

## TRẠNG THÁI VUI VÀ BUỒN

### Lighten up!

Bác sĩ Laver nói Alice là **lighten up**. Ông ta ngụ ý là cô nên thư giãn và rằng cô ta không nên quá nghiêm khắc với bản thân.

1. Oh, **lighten up!** It was only a joke!

*Ồ, hãy vui lên! Nó chỉ là một câu chuyện đùa thôi!*

2. She's getting very boring. She should stop working so hard and **lighten up!**

*Cô đang trở nên rất nhàm chán. Cô ta nên ngừng làm việc quá căng thẳng và thư giãn đi!*

### Get a life!

Đây là một mệnh đề thân mật để nói với ai đó nếu bạn nghĩ rằng họ đang trở nên tẻ ngắt, và bạn muốn họ thực hiện một số điều sôi động.

1. You're staying in and studying on a Saturday night? **Get a life!**

*Bạn ở lại và học vào đêm thứ Bảy hả? Hãy đi giải trí!*

2. He works twelve hours a day. I told him he should **get a life!**

*Anh ta làm việc 12 giờ mỗi ngày. Tôi bảo anh rằng nên đi thường thụ cuộc sống!*

### Cheer up!

Nói điều này với ai đó nếu bạn muốn họ cảm nhận hạnh phúc hơn về các điều gì đó.

1. **Cheer up!** I'm sure it won't be as bad as you think.

*Hãy vui vẻ lên! Em nghĩ nó sẽ không tệ như anh nghĩ đâu.*

Bạn có thể làm ai đó vui vẻ lên bằng cách thực hiện điều tốt đẹp gì đó

2. He bought her a plant **to cheer her up**.

*Anh ta mua một chậu hoa để làm cô ta vui vẻ.*

Hoặc bạn có thể làm bản thân vui vẻ hơn.

3. I was feeling a bit sad, so I went out for lunch **to cheer myself up**.

*Tôi cảm thấy hơi buồn, vì thế tôi đi ăn trưa ở ngoài để cảm thấy vui vẻ hơn.*

### Look on the bright side

Nếu bạn **look on the bright side**, bạn đang tìm cái tốt trong một hoàn cảnh xấu.

My work trip has been cancelled. I'm disappointed, but, **looking on the bright side**, it means I won't miss my friend's party.

*Chuyến công tác của tôi bị đình lại. Tôi cảm thấy thất vọng, nhưng trong cái xấu có cái tốt, nghĩa là tôi không bỏ lỡ buổi tiệc của bạn tôi.*

### Các mệnh đề hạnh phúc

Những mệnh đề dưới đây có nghĩa là cảm thấy hạnh phúc.

1. I was so happy on my wedding day; I felt like I **was walking on air!**

*Tôi đã rất hạnh phúc trong ngày cưới; tôi có cảm giác như đang đi trong mây!*

2. He **was over the moon** when he won the award.

*Anh ta có cảm giác như đang ở trên mặt trăng khi anh ta giành giải thưởng.*

## Các mệnh đề buồn

Những mệnh đề này có nghĩa là cảm thấy buồn hoặc không vui.

1. He **was a bit down in the dumps** because he'd had a bad day at work, so he decided to go out for a drink with his friends.

*Anh ta cảm thấy chán nản bởi vì anh ta có ngày làm việc tồi tệ, vì thế anh ta quyết định đi uống rượu với bạn bè.*

2. We **felt a bit low** after our friends left London.

*Chúng tôi cảm thấy hơi buồn sau khi các bạn bè rời khỏi London.*

Một mệnh đề mạnh hơn là **to be beside yourself**. Nếu bạn **are beside yourself** với một cảm xúc rất mạnh, bạn gần như mất sự kiểm soát.

1. She **was beside herself** with grief when her father died.

*Cô ta quá đau buồn khi người cha qua đời.*

2. I was so angry at what he said I **was beside myself!**

*Tôi đã rất tức giận về điều mà ông ta nói rằng tôi đã mất sự bình tĩnh!*