

330+ 个精细情绪动词与形容词

I. 积极/愉悦情绪 (Positive/Joy) (约 94 个)

1. 喜悦/兴奋 (Joy / Excitement)

欣喜、愉悦、快乐、欢快、高兴、欢喜、兴奋、雀跃、激动、振奋、享受、陶醉、欢腾、活跃、欣慰、满足、乐不可支、欢天喜地、心花怒放、兴高采烈、兴致勃勃、容光焕发、春风得意、眉飞色舞、沾沾自喜、欢欣鼓舞、热烈、狂喜、激昂、亢奋、欢畅。

2. 平静/知足 (Calmness / Contentment)

平静、宁静、安宁、安详、舒畅、舒适、恬静、闲适、知足、踏实、沉着、泰然、镇定、自在、心平气和、波澜不惊、悠然自得、豁达、淡然、随和、温和、祥和、安定、从容、释然。

3. 兴趣/期待 (Interest / Anticipation)

兴趣、好奇、渴望、期待、盼望、憧憬、向往、专注、探索、吸引、投入、振作、跃跃欲试、拭目以待、着迷、迷恋、热衷、专心、集中。

4. 爱/亲密/温暖 (Love / Affection / Warmth)

爱慕、眷恋、依恋、珍惜、疼爱、关怀、温暖、亲切、和睦、融洽、柔情、挚爱、动容、心软、感动、感激、体贴、亲密、呵护、疼惜、宽容、仁慈。

5. 自豪/信心 (Pride / Confidence)

自豪、自信、骄傲、坚定、勇敢、乐观、笃定、踌躇满志、神采奕奕、意气风发、挺拔、威风、荣耀、光荣、充实、丰盈、荣幸、自信、自立。

II. 消极/痛苦情绪 (Negative/Distress) (约 170 个)

1. 愤怒/憎恶 (Anger / Hostility)

愤怒、气愤、恼火、恼怒、厌恶、憎恨、痛恨、怨恨、愤慨、暴怒、狂怒、激怒、愤懑、嫉妒、妒忌、憋火、怒不可遏、咬牙切齿、怒气冲冲、怒火中烧、憎恶、蔑视、轻蔑、不屑、怨怼、悲愤、仇恨、恼人、烦人、怨气。

2. 悲伤/绝望 (Sadness / Grief)

悲伤、难过、伤心、沮丧、绝望、痛苦、忧郁、哀伤、哀恸、凄凉、委屈、失望、灰心、消沉、郁闷、沉痛、心碎、痛彻、悲痛欲绝、愁眉苦脸、万念俱灰、抑郁、垂头丧气、凄惨、颓废、颓丧、苦闷、怅惘、苦痛、忧愁、哀怨、郁结。

3. 焦虑/恐惧 (Anxiety / Fear)

焦虑、担忧、害怕、恐惧、恐慌、惊恐、紧张、忐忑、不安、畏惧、战栗、颤抖、惶恐、戒备、瑟瑟发抖、如坐针毡、惊弓之鸟、诚惶诚恐、提心吊胆、缩手缩脚、胆怯、疑虑、慌张、慌乱、惊慌、畏缩、恐吓、心悸、心慌、惊愕、悚然。

4. 羞耻/愧疚 (Shame / Guilt)

羞愧、惭愧、尴尬、难堪、羞耻、屈辱、蒙羞、愧疚、自责、后悔、悔恨、脸红、无地自容、局促不安、羞涩、难为情、羞赧、难启齿、抱歉、内疚、自卑。

5. 挫败/压力 (Frustration / Stress)

挫败、压力、无助、无力、困惑、迷茫、烦躁、厌烦、疲惫、筋疲力尽、劳累、腻烦、苛求、苛责、焦躁、苦恼、挣扎、束缚、压抑、困顿、怠惰、倦怠、疲乏、泄气、气馁、茫然、不知所措、筋疲、无奈、沉重、负担、困乏、郁滞、阻碍、停滞、疲倦。

6. 厌恶/轻蔑 (Disgust / Contempt)

厌恶、恶心、反感、鄙视、憎恶、嫌弃、作呕、嫌恶、蔑视、唾弃、轻蔑、不屑、轻视、藐视、不齿、嗤笑。

7. 孤立/空虚 (Isolation / Emptiness)

孤独、寂寞、空虚、冷漠、麻木、疏离、失落、隔阂、无聊、枯燥、惆怅、迷惘、飘忽、冰冷、无趣、落寞、抽离、封闭、疏远、隔绝。

8. 被动/脆弱 (Passive / Vulnerability)

脆弱、敏感、委屈、依赖、被动、顺从、迎合、退缩、犹豫、迟疑、软弱、听从、顺服、受挫、妥协、被动、依赖。

III. 中性/复杂情绪 (Neutral/Complex) (约 66 个)

1. 中性/思考 (Neutral / Cognitive)

专注、思考、警觉、审视、质疑、迷惑、困惑、清醒、理智、观察、觉察、沉思、推理、分析、判断、客观、务实、冷静、客观、深思、洞察。

2. 惊奇/震惊 (Surprise / Shock)

惊讶、震惊、意外、愕然、诧异、惊异、吃惊、措手不及、目瞪口呆、震撼、出乎意料、意外、突然。

3. 混杂/复杂 (Mixed / Complex)

复杂、矛盾、纠结、挣扎、混乱、恍惚、模糊、错愕、迷乱、迷惘、不确定、踌躇、隐晦、暧昧、犹豫不决、莫衷一是、怅然、深刻、醒悟、五味杂陈、百感交集、难以名状、进退维谷、波折、纠葛。

4. 投入/状态 (Engagement / State)

投入、沉浸、高效、兴奋、活力、警醒、准备、驱动、动力、警觉、待命、觉醒、警惕、高涨、集中、积极、启动。