頁1

認識情緒意義

第一部分：不同情緒的意義

你了解不同情緒的含意嗎？以下列舉36個常見情緒名詞的簡單定義，閱讀後請思考自己有沒有出過相關情緒，然後回答第二和第三部分的問題。

情緒名詞 ／ 基本解釋 ／ 曾經歷相關情緒請填上V

快樂 ／ 因感官或精神層面得到滿足而感覺良好 ／ ----

幸福 ／ 覺得圓滿，有一種由心而發的滿足和愉悅感 ／ ----

興奮 ／ 因極度高興或情緒高漲而感到激動與振奮 ／ ----

自豪 ／ 為自己或與己有關的人及團體感到光榮驕傲 ／ ----

感動 ／ 心靈受到觸動，生出感激、欣賞或憐惜之情 ／ ----

悲傷 ／ 因不愉快事件而感到非常傷心難過 ／ ----

憂鬱 ／ 情緒極為低落，喪失愉快感和動力 ／ ----

委屈 ／ 受到負面或不公平對待而感到難受 ／ ----

沮喪 ／ 因事情不如意而灰心失落、垂頭喪氣 ／ ----

內疚 ／ 覺得自己做錯了或做得不夠好而慚愧自責 ／ ----

失望 ／ 因期望未能實現而感到不圓滿、不愉快 ／ ----

寂寞 ／ 遠離或無法融入群體時的孤單落寞之感 ／ ----

自卑 ／ 自覺在某些方面表現不如別人，因此感到失意 ／ ----

無奈 ／ 對不愉快的處境感到無能為力，只能被迫接受 ／ ----

困擾 ／ 面對困難或難以解決的事而覺得煩惱不安 ／ ----

厭倦 ／ 對某事失去興趣和動機，感到困倦和不想繼續 ／ ----

頹廢 ／ 萎靡不振、無所事事，有浪費生活和時間之感 ／ ----

空虛 ／ 因生活無聊、缺乏意義而感到心靈空洞匱乏 ／ ----

麻木 ／ 內心冷漠疏離，對個人情緒感受缺乏意識 ／ ----

驚訝 ／ 因某事出乎意料之外而感到詫異、吃驚或喜悅 ／ ----

尷尬 ／ 面對特定處境感到丟臉、難為情、不自在 ／ ----

緊張 ／ 面對重要或危急事件，精神處於繃緊的狀態 ／ ----

害怕 ／ 面臨威脅或困難時感到不安，希望逃離 ／ ----

擔心 ／ 心中有顧慮，害怕某些不好的事情會發生 ／ ----

焦慮 ／ 思慮過度而忐忑不安、心緒不寧，害怕失控 ／ ----

焦急 ／ 十分著急，希望事情快點如心中所想地發展 ／ ----

頁2

情緒名詞 ／ 基本解釋 ／ 曾經歷相關情緒請填上V

不滿 ／ 為事情不合己意而不平、不滿足、不愉快 ／ ----

憤怒 ／ 對人或事情極度不滿，生出對抗或反擊的慾望 ／ ----

煩躁 ／ 覺得某事煩擾而心情不好、不耐煩、焦躁易怒 ／ ----

暴躁 ／ 怒氣滿瀉至爆發出來，常以發脾氣的方式呈現 ／ ----

厭惡 ／ 討厭或憎惡某人事物，覺得反感，渴望遠離 ／ ----

妒忌 ／ 因他人條件、表現、待遇勝過自己而感到不快 ／ ----

激動 ／ 受刺激而引發激烈的情緒反應，難以自控 ／ ----

輕鬆 ／ 處於壓力不大的狀態，覺得放鬆，悠然自得 ／ ----

冷靜 ／ 沉著理智、處變不驚，保持清醒地應對問題 ／ ----

平靜 ／ 心情安定平穩，沒太大高低起伏，感覺安然自在 ／ ----

第二部分：情緒之最

情緒雖是與生俱來，但每個人的情緒感受和表現都會受性格氣質、成長環境與價值信念影響而有分別。請回答以下簡單問題，為個人情緒把脈。

我最常出現的三種情緒是： ---- ◎共3個答案◎

我最少出現的三種情緒是： ---- ◎共3個答案◎

我不願告訴別人的情緒是 ----；因為 ----

我樂意與別人傾訴的情緒是 ----；因為 ----

令我心跳加速的情緒（可填多於一項） ----

令我臉紅耳赤的情緒（可填多於一項） ----

令我尖聲大叫的情緒（可填多於一項） ----

令我睡得不好的情緒（可填多於一項） ----

頁3

第三部分：描述感受練習

你能夠具體而準確地描述個人情緒感受嗎？情緒詞彙愈豐富，愈能以健康的態度來表達和回應內心感受。在以下練習中，請因應你對自己慣常情緒反應的了解，利用“三個或以上的情緒名詞”表達自己面對特定情境時的感受和原因。

情境（示例）：中文科考試不合格

明明有努力溫習，仍然不合格，成績低於預期，我感到“失望”。前後左右的同學成績都比我好，令我有點“自卑”，亦“擔心”會被母親喋喋不休地責備。

情境一：趕時間途中遇上大塞車

----

情境二：被親人無理地指責

----

情境三：本地疫情反覆無常

----

情境四：得悉朋友在背後說自己壞話

----