



READING CHALLENGE 50

BƯỚC 1: ĐỌC VÀ HOÀN THÀNH CÁC CÂU HỎI

READING PASSAGE (Cam 20 – Test 2 – Passage 2)

You should spend about 20 minutes on Questions 14–26, which are based on Reading Passage below.

Procrastination

A psychologist explains why we put off important tasks and how we can break this habit

A. Procrastination is the habit of delaying a necessary task, usually by focusing on less urgent, more enjoyable, and easier activities instead. We all do it from time to time. We might be composing a message to a friend who we have to let down, or putting together an important report for college or work; we're doing our best to avoid doing the job at hand, but deep down we know that we should just be getting on with it. Unfortunately, berating ourselves won't stop us procrastinating again. In fact, it's one of the worst things we can do. This matters because, as my research shows, procrastination doesn't just waste time, but is actually linked to other problems, too.

B. Contrary to popular belief, procrastination is not due to laziness or poor time management. Scientific studies suggest procrastination is, in fact, caused by poor mood management. This makes sense if we consider that people are more likely to put off starting or completing tasks that they are really not keen to do. If just thinking about the task threatens our sense of self-worth or makes us anxious, we will be more likely to put it off. Research involving brain imaging has found that areas of the brain linked to detection of threats and emotion regulation are actually different in people who chronically procrastinate compared to those who don't procrastinate frequently.

C. Tasks that are emotionally loaded or difficult, such as preparing for exams, are prime candidates for procrastination. People with low self-esteem are more likely to procrastinate. Another group of people who tend to procrastinate are perfectionists, who worry their work will be judged harshly by others. We know that if we don't finish that report or complete those home repairs, then what we did can't be evaluated. When we avoid such tasks, we also avoid the negative emotions associated with them. This is rewarding, and it conditions us to use procrastination to repair our mood. If we engage in more enjoyable tasks instead, we get another mood boost. In the long run, however, procrastination isn't an effective way of managing emotions. The 'mood repair' we experience is temporary. Afterwards, people tend to be left with a sense of guilt that not only increases their negative mood, but also reinforces their tendency to procrastinate.

D. So why is this such a problem? When most people think of the costs of procrastination, they think of the toll on productivity. For example, studies have shown that procrastination negatively



impacts on student performance. But putting off reading textbooks and writing essays may affect other areas of students' lives. In one study of over 3,000 German students over a six-month period, those who reported procrastinating over their university work were also more likely to engage in study-related misconduct, such as cheating and plagiarism. But the behaviour that procrastination was most closely linked with was using fraudulent excuses to get deadline extensions. Other research shows that employees on average spend almost a quarter of their workday procrastinating, and again this is linked with negative outcomes. In fact, in one US survey of over 22,000 employees, participants who said they regularly procrastinated had less annual income and less employment stability. For every one-point increase on a measure of chronic procrastination, annual income decreased by US\$15,000.

E. Procrastination also correlates with serious health and well-being problems. A tendency to procrastinate is linked to poor mental health, including higher levels of depression and anxiety. Across numerous studies, I've found people¹ who regularly procrastinate report a greater number of health issues, such as headaches, flu and colds, and digestive issues. They also experience higher levels of stress and poor² sleep quality. They³ are less likely to practise healthy behaviours, such as eating a healthy diet and regularly exercising, and use destructive coping strategies to manage their stress. In one study of over 700 people, I found people prone to procrastination had a 643% greater risk of poor heart health after accounting for other personality traits and demographic⁵.

F. Finding better ways of managing our emotions is one route out of the vicious cycle of procrastination. An important first step is to manage our environment and how we view the task. There are a number of evidence-based strategies that can help us fend off distractions that can occupy our minds when we should be focusing on the thing we should be getting on with. For example, reminding ourselves about why the task is important and valuable can increase positive feelings towards it. Forgiving ourselves and feeling compassion when we procrastinate can help break the procrastination cycle. We should admit that we feel bad, but not be overly critical of ourselves. We should remind ourselves that we're not the first person to procrastinate, nor the last. Doing this can take the edge off the negative feelings we have about ourselves when we procrastinate. This can all make it easier to get back on track.

Questions 14–16

Which paragraph contains the following information?

NB You may use any letter more than once.

14. mention of false assumptions about why people procrastinate
15. reference to the realisation that others also procrastinate
16. neurological evidence of a link between procrastination and emotion



Questions 17–22

Complete the summary below.

Choose **ONE WORD ONLY** from the passage for each answer.

What makes us procrastinate?

Many people think that procrastination is the result of **17**..... Others believe it to be the result of an inability to organise time efficiently. But scientific studies suggest that procrastination is actually due to poor mood management. The tasks we are most likely to put off are those that could damage our self-esteem or cause us to feel **18**..... when we think about them. Research comparing chronic procrastinators with other people even found differences in the brain regions associated with regulating emotions and identifying **19**.....

Emotionally loaded and difficult tasks often cause us to procrastinate. Getting ready to take **20**..... might be a typical example of one such task. People who are likely to procrastinate tend to be either **21**..... or those with low self-esteem. Procrastination is only a short-term measure for managing emotions. It's often followed by a feeling of **22**....., which worsens our mood and leads to more procrastination.

Questions 23 and 24

Choose TWO letters, A–E.

Which **TWO** comparisons between employees who often procrastinate and those who do not are mentioned in the text?

- A. Their salaries are lower.
- B. The quality of their work is inferior.
- C. They don't keep their jobs for as long.
- D. They don't enjoy their working lives as much.
- E. They have poorer relationships with colleagues.

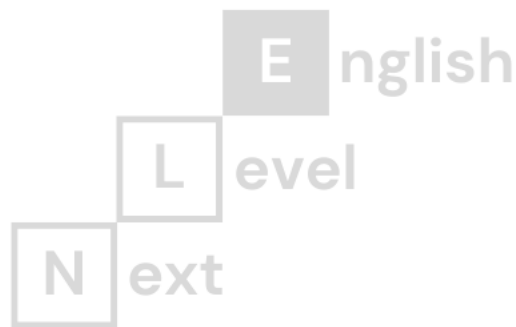


Questions 25 and 26

Choose TWO letters, A–E.

Which **TWO** recommendations for getting out of a cycle of procrastination does the writer give?

- A. not judging ourselves harshly
- B. setting ourselves manageable aims
- C. rewarding ourselves for tasks achieved
- D. prioritising tasks according to their importance
- E. avoiding things that stop us concentrating on our tasks



BƯỚC 2: CHẤM BÀI, NOTE CÁC LỖI SAI, LÝ DO SAI, NOTE LẠI ĐIỂM VÀO BẢNG TIẾN ĐỘ

Câu	Đáp án	Vị trí / Từ khóa trong bài
14	B	"Contrary to popular belief... not due to laziness..."
15	F	"remind ourselves that we're not the first person... nor the last"
16	B	"Research involving brain imaging... areas of the brain... are different"
17	laziness	"...not due to laziness or poor time management."
18	anxious	"...threatens our sense of self-worth or makes us anxious "
19	threats	"...linked to detection of threats and emotion regulation"
20	exams	"...such as preparing for exams , are prime candidates"
21	perfectionists	"Another group... are perfectionists , who worry..."
22	guilt	"...left with a sense of guilt that not only increases..."
23-24	A, C	"less annual income" (A) & "less employment stability" (C)
25-26	A, E	"not be overly critical" (A) & "fend off distractions" (E)

BƯỚC 3: RÚT TRÍCH VÀ HỌC TỪ VỰNG

1/ DỊCH SONG NGỮ

English	Vietnamese
A. Procrastination is the habit of delaying a necessary task, usually by focusing on less urgent, more enjoyable, and easier activities instead. We all do it from time to time. We might be composing a message to a friend who we have to let down, or putting together an important report for college or work; we're doing our best to avoid doing the job at hand, but deep down we know that we should just be getting on with it. Unfortunately, berating ourselves won't stop us procrastinating again. In fact, it's one of the worst things we can do. This matters because, as my research shows, procrastination doesn't just waste time, but is actually linked to other problems, too.	A. Trì hoãn là thói quen trì hoãn một nhiệm vụ cần thiết, thường bằng cách tập trung vào những hoạt động ít cấp bách hơn, dễ chịu hơn và dễ làm hơn. Ai trong chúng ta cũng từng làm vậy đôi lúc. Chúng ta có thể đang soạn một tin nhắn cho người bạn mà mình buộc phải làm họ thất vọng, hoặc chuẩn bị một báo cáo quan trọng cho trường học hay công việc; chúng ta cố hết sức để né tránh nhiệm vụ trước mắt, dù sâu thẳm bên trong vẫn biết rằng mình nên bắt tay vào làm. Đáng tiếc là việc tự trách mắng bản thân sẽ không ngăn chúng ta trì hoãn lần sau. Thực tế, đó còn là một trong những điều tệ nhất ta có thể làm. Điều này quan trọng vì, như ngghiên cứu của tôi cho thấy, trì hoãn không

English	Vietnamese
	chỉ lãng phí thời gian mà còn liên quan đến nhiều vấn đề khác.
B. Contrary to popular belief, procrastination is not due to laziness or poor time management. Scientific studies suggest procrastination is, in fact, caused by poor mood management. This makes sense if we consider that people are more likely to put off starting or completing tasks that they are really not keen to do. If just thinking about the task threatens our sense of self-worth or makes us anxious, we will be more likely to put it off. Research involving brain imaging has found that areas of the brain linked to detection of threats and emotion regulation are actually different in people who chronically procrastinate compared to those who don't procrastinate frequently.	B. Trái với quan niệm phổ biến, trì hoãn không phải do lười biếng hay quản lý thời gian kém. Các nghiên cứu khoa học cho thấy trì hoãn thực chất bắt nguồn từ việc quản lý cảm xúc kém. Điều này hợp lý nếu ta xét rằng con người thường có xu hướng trì hoãn việc bắt đầu hoặc hoàn thành những nhiệm vụ mà họ thực sự không muốn làm. Nếu chỉ nghĩ đến nhiệm vụ đã đe dọa lòng tự trọng hoặc khiến ta lo âu, ta sẽ càng dễ trì hoãn nó. Các nghiên cứu sử dụng chụp ảnh não cho thấy những vùng não liên quan đến phát hiện mối đe dọa và điều tiết cảm xúc thực sự khác biệt ở những người trì hoãn mãn tính so với những người ít trì hoãn.
C. Tasks that are emotionally loaded or difficult, such as preparing for exams, are prime candidates for procrastination. People with low self-esteem are more likely to procrastinate. Another group of people who tend to procrastinate are perfectionists, who worry their work will be judged harshly by others. We know that if we don't finish that report or complete those home repairs, then what we did can't be evaluated. When we avoid such tasks, we also avoid the negative emotions associated with them. This is rewarding, and it conditions us to use procrastination to repair our mood. If we engage in more enjoyable tasks instead, we get another mood boost. In the long run, however, procrastination isn't an effective way of managing emotions. The 'mood repair' we experience is temporary. Afterwards, people tend to be left with a sense of guilt that not only increases their negative mood, but also reinforces their tendency to procrastinate.	C. Những nhiệm vụ mang tính nặng cảm xúc hoặc khó khăn, chẳng hạn như chuẩn bị cho kỳ thi, là những ứng viên điển hình cho sự trì hoãn. Những người có lòng tự trọng thấp dễ trì hoãn hơn. Một nhóm khác cũng thường trì hoãn là những người cầu toàn, những người lo sợ công việc của mình sẽ bị đánh giá khắt khe. Chúng ta biết rằng nếu không hoàn thành báo cáo hay sửa chữa nhà cửa, thì những gì ta làm sẽ không thể bị đánh giá. Khi tránh né những nhiệm vụ như vậy, ta cũng tránh được những cảm xúc tiêu cực đi kèm. Điều này mang lại cảm giác đễ chịu, và nó điều kiện hóa chúng ta sử dụng trì hoãn như một cách cải thiện tâm trạng. Nếu chuyển sang làm những việc thú vị hơn, ta lại có thêm một cú hích cảm xúc. Tuy nhiên, về lâu dài, trì hoãn không phải là cách hiệu quả để quản lý cảm xúc. Sự "chữa lành cảm xúc" này chỉ mang tính tạm thời. Sau đó, con người thường cảm thấy tội lỗi, điều này không chỉ làm gia tăng cảm xúc tiêu cực mà còn củng cố xu hướng trì hoãn.

English	Vietnamese
D. So why is this such a problem? When most people think of the costs of procrastination, they think of the toll on productivity. For example, studies have shown that procrastination negatively impacts on student performance. But putting off reading textbooks and writing essays may affect other areas of students' lives. In one study of over 3,000 German students over a six-month period, those who reported procrastinating over their university work were also more likely to engage in study-related misconduct, such as cheating and plagiarism. But the behaviour that procrastination was most closely linked with was using fraudulent excuses to get deadline extensions. Other research shows that employees on average spend almost a quarter of their workday procrastinating, and again this is linked with negative outcomes. In fact, in one US survey of over 22,000 employees, participants who said they regularly procrastinated had less annual income and less employment stability. For every one-point increase on a measure of chronic procrastination, annual income decreased by US\$15,000.	D. Vậy tại sao đây lại là một vấn đề nghiêm trọng? Khi hầu hết mọi người nghĩ đến cái giá phải trả của trì hoãn, họ thường nghĩ đến tổn thất về năng suất. Ví dụ, các nghiên cứu cho thấy trì hoãn ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập của sinh viên. Tuy nhiên, việc trì hoãn đọc giáo trình và viết luận còn có thể tác động đến những khía cạnh khác trong cuộc sống sinh viên. Trong một nghiên cứu kéo dài sáu tháng với hơn 3.000 sinh viên Đức, những người thừa nhận trì hoãn việc học đại học cũng có xu hướng tham gia vào hành vi sai phạm trong học tập, chẳng hạn như gian lận và đạo văn. Tuy nhiên, hành vi mà trì hoãn liên hệ chặt chẽ nhất lại là việc sử dụng những lời bào chữa gian dối để xin gia hạn thời hạn. Các nghiên cứu khác cho thấy nhân viên trung bình dành gần một phần tư ngày làm việc để trì hoãn, và điều này cũng gắn liền với kết quả tiêu cực. Thực tế, trong một khảo sát tại Mỹ với hơn 22.000 nhân viên, những người thường xuyên trì hoãn có thu nhập hàng năm thấp hơn và mức độ ổn định nghề nghiệp kém hơn. Với mỗi một điểm tăng trong thước đo trì hoãn mãn tính, thu nhập hàng năm giảm 15.000 USD.
E. Procrastination also correlates with serious health and well-being problems. A tendency to procrastinate is linked to poor mental health, including higher levels of depression and anxiety. Across numerous studies, I've found people who regularly procrastinate report a greater number of health issues, such as headaches, flu and colds, and digestive issues. They also experience higher levels of stress and poor sleep quality. They are less likely to practise healthy behaviours, such as eating a healthy diet and regularly exercising, and use destructive coping	E. Trì hoãn cũng có mối tương quan với những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe và hạnh phúc. Xu hướng trì hoãn có liên quan đến sức khỏe tinh thần kém, bao gồm mức độ trầm cảm và lo âu cao hơn. Qua nhiều nghiên cứu, tôi nhận thấy những người thường xuyên trì hoãn báo cáo số lượng vấn đề sức khỏe nhiều hơn, như đau đầu, cúm và cảm lạnh, và rối loạn tiêu hóa. Họ cũng trải qua mức căng thẳng cao hơn và chất lượng giấc ngủ kém. Những người này ít có khả năng thực hành các hành vi lành mạnh, như ăn uống điều độ và tập thể dục thường xuyên, và thường sử dụng chiến lược đối



English	Vietnamese
strategies to manage their stress. In one study of over 700 people, I found people prone to procrastination had a 643% greater risk of poor heart health after accounting for other personality traits and demographics.	phó mang tính phá hoại để quản lý căng thẳng. Trong một nghiên cứu với hơn 700 người, tôi phát hiện rằng những người có xu hướng trì hoãn có nguy cơ sức khỏe tim mạch kém cao hơn 643%, sau khi đã tính đến các đặc điểm tính cách và nhân khẩu học khác.
F. Finding better ways of managing our emotions is one route out of the vicious cycle of procrastination. An important first step is to manage our environment and how we view the task. There are a number of evidence-based strategies that can help us fend off distraction that can occupy our minds when we should be focusing on what we should be getting on with. For example, reminding ourselves about why the task is important and valuable can increase positive feelings towards it. Forgiving ourselves and feeling compassion when we procrastinate can help break the procrastination cycle. We should admit that we feel bad, but not be overly critical of ourselves. We should remind ourselves that we're not the first person to procrastinate, nor the last. Doing this can take the edge off the negative feelings we have about ourselves when we procrastinate. This can all make it easier to get back on track.	F. Tìm ra những cách tốt hơn để quản lý cảm xúc là một con đường giúp thoát khỏi vòng luẩn quẩn của trì hoãn. Một bước đầu tiên quan trọng là kiểm soát môi trường và cách ta nhìn nhận nhiệm vụ. Có nhiều chiến lược dựa trên bằng chứng giúp ta chống lại sự xao nhãng chiếm lấy tâm trí khi ta đáng lẽ phải tập trung vào việc cần làm. Chẳng hạn, tự nhắc nhở bản thân vì sao nhiệm vụ đó quan trọng và có giá trị có thể làm gia tăng cảm xúc tích cực đối với nó. Tha thứ cho bản thân và thể hiện sự cảm thông khi ta trì hoãn có thể giúp phá vỡ vòng lặp trì hoãn. Chúng ta nên thừa nhận rằng mình cảm thấy tệ, nhưng không nên quá khắt khe với bản thân. Ta cũng nên nhớ rằng mình không phải là người đầu tiên trì hoãn, và cũng không phải người cuối cùng. Điều này có thể giúp làm dịu bớt những cảm xúc tiêu cực về bản thân khi trì hoãn, và khiến ta dễ dàng quay lại đúng hướng hơn.

2/ VOCABULARY LIST:

Từ vựng	Phiên âm (IPA)	Loại từ	Nghĩa tiếng Việt	Từ đồng nghĩa / Trái nghĩa / Ghi chú
Procrastination	/prəˈkræstɪˈneɪʃn/	n	Sự trì hoãn	Syn: delay, stalling Ant: promptness, alacrity
Berate	/bɪˈreɪt/	v	Mắng nhiếc, chỉ trích	Syn: scold, criticize, rebuke Ant: praise, compliment

Từ vựng	Phiên âm (IPA)	Loại từ	Nghĩa tiếng Việt	Từ đồng nghĩa / Trái nghĩa / Ghi chú
Self-worth	/ˌself ˈwɜːθ/	n	Giá trị bản thân	Syn: self-esteem, self-respect
Anxious	/ˈæŋkʃəs/	adj	Lo âu, hồi hộp	Syn: worried, concerned, uneasy Ant: calm, confident, serene
Chronically	/ˈkrɒnɪkli/	adv	(Một cách) mãn tính, kinh niên	Syn: persistently, habitually Ant: occasionally, temporarily
Perfectionist	/pəˈfektʃənɪst/	n	Người cầu toàn	Người luôn muốn mọi thứ phải hoàn hảo tuyệt đối.
Evaluate	/ɪˈvæljuet/	v	Đánh giá, định giá	Syn: assess, appraise, judge
Condition	/kənˈdɪʃn/	v	Tạo phản xạ, quy định	Trong tâm lý học: huấn luyện tâm trí phản ứng theo một cách nhất định.
Reinforce	/ˌriːɪnˈfɔːs/	v	Củng cố, tăng cường	Syn: strengthen, fortify Ant: weaken, undermine
Misconduct	/ˌmɪsˈkɒndʌkt/	n	Hành vi sai trái	Syn: wrongdoing, impropriety
Plagiarism	/ˈpleɪdʒərɪzəm/	n	Đạo văn	Việc sao chép ý tưởng/lời nói của người khác làm của mình.
Fraudulent	/ˈfrɔːdjələnt/	adj	Gian lận, lừa đảo	Syn: deceitful, dishonest, fake Ant: honest, genuine, authentic
Correlate	/ˈkɒrəleɪt/	v	Tương quan, liên quan	Syn: associate, connect, link
Coping strategy	/ˈkʊpɪŋ ˈstrætədʒi/	n phr	Chiến lược ứng phó	Cách thức một người đối mặt với căng thẳng hoặc khó khăn.
Vicious cycle	/ˌvɪʃəs ˈsaɪkl/	n phr	Vòng xoáy luẩn quẩn	Ant: virtuous circle (vòng tròn tích cực)
Fend off	/fend ɒf/	v phr	Đẩy lùi, chống đỡ	Syn: ward off, repel, resist
Compassion	/kənˈpæʃn/	n	Lòng trắc ẩn, sự thấu cảm	Syn: empathy, sympathy, kindness Ant: indifference, cruelty

3/ CẤU TRÚC HAY

- **"Contrary to popular belief":** Trái với quan niệm phổ biến (Dùng để giới thiệu một ý kiến phản bác lại số đông).
- **"In the long run":** Về lâu về dài.
- **"Take the edge off something":** Làm giảm bớt sự khó chịu/căng thẳng của cái gì đó.
- **"Get back on track":** Quay trở lại đúng lộ trình/tiến độ.