

下面是一份包含 100 多个情感颗粒度词汇的分类列表, 分为核心情绪大分类(例如: 快乐、愤怒)和精微情绪小分类(例如: 愉悦感下的具体细微感受):

情感颗粒度词汇列表 (100+)

I. 核心积极情绪 (Joy / Satisfaction)

大分类: 喜悦 (Joy)	小分类: 精微愉悦感	小分类: 状态满足感
基础词汇	兴奋、快乐、开心、高兴	满足、平静、放松、安全
精微词汇	雀跃、激动、狂喜、陶醉、振奋、欢欣、欣喜、愉悦、心花怒放、得意、志得意满	安宁、踏实、慰藉、恬静、静谧、舒坦、解脱、自在、无忧、心旷神怡
高阶词汇	充满活力、福流 (Flow)、心潮澎湃、成就感、感恩、深受感动、备受鼓舞	泰然自若、与世无争、淡然、随遇而安、从容、释怀、豁然开朗

II. 核心负面情绪: 愤怒 (Anger / Frustration)

大分类: 愤怒 (Anger)	小分类: 轻微不悦与不满	小分类: 攻击性与爆发性
基础词汇	生气、恼火、不悦、不满	愤怒、暴怒、狂躁、激愤
精微词汇	烦躁、厌烦、郁闷、不耐烦、别扭、被冒犯、心烦意乱、不平、抱怨、牢骚、不屑、轻蔑、反感	怒火中烧、火冒三丈、咬牙切齿、疾言厉色、怒不可遏、怒发冲冠、怨恨、痛恨、愤懑、憎恶、仇恨
高阶词汇	挫败、受阻、受挫、灰心、心力交瘁、无可奈何、无能为力、自我责备	妒忌、嫉妒、敌意、挑衅、盛气凌人、攻击性、蔑视

III. 核心负面情绪: 悲伤 (Sadness / Grief)

大分类: 悲伤 (Sadness)	小分类: 哀伤与失落	小分类: 脆弱与被动感
基础词汇	难过、伤心、悲痛、哭泣	孤独、无助、空虚、绝望
精微词汇	落寞、失落、沮丧、心酸、哀叹、哽咽、凄凉、悲悯、心碎、痛彻心扉、黯然神伤、郁郁寡欢	被抛弃、被孤立、被辜负、被出卖、委屈、自怜、脆弱、敏感、心灰意冷
高阶词汇	忧郁、抑郁、沉重、麻木、内耗、自我厌恶、自我攻击、后悔、追悔莫及	哀悼、悼念、感伤、宿命感、疲惫不堪、精疲力尽

IV. 核心负面情绪: 恐惧 (Fear / Anxiety)

大分类: 恐惧 (Fear)	小分类: 担忧与不安	小分类: 惊吓与恐慌
基础词汇	害怕、紧张、担心、焦虑	恐惧、惊恐、害怕、胆怯
精微词汇	忐忑不安、坐立不安、心神不宁、顾虑重重、患得患失、迷茫、不知所措、心虚、局促、手足无措	惊吓、震慑、毛骨悚然、战栗、颤抖、歇斯底里、惊慌失措、畏缩、退缩、害怕被评判
高阶词汇	危机感、紧迫感、压抑、强迫、警觉、警惕、谨小慎微、如履薄冰	逃避、麻痹、僵硬、石化、窒息、绝望

V. 核心中性 / 复杂情绪 (Neutral / Complex)

大分类: 复杂与 觉察	小分类: 中性与客观情绪	小分类: 社会性/复杂性情绪
基础词汇	惊讶、好奇、专心、平和	尴尬、羞耻、内疚
精微词汇	困惑、茫然、不知所措、超然、抽离、被吸引、全神贯注、聚精会神	被忽视、被看轻、被利用、羞辱、难为情、难堪、罪恶感
高阶词汇	觉察、心智化、反思、洞察、顿悟、了悟、释然、清醒	钦佩、敬畏、被激励、超脱、崇拜、依恋、依赖