitude nhất định là có lợi cho sức khỏe tinh thần , nhưng mình không thực sự thích ở một mình.
I'd never choose to go on holiday alone, for example.	Ví dụ như mình sẽ không bao giờ chọn đi du lịch một mình.

VOCABULARY LIST

Word / Phrase	IPA (UK)	POS	Meaning (VN)	Synonym	Antonym
loneliness	/ˈləʊnlɪnəs/	noun	sự cô đơn	isolation	connection
eye-opener	/ˈaɪ ˌəʊpənə/	noun	điều mở mang tầm mắt	revelation	–
increase steadily	/ɪnˈkriːs ˈstedɪli/	verb phrase	tăng đều đặn theo thời gian	rise gradually	decline
downside	/ˈdaʊnsaɪd/	noun	mặt trái, nhược điểm	drawback	benefit
conclusion	/kənˈkluːʒn/	noun	kết luận	inference	–
elderly	/ˈeldəli/	noun/adj	người cao tuổi	senior	young
isolated	/ˈaɪsəleɪtɪd/	adj	bị cô lập	alone	connected
urban design	/ˈɜːbən dɪˈzaɪn/	noun phrase	thiết kế đô thị	city planning	–
extended family	/ɪkˈstendɪd ˈfæməli/	noun phrase	gia đình nhiều thế hệ	–	nuclear family
plausible explanation	/ˈpləʊzəbl ˌekspləˈneɪʃn/	noun phrase	lời giải thích hợp lý	reasonable explanation	–
mobile workforce	/ˈməʊbaɪl ˈwɜːkfoːs/	noun phrase	lực lượng lao động di chuyển nhiều	–	stable workforce
health risks	/helθ ˈrɪks/	noun phrase	rủi ro sức khỏe	dangers	safety
solid evidence	/ˈsɒlɪd ˈeɪdɪns/	noun phrase	bằng chứng đáng tin cậy	strong proof	weak evidence
association	/əˌsəʊsiˈeɪʃn/	noun	mối liên hệ	link	separation
cardiovascular disease	/ˌkɑːdɪəʊˈvæskjələ dɪˈziːz/	noun phrase	bệnh tim mạch	heart disease	–
weakened immune system	/ˈwiːkənd ɪˈmjuːn sɪstəm/	noun phrase	hệ miễn dịch suy yếu	low immunity	strong immunity



Word / Phrase	IPA (UK)	POS	Meaning (VN)	Synonym	Antonym
evolutionary theory	/ˌiːvəˈluːʃənəri ˈθiəri/	noun phrase	thuyết tiến hóa	–	–
convincing	/kənˈvɪnsɪŋ/	adj	thuyết phục	persuasive	unconvincing
conclusive	/kənˈkluːsɪv/	adj	mang tính kết luận	decisive	inconclusive
clinical form	/ˈkɪnɪkl fɔːm/	noun phrase	dạng bệnh lý chính thức	–	–
strike up a conversation	/straɪk ʌp ə kənˈvɜːʃən/	verb phrase	bắt chuyện	initiate a chat	–
sense of belonging	/sens əv bɪˈlɒŋɪŋ/	noun phrase	cảm giác thuộc về	connection	alienation
solitude	/ˈsɒlɪtjuːd/	noun	sự một mình (tích cực)	seclusion	crowding
wellbeing	/ˈwelˌbiːɪŋ/	noun	sức khỏe tinh thần & thể chất	health	illness

