GIÁO ÁN & PHAO DẠY HỌC CHO BS LỄ · FRIENDS S01E01

Friends S01E01 — The Runaway Bride Arrives

Friends S01E01 — Cô dâu bỏ chạy xuất hiện

Thời lượng clip: 7:43 · 124 câu thoại (0 câu đinh ★) · 10 từ vựng · 7 cụm từ

Mở Chế độ Giảng bài

1 Phao Tổng Quan Buổi Học — đọc lướt 1 phút trước khi dạy

Bối cảnh câu chuyện & Tâm lý nhân vật

This is the first episode of Friends. The group is sitting in Central Perk, a coffee shop in New York. Ross is upset because his wife has just moved out. Then Rachel suddenly arrives in a wedding dress after running away from her wedding.

Nền văn hóa sitcom: Friends is a sitcom about six young adults in New York. Sitcom language is fast, casual and full of short reactions. In this clip, two people have major life changes: Ross is separating from Carol, and Rachel is choosing independence for the first time.

2 Kịch Bản Dẫn Bài Từng Cảnh (Scene Beats) — Cần coi gì · Hỏi học trò câu gì · Giải thích sao cho mượt

3 Toàn Bộ Thoại Song Ngữ (EN – VI Mượt) & Giải Nghĩa Ẩn Ý

— ★ = 0 câu đinh bắt buộc nghe/nhại lại

Giờ	Nhân vật	Câu thoại Tiếng Anh	Dịch mượt Tiếng Việt & Chú thích giảng bài
0:00	—	'There's nothing to tell.'	
0:01	—	It's just some guy I work with.	**Có gì để kể đâu. Chỉ là một anh chàng cùng chỗ làm thôi.**
0:02	—	Come on, you're going out with the guy.	**Thôi nào.**
0:05	—	There's gotta be something wrong with him.	**Cậu hẹn hò với người này, anh ta phải có vấn đề gì đó.**
0:08	—	So does he have hump? A hump and a hairpiece?	**Thế anh ta có gù không? Gù và đội tóc giả?**
0:12	—	Wait, does he eat chalk?	**Khoan, anh ta ăn phấn sao?**
0:14	—	Just 'cause I don't want her to go through what I went through with Carl.	**Vì tôi không muốn cậu ấy trải qua chuyện như tôi với Carl.**
0:18	—	Okay, everybody relax. This is not even a date.	**Thôi, bình tĩnh cả đi. Đó còn chẳng phải hẹn hò.**
0:21	—	It's just two people going out to dinner and not having sex.	**Chỉ là hai người cùng đi ăn tối và không ngủ cùng nhau.**
0:24	—	Sounds like a date to me.	**Với tôi thì giống hẹn hò đấy.**
0:28	—	Alright so, I'm back in high school.	
0:30	—	I'm standing in the middle of the cafeteria and I realize I'm totally naked.	**Rồi. Chuyện là, tôi về trường trung học, đứng giữa căng tin thì nhận ra mình hoàn toàn... lõa lồ.**
0:35	—	- Oh, we all had that dream. - Oh, yeah.	**- Ừ. Tôi từng mơ thế. - Tôi cũng thế.**
0:37	—	And I look down and I realize there is a phone...there.	**Rồi tôi nhìn xuống và nhận ra có một chiếc điện thoại... ở chỗ đó.**
0:45	—	- Instead of-- - That's right!	**- Thay vì là... - Đúng vậy!**
0:47	—	Never had that one.	**- Chưa từng mơ như thế. - Ừ.**
0:48	—	All of a sudden, the phone starts to ring.	**Bỗng nhiên, điện thoại đổ chuông.**
0:53	—	And it turns out it's my mother.	**Và hóa ra là mẹ tôi gọi.**
0:56	—	Which is very, very weird because...she never calls me.	**Chuyện đó thật quá đỗi kỳ lạ vì... mẹ có bao giờ gọi tôi đâu.**
1:06	—	Hi.	**Chào.**
1:08	—	This guy says, "Hello," I want to kill myself.	**Ý cậu ấy là, "Chào, tôi muốn tự tử quá."**
1:11	—	You okay, sweetie?	
1:13	—	I just feel like someone reached down my throat grabbed my small intestine, pulled it out of my mouth and tied it around my neck.	**Anh cảm giác như có người thọc tay vào họng, tóm lấy ruột non, lôi nó ra khỏi mồm - rồi thắt quanh cổ anh. - Bánh quy nhé?**
1:20	—	Cookie?	

1:23	—	Carol moved her stuff out today.	**Hôm nay Carol dọn đồ đi rồi.**
1:26	—	- Let me get you some coffee. - Thanks.	**- Để em lấy cà phê cho anh. - Cảm ơn.**
1:31	—	Oh, ugh.	
1:32	—	Uh-oh, no. No, don't. Stop cleansing my aura.	**Không. Đừng! Đừng dọn sạch mây khí của tôi nữa.**
1:37	—	Don't. Just leave my aura alone, okay?	**- Thôi nào! - Đừng! Cứ để nguyên đám mây khí đó, nhé?**
1:41	—	I'll be fine, alright? Really, everyone I hope she'll be very happy.	**Tôi sẽ ổn thôi, nhé? Thật đấy, các cậu. Tôi mong cô ấy hạnh phúc.**
1:44	—	- No, you don't - No, I don't.	
1:46	—	To hell with her, she left me!	**- Đâu phải thế. - Không hề. Mặc xác cô ấy! Cô ấy bỏ tôi!**
1:49	—	And you never knew she was a lesbian.	**Và cậu không ngờ cô ấy đồng tính.**
1:55	—	No, okay?	**Không, được chưa?**
1:57	—	Why does everyone keep fixating on that?	**Sao mọi người chỉ để ý vào chuyện đó?**
2:01	—	She didn't know, how should I know?	**Cô ấy còn không ngờ. Sao tôi ngờ được?**
2:06	—	Sometimes, I wish I was a lesbian.	**Đôi khi tôi ước mình là đồng tính nữ.**
2:10	—	Did I say that out loud?	**Tôi nói to câu đó hả?**
2:15	—	Alright, Ross, look, you're feeling a lot of pain right now.	**Được rồi, Ross, nghe này. Lúc này cậu đang thấy rất đau.**
2:19	—	You're angry. You're hurting.	**Cậu giận dữ. Tổn thương.**
2:21	—	Can I tell you what the answer is?	**Để tôi cho cậu câu trả lời nhé?**
2:24	—	Strip joints!	**Câu lạc bộ thoát y!**
2:27	—	Come on, you're single. Have some hormones..	**Thôi nào, cậu độc thân rồi. Ra dáng đàn ông đi chứ!**
2:30	—	But I don't want to be single, okay?	**Đấy, nhưng tôi có muốn độc thân đâu, được chứ?**
2:32	—	I just, I just, I just want to be married again.	**Tôi chỉ muốn lại được kết hôn.**
2:39	—	And I just won a million dollars.	**Còn tôi chỉ muốn có một triệu đô la!**
2:44	—	Rachel?	
2:45	—	Oh, God, Monica, hi. Thank god.	**- Ôi Chúa ơi, Monica! Chào! Tạ ơn Chúa! - Chào.**
2:48	—	I just went to your building and you weren't there.	**Tôi vừa qua nhà thì cậu đi vắng,**
2:50	—	And then this guy with a big hammer said you might be here and you are. You are.	**rồi một gã cầm búa lớn nói chắc cậu ở đây và đúng thế, đúng thế rồi.**
2:54	—	Can I get you some coffee?	**- Tôi lấy cà phê cho cô nhé? - Không caffeine.**
2:56	—	Decaf.	
2:58	—		

		Okay, everybody this is Rachel, another Lincoln High survivor.	**Được rồi, mọi người, đây là Rachel, một kẻ còn toàn mạng nữa từ trường Trung học Lincoln.**
3:02	—	This-this is everybody.	
3:03	—	This is Chandler, and Phoebe and Joey.	**Giới thiệu với cậu đây là Chandler, Phoebe và Joey.**
3:06	—	And you remember my brother, Ross?	**- Và cậu còn nhớ anh tôi, Ross chứ? - Chắc rồi!**
3:07	—	- Sure! Hi. - Hey.	
3:18	—	So you want to tell us now, or are we waiting for four wet bridesmaids?	**Thế cậu muốn kể mọi người luôn hay ta phải đợi bốn phù dâu ướt mèm nữa?**
3:24	—	Oh, God! Well..	**Ôi trời! Ừ thì...**
3:26	—	...it started about a half-hour before the wedding.	**chuyện bắt đầu chừng nửa tiếng trước lễ cưới.**
3:29	—	I was in this room where we were keeping all the presents And I was looking at this gravy boat.	**Tôi đang ngồi trong phòng chứa quà mừng cưới.**
3:34	—	This really gorgeous Limoges gravy boat.	**Và tôi đang nhìn ngắm cái liễn đựng nước sốt kiểu Limoges tuyệt đẹp này.**
3:37	—	When all of sudden.. Sweet N' Low?	**Thì bỗng... Có đường ăn kiêng Sweet N' Low chứ?**
3:39	—	I realized I realized I was more turned on by this gravy boat than by Barry.	**Tôi nhận ra... Tôi nhận ra mình còn hứng thú với cái liễn này hơn là với Barry.**
3:46	—	And then I got really freaked out.	
3:47	—	And that's when it hit me how much Barry looks Mr. Potato Head.	**Rồi tôi thấy rất hoảng loạn, đúng lúc đó tôi mới thấy Barry rất giống Ông Đầu Khoai Tây.**
3:52	—	You know, I mean, I always knew he looked familiar, but..	**Thì ý tôi là, tôi luôn thấy anh ấy trông quen lắm, nhưng...**
3:57	—	Anyway, I just had to get out of there and I started wondering "Why am I doing this?"	**Dù sao thì... Tôi phải ra khỏi đó và bắt đầu tự hỏi,**
4:02	—	and "Who am I doing this for?"	**"Sao mình lại làm vậy và làm vì ai cơ chứ?"**
4:05	—	So, anyway, I just didn't know where to go and I know that you and I have kind of drifted apart but you're the only person I knew who lived here in the city.	**Thế là dù sao thì tôi cũng không biết phải đi đâu và đúng là hai ta không còn thân thiết, nhưng cậu là người duy nhất tôi quen sống ở thành phố này.**
4:13	—	Who wasn't invited to the wedding.	**Và không được mời dự lễ cưới.**
4:15	—	Oh, I was kind of hoping that wouldn't be an issue.	**Ôi, tôi đã mong chuyện đó không thành vấn đề mà.**
4:32	—	I'm, uh, guessing he bought her the big pipe organ And she's really not happy about it.	**Này nhé, tôi đoán là ông ta mua cây đại phong cầm tặng bà ấy và bà ấy không thích lắm.**
4:38	—	Daddy, I just...I can't marry him.	**Bố à, chỉ là... Con không thể lấy anh ấy.**
4:41	—		**Con rất tiếc. Chỉ là con không yêu anh ấy.**

		I'm sorry, I just don't love him.	
4:47	—	Well, it matters to me.	**Nhưng có quan trọng với con!**
4:51	—	'Ooh, she should not be wearing those pants.'	**- Cô ta không nên mặc cái quần đó. - Ôi không.**
4:56	—	I say, push her down the stairs.	**Hãy đẩy cô ta xuống cầu thang đi!**
4:59	—	Push her down the stairs.	
5:05	—	Come on, Daddy, listen to me.	**Thôi nào bố, nghe con đi mà!**
5:07	—	It's like all my life, everyone's always told me "You're a shoe!	**Cứ như suốt những năm qua, mọi người luôn bảo con rằng, "Cô là một chiếc giày!"**
5:12	—	'You're a shoe! You're a shoe! You're a shoe!"'	**"Cô là một chiếc giày!"**
5:14	—	And then today, I just stopped and said What if I don't wanna be a shoe?	**Rồi hôm nay con dừng lại và tự nhủ,**
5:18	—	What if I want to be a, a purse?	**"Nếu mình không muốn làm giày thì sao? Lỡ mình muốn làm túi thì sao?"**
5:20	—	You know, or-or-or a hat?	**Bố hiểu chứ? Hay một chiếc mũ?**
5:24	—	No, I don't want you to buy me a hat.	
5:25	—	I'm saying that I am a ha-- It's a metaphor, Daddy!	**Không, con đâu cần bố mua mũ, ý nói con là mũ... Đó là phép ẩn dụ, bố ạ!**
5:30	—	You can see where he'd have trouble.	**Cậu biết bố cậu thấy rối rồi đó.**
5:35	—	Look, Daddy, it's my life.	**Bố nghe này, đây là cuộc đời con.**
5:39	—	Well, maybe I'll just stay here with Monica.	**Vâng, có lẽ con sẽ ở đây luôn với Monica.**
5:44	—	Well, I guess we've established she's staying here with Monica.	**À, có vẻ ta đã biết cậu ấy sẽ ở đây với Monica.**
5:48	—	Well, maybe that's my decision.	**Thì có lẽ đó là quyết định của con.**
5:52	—	Well, maybe I don't need your money.	**Vậy có lẽ con không cần tiền của bố.**
5:54	—	Wait! Wait! I said maybe!	**Khoan! Con nói là có lẽ thôi!**
6:04	—	- Okay, just breathe. That's it. - Okay.	**Rồi, cứ hít thở đều. Đúng thế.**
6:06	—	Just try to think of nice, calm things.	**Cậu chỉ cần cố nghĩ tới những điều êm đềm, tốt đẹp.**
6:21	—	I'm all better now.	**- Đó là... - Tôi ổn cả rồi.**
6:25	—	I helped.	**Tôi giúp được rồi.**
6:29	—	Okay, look, this is probably for the best, you know?	**Rồi, nghe này. Biết đâu thế này là tốt nhất nhỉ?**
6:31	—	Independence. Taking control of your life.	**Được tự lập, tự kiểm soát đời mình.**
6:34	—	And hey, you need anything, you can always come to Joey.	**Và này, nếu cậu cần bất cứ thứ gì, cậu luôn có thể đến tìm Joey.**
6:38	—	Me and Chandler live across the hall.	**Tôi và Chandler sống ở nhà đối diện, và cậu ấy đi vắng suốt.**
6:41	—	And he's away a lot.	

6:44	—	Joey, stop hitting on her! It's her wedding day.	**Joey, đừng tán tỉnh nữa! Hôm nay là ngày cưới của cậu ấy mà.**
6:47	—	What? Like there's a rule or something?	**Sao chứ? Chẳng lẽ có quy tắc gì đó à?**
6:51	—	Please don't do that again. It's a horrible sound.	**Xin đừng làm thế nữa, âm thanh này kinh khủng lắm.**
6:55	—	Ah, it's, it's Paul.	**Là Paul đây.**
6:57	—	- Let him in. - Who's Paul?	**Mở cửa đi.**
6:58	—	- Paul, the wine guy, Paul? - Maybe.	**Paul là ai thế? - Chàng Paul Rượu Vang, Paul sao? - Chắc vậy.**
7:01	—	Wait a minute, your "not a real date," tonight is with Paul, the wine guy?	**Khoan đã nào. Gã "chẳng phải hẹn hò" tối nay của cậu là Chàng Paul Rượu Vang à?**
7:05	—	- He finally asked you out? - Yes!	**- Anh ta chịu hẹn hò em rồi? - Phải!**
7:07	—	Oh, this is a "Dear Diary" moment.	**Ôi, quả là một khoảnh khắc đáng ghi nhớ.**
7:10	—	Rach, wait I-I can cancel.	**Rach, khoan. Tôi có thể hủy hẹn.**
7:12	—	Please, no, go. I'll be fine.	**- Đừng. Đi đi. Tôi sẽ ổn. - Được rồi.**
7:14	—	I-Ross, are you okay?	
7:15	—	Do you want me to stay?	
7:18	—	- That would be good. - Really?	**Vậy thì tốt quá.**
7:21	—	No! Go on, it's Paul the wine guy.	**- Thật ư? - Không. Đi đi! Là Chàng Paul Rượu Vang đấy!**
7:28	—	Hi, come in.	**Chào, anh vào đi!**
7:30	—	Paul, this is...everybody.	**Paul, đây là... mọi người.**
7:33	—	Everybody, this is Paul.	**Mọi người, đây là Paul.**
7:35	—	Paul the wine guy.	**- Paul. - Chào Chàng Rượu Vang. - Chàng Rượu Vang. - Chào Paul.**
7:37	—	I'm sorry, I didn't catch your name. Paul, was it?	**Xin lỗi, tôi không nghe kịp tên anh. Là Paul hả?**
7:41	—	Sit down, two seconds.	**Được rồi, anh ngồi đi. Đợi chút.**

4 Từ Vựng (10 Từ) & Mẹo Giảng Cho Học Trò

Từ & Phiên âm	Nghĩa VI & Định nghĩa EN	Câu trong phim (EN + VI)	Cách dùng & Mẹo giảng cho học trò
intestine /ɪn'testɪn/	**ruột** a long tube inside your body that helps digest food	*"I just feel like someone reached down my throat, grabbed my small intestine..."*	
aura /'ɔːrə/	**hào quang, trường khí** a feeling or energy that seems to surround a person	*"Stop cleansing my aura."*	
bridesmaid /'braɪdzmeɪd/	**phù dâu** a woman who helps the bride at a wedding	*"Are we waiting for four wet bridesmaids?"*	
gorgeous /'gɔːrdʒəs/	**rất đẹp, lộng lẫy** very beautiful or attractive	*"This really gorgeous Limoges gravy boat."*	**Use:** gorgeous dress / view / person · strong, informal praise
familiar /fə'mɪliər/	**quen thuộc** easy to recognize because you have seen it before	*"I always knew he looked familiar."*	
issue /'ɪʃuː/	**vấn đề** a problem or topic people are worried about	*"I was kind of hoping that wouldn't be an issue."*	**Use:** raise / discuss / deal with an issue
metaphor /'metəfɔːr/	**ẩn dụ** a way of describing something by comparing it to something else	*"It's a metaphor, Daddy!"*	**Use:** a metaphor for something · figurative, not literal
establish /ɪ'stæblɪʃ/	**xác lập, làm rõ** to make something clear or certain	*"I guess we've established she's staying here with Monica."*	**Use:** establish a fact / identity / relationship · fairly formal
independence /ˌɪndɪ'pendəns/	**sự độc lập** the ability to live or decide without depending on others	*"Independence. Taking control of your life."*	**Use:** gain independence · independent (adjective)
cancel /'kænsl/	**hủy** to decide that something planned will not happen	*"Rach, wait, I can cancel."*	

5 Thành Ngữ & Cụm Động Từ (7 Chính + 3 Phụ)

Cụm từ	Nghĩa VI & EN	Câu trong phim	Mẹo giảng & Đặt câu

go through phrasal_verb	**trải qua chuyện khó khăn** to experience something difficult	*"I don't want her to go through what I went through with Carl."*	—
move out phrasal_verb	**dọn ra** to leave the place where you live	*"Carol moved her stuff out today."*	—
fixate on phrasal_verb	**cứ chăm chăm vào** to keep thinking or talking about one thing too much	*"Why does everyone keep fixating on that?"*	—
freak out phrasal_verb	**hoảng lên** to become very scared, shocked or upset	*"And then I got really freaked out."*	—
drift apart phrasal_verb	**dần xa cách** to slowly become less close to someone	*"You and I have kind of drifted apart."*	—
hit on phrasal_verb	**tán tỉnh, ve vãn** to show romantic or sexual interest in someone	*"Joey, stop hitting on her!"*	—
for the best idiom	**rồi sẽ tốt hơn** better in the end, even if it feels bad now	*"This is probably for the best."*	—
go out with phrasal_verb	**hẹn hò với** to have a date or romantic relationship with someone	*"You're going out with the guy."*	—
take control of phrase	**nắm quyền kiểm soát** to start making your own decisions	*"Taking control of your life."*	—
let someone in phrasal_verb	**cho ai vào** to allow someone to enter	*"Let him in."*	—

6 Ngữ Pháp Trọng Tâm (Grammar Spotlight)

Past continuous for storytelling: was/were + verb-ing

EN: Use the past continuous to set the scene in a story. It tells us what was happening around a key moment. The key moment often uses the past simple.

Công thức: `was/were + verb-ing (background) + past simple (main event)`

Lỗi người Việt hay mắc: Use was looking, not was look; use past simple for the completed event.

7 Đáp Án & Giải Thích Tiếng Việt Cho Mọi Câu Hỏi

Bước 1 (Before) · Bước 2 (Watch 1 Gist) · Bước 6 (Grammar) · Bước 7 (Watch 2 Detail)

- **Warm-up (Bước 1):** Đáp án **C** (drift apart)
- **Watch 1 Gist (Bước 2):** Đáp án **A** (Choose her own life instead of following others' plans)
- **Grammar Discover (Bước 6):** Đáp án **A** (They set the scene of a past story — was/were + -ing paints the background.)
- **Watch 2 Detail #1 (Bước 7):** Đáp án **B** (Background action followed by a key event)
- **Watch 2 Detail #2 (Bước 7):** Đáp án **C** (They slowly became less close)
- **Watch 2 Detail #3 (Bước 7):** Đáp án **A** (A desire to define her own identity)

Bước 8 (Practice — 9 bài tập) & Bước 9 (Final Listen)

- **Bài 1 (Vocabulary in context — mcq):** Đáp án **B** (The shoe is a metaphor for a life chosen by others) — A metaphor represents another idea rather than describing it literally.
- **Bài 2 (Vocabulary in context — cloze):** Đáp án **independent** — After become, use the adjective independent.
- **Bài 3 (Phrases in use — mcq):** Đáp án **B** (They slowly stop calling each other) — Drift apart describes a gradual loss of closeness.
- **Bài 4 (Phrases in use — match):** go through = experience something difficult; fixate on = focus on one thing too much; freak out = become suddenly upset; hit on = show romantic interest
- **Bài 5 (Grammar in use — mcq):** Đáp án **B** (I was looking at the boat when I realized the truth) — Past continuous sets the scene; past simple marks the turning point.
- **Bài 6 (Grammar in use — mcq):** Đáp án **A** (We were keeping the presents) — Past continuous uses was/were plus the -ing form.
- **Bài 7 (Grammar in use — mcq):** Đáp án **C** (To show an ongoing background before a completed event) — The longer background action frames the sudden realization.
- **Bài 8 (Listening detail — said_what):** Đáp án **A** (I was looking ... I realized) — Listen for was looking followed by the past-simple realized.
- **Bài 9 (Meaning and tone — mcq):** Đáp án **C** (An identity chosen for her by other people) — She wants to decide who she is instead of accepting a fixed role.
- **Final Listen — Said What #1:** Đáp án **B** (we were keeping) — Rachel says, 'we were keeping all the presents'.
- **Final Listen — Said What #2:** Đáp án **B** (have drifted apart) — She says, 'we have kind of drifted apart'.
- **Final Listen — Order:** Thứ tự đúng: **1** → **2** → **0**