

500 个描述情绪的词汇

来自萨提亚家庭研究院的 500 个描述情绪的词汇，希望帮助你提升对情绪的感受力，让情绪的能量流动起来。

高兴：愉快而兴奋。

好受：感到心身愉快;舒服。

开心：心情快乐、舒畅。

快活：快乐。

快乐：感到幸福或满意。

庆幸：为事情意外地得到好的结局而感到高兴。

舒畅：开朗愉快;舒服痛快。

舒服、舒坦：精神上感到轻松愉快。

爽快：舒适痛快。

甜美：愉快、舒服。

甜蜜：形容感到幸福、愉快、舒适。

甜丝丝：形容感到幸福、愉快。

喜出望外：遇到出乎意外的喜事而特别高兴。

畅快：舒畅、快乐。

喜悦：愉快;高兴。

喜滋滋：形容内心很欢喜。

心花怒放：形容高兴极了。

心旷神怡：心情舒畅，精神愉快。

幸灾乐祸：别人遭到灾祸时自己心里高兴。

愉快：快意;舒畅。

愤慨：气愤不平。

愤怒：生气(激动到极点)。

恼火：生气。

气愤：生气;愤恨。

悲哀：伤心。

悲伤：伤心难过。

沉痛：深深的悲痛。

伤感：因感触而悲伤。

伤心：由于遭受到不幸或不如意的事而心里痛苦。

痛苦：身体或精神感到非常难受。

惨然：形容心里悲惨。

痛心：极端伤心。

心酸：心里悲痛。

胆怯：胆小；畏缩。

胆战心惊：形容非常害怕。

发憷：胆怯；畏缩。

害怕：遇到困难、危险等而心中不安或发慌。

惊吓：因意外的刺激而害怕。

恐怖：由于生命受到威胁而引起的恐惧。

恐惧：惧怕。

受惊：受到突然的刺激或威胁而害怕。

心有余悸：危险的事情虽然过去了，回想起来还是感到害怕。

入迷、着迷：对人或事物产生难以舍弃的爱好。

入神：对眼前的事物发生浓厚的兴趣而注意力高度集中。

心醉：因极喜爱而陶醉。

仇恨：因利益矛盾产生的强烈憎恨。

敌视：当作敌人看待；仇视。

敌意：仇视的心理。

妒忌、嫉妒、妒忌：对才能、地位、境遇比自己好的人心怀怨恨。

反感：反对或不满的情绪。

可恨：令人痛恨，使人憎恨。

可恶：令人厌恶恼恨。

厌恶：对人或事物产生很大的反感。

憎恨：厌恶痛恨。

别扭：不顺心。

不快：心情不愉快。

不爽：心情不爽快。

烦闷：心情不畅快。

难受：心里不痛快。

窝火：有委屈或烦恼而不能发泄。

窝囊：因受委屈而烦闷。

心烦：心理烦躁或烦闷。

厌烦：嫌麻烦而讨厌。

担心：放心不下。

担忧：发愁、忧虑。

发愁：因为没有主意或办法而感到愁闷。

犯愁：发愁。

忧虑：忧愁担心。

忧郁：愁闷。

压抑：对情感、力量等加以限制，使不能充分流露或发挥。

郁闷：烦闷；不舒畅。

无能感：觉得自己没有能力，不能干什么。

得意：称心如意，多指骄傲自满。

高傲：自以为了不起，看不起人。

狂妄：极度的自高自大。

体面：光荣、光彩。

优越感：自以为比别人优越的意识。

自大：自以为了不起。

自负：自以为了不起。

自豪：因为自己或与自己有关的集体或个人具有优良品质或取得伟大成就而感到光荣。

抱屈：因受到委屈心中不舒畅。

冤枉：1.受到不公平的待遇，被加上不应该有的罪名。2.不值得，吃亏。

浮躁：轻浮、急噪。

急切：迫切。

急躁：碰到不顺心的事马上激动不安。

焦急：着急。

焦虑：着急忧虑。

心急：心里急噪。

心急火燎、心急如焚：心里急得象火烧一样，形容非常着急。

心切：心情急迫。

发慌：因害怕、着急或虚弱而心神不安。

恐慌：由于担心害怕而慌张。

心慌意乱：形容心神惊慌忙乱。

不好意思：害羞。

惭愧：因为自己有缺点或做错了事、未能尽到责任而感到不舒畅。

丢脸、丢人、丢丑：丢失体面。

害羞：因胆怯、怕生或做错了事怕人耻笑心中不安，难为情。

亏心：感觉到自己的言行违背正理。

愧疚：惭愧不安。

腼腆：害羞，不自然。

难堪：难以忍受，难为情。

难看：不光荣，不体面。

怕羞：怕难为情；害臊。

羞耻：不光彩，不体面。

羞辱：耻辱。

悔悟：认识的自己的过错，悔恨而醒悟。

忏悔：认识了过去的错误或罪过而感觉痛心。

后悔：事后悔恨。

过意不去：心中不安，抱歉。

内疚：内心感觉惭愧不安。

吃惊：受惊。

好奇：对自己所不了解的事物觉得新奇而感兴趣。

惊讶：惊奇诧异。

震惊：大吃一惊。

警惕：对可能发生的危险情况或错误倾向保持敏锐的感觉。

怀疑：疑惑，不很相信。

可疑：值得怀疑。

困惑：感觉疑难，不知道该怎么办。

迷茫：迷离恍惚。

为难：感到难以应付。

无所适从：不知道依从谁好；不知按哪个办法做才好。

敬仰：尊敬仰慕。

敬重：恭敬尊重。

佩服：感到可敬可爱；钦佩。

仰慕：敬仰思慕。

尊敬：重视而且恭敬地对待。

尊重：尊敬或重视(个人、集体或有关的抽象事物)。

赞赏：赞美赏识。

赞美、赞叹：称赞。

感动：思想感情受外界事物的影响而激动，引起同情或向慕。

可怜：值得怜悯。

可惜：值得惋惜。

惋惜：对人的不幸遭遇或事物的意外变化表示同情、可惜。

心疼：疼爱；舍不得；惋惜。

怀念：思念。

牵挂：挂念。

想念：对景仰的人、离别的人或环境不能忘怀，希望见到。

藐视：轻视、小看。

蔑视：轻视、小看。

轻视：不重视，不认真对待。

如意：符合心意。

如愿：符合愿望。

顺心：合乎心意。

随心：合乎自己的心愿，称心。

随意：任凭自己的意思。

幸福：(生活、境遇)称心如意。

圆满：没有缺乏、漏洞，使人满意。

期待：期望、等待。

向往：因热爱、羡慕某种事物或境界而希望得到或达到。

悲观：精神颓丧，对事物的发展缺乏信心。

沮丧：灰心失望。

失落感：与遗失、丢失相关的感觉。

无望：没有希望。

心寒：失望而又痛心。

孤单：孤独。

孤立：不能得到同情或援助。

寂寞：孤单冷清。

乐观：精神愉快，对事物的发展充满信心。

烦躁：烦闷急躁。

惊喜：惊和喜。

苦闷：苦恼烦闷。

苦恼：痛苦烦恼。

受宠若惊：受到过分的宠爱待遇而感到意外的惊喜。

欣慰：喜欢而心安。

羞怯：羞涩胆怯。

忧伤：忧愁悲伤。

安宁：(心情)安定、宁静。

安然：没有顾虑，很放心。

安详：从容不迫、稳重。

安心：心情安定。

安慰：心情安适。

淡漠：没有热情、冷淡。

淡然：形容不经心，不在意。

放心：心情安定，没有忧虑和牵挂。

冷静：沉着而不感情用事。

漠然：不关心不在意的样子。

漠视：冷淡地对待。

宁静：心情安静。

轻松：不感到有负担;不紧张。

塌实、踏实：情绪安定、安稳。

坦然：形容心里平静，无顾虑。

心安理得：事情做得合理，对自己和别人都很坦然。

心静：心里平静。

心平气和：心里平和，不急噪，不生气。

镇定：遇到紧急的情况不慌乱。

镇静：情绪稳定或平静。

昂扬：情绪高涨。

冲动：情感特别强烈，理性控制很薄弱的心理现象。

鼓舞：兴奋、振作。

激动：感情因受刺激而冲动。

紧张：精神处于高度准备状态，兴奋不安。

兴奋：振奋;激动。

振奋：精神振作奋发。

振作：使精神旺盛，情绪高涨、奋发。

低沉：情绪低落。

消沉：情绪低落。

心灰意懒、心灰意冷：灰心丧气，意志消沉。

沉甸甸：形容沉重。

放松：对事物的注意或控制由紧变松。

解气：消除心中的气愤。

恼羞成怒：由于羞愧怨恨而发怒。

气馁：失去勇气。

丧气：因事情的不顺利而情绪低落。

扫兴：正当高兴的时候遇到不愉快的事情而兴致低落。

扬眉吐气：形容被压抑的心情得到舒展而快活如意。

消气：平息怒气。

厌倦：对某种活动失去兴趣而不愿继续。

欢畅：高兴、痛快。

欢快：欢乐、轻快。

欢喜：快乐、高兴。

豁然：心情开朗。

可喜：令人高兴，值得欣喜。

快意：心情爽快舒适。

宽畅：心里舒畅。

狂喜：极度高兴。

舒心：心情舒展；适意。

怡然：形容喜悦。

愉悦：喜悦。

愤激：愤怒而激动。

恼怒：生气，发怒。

激愤：激动而愤怒。

气恼：生气、恼怒。

盛怒：大怒。

震怒：异常愤怒，大怒。

悲苦：悲哀痛苦。

悲酸、悲辛：悲痛辛酸。

哀伤、哀戚：悲伤。

哀痛：悲伤、悲痛。

悲怆：伤心难过。

惨苦：凄惨痛苦。

苦涩：形容内心痛苦。

凄惨：凄凉悲惨(凄：形容悲伤难过)。

伤神：伤心。

酸楚：辛酸苦楚。

痛心疾首：形容痛恨到极点(疾首：头痛)。

辛酸：辣和酸，比喻痛苦悲伤。

诚惶诚恐：惊恐不安。

惶惶：恐惧不安。

惶惑：因不了解情况而害怕。

惊恐：惊慌恐惧。

惧怕：害怕。

畏惧：害怕。

畏怯：胆小害怕。

心惊胆战：形容非常害怕。

心惊肉跳：形容担心祸患临头，非常害怕不安。

倾慕：倾心爱慕。

抱恨：心中存有恨事。

可憎：可恶。

痛恨：深切地憎恨。

痛恶：极端厌恶。

嫌怨：怨恨;对人不满的情绪。

嫌恶：厌恶(嫌：厌恶、不满意)。

嫌隙：因彼此不满或猜疑而发生的恶感。

嫌憎：嫌弃厌恶。

憎恶：憎恨;厌恶。

憋闷：由于心里有疑团不能解除或其他原因而感到不舒畅。

憋气：窝火。

涔涔：形容烦闷。

烦扰：因扰乱而心烦。

糟心：因情况坏而心烦。

愁闷：忧虑烦闷。
穷愁：穷困愁苦。
殷忧：深深的忧虑。
沉郁：低沉郁闷。
阴郁：忧郁，不开朗。
自惭形秽：泛指自愧不如别人。
自馁：失去自信而畏缩。
怏然自足：形容自大的样子。
自得：自己感到得意或舒适。
自满：满足于自己已有的成绩。
自恃：过分自信而骄傲自满。
焦躁：着急而烦躁。
情急：因为希望马上避免或获得某种事物而心中着急。
心焦：由于希望得事情迟迟不实现而烦闷急噪。
烦乱：心情烦乱，思绪混乱。
纷扰：混乱。
如坐针毡：形容心神不宁。
忐忑不安：心神不定。
抱愧：心中有愧。
愧恨：因羞愧而自恨。
无地自容：形容非常羞惭。
羞人：感觉难为情或羞耻。
羞涩：难为情，态度不自然。
悔恨：懊悔。
失悔：后悔。
痛悔：深切地后悔。
追悔：追溯以往，感到悔恨。
自怨自艾：指悔恨。
歉疚：觉得对不住别人，对自己的过失感到不安。
诧异：觉得十分奇怪。
愕然：形容吃惊。
惊诧：惊讶诧异。
惊异：惊奇诧异。

崇敬：推崇尊敬。

景仰：佩服尊敬；仰慕。

敬慕：尊敬仰慕。

钦敬：敬重佩服。

心悦诚服：诚心诚意地服从或佩服。

悦服：从心里佩服。

尊崇：尊敬推崇。

赞佩：称赞佩服。

迷惑：辩不清是非，摸不着头脑。

迷惘：由于分辨不清而感到不知怎么办。

彷徨：忧郁不决，不知往哪个方向去。

疑忌：因怀疑别人而生猜忌。

哀怜：对别人的不幸遭遇表示同情。

怜悯：对遭遇不幸的人表示同情。

怜惜：同情爱护。

痛惜：深痛的惋惜。

挂念：因思念而放心不下。

牵肠挂肚：形容非常挂念，很不放心。

眷恋：对自己喜爱的人或地方深切地怀念。

渴慕：非常思慕。

贪恋：十分留恋。

鄙视、鄙夷：轻视，看不起。

侮蔑：轻视、轻蔑。

可人：可人意；使人满意。

惬意：满意；称心；舒服。

遂心、遂意：合自己的心愿；满意。

遂愿：满足愿望，如愿。

宜人：适合人的心意。

期求：希望得到。

望穿秋水：形容盼望很切。

殷切：深厚而急切。

失意：不得志。

懊丧：因事情不如意而情绪低落，精神不振。

抱憾：心中存有遗憾的事。

惆怅：伤感失意。

落魄：潦倒失意。

惘然：失意的样子；心里好象失掉了什么东西的样子。

孤寂：孤独寂寞。

哀思：悲哀思念的感情。

哀怨：因委屈而悲伤怨恨。

悲愤：悲痛愤怒。

悲郁：悲伤忧郁。

怅恨：惆怅、恼恨。

怅惘：惆怅迷惘，心里有事，没精打采。

愁苦：忧愁苦恼。

仇怨：仇恨、怨恨。

愤恨：愤慨痛恨。

感愤：有所感触而愤慨。

戒惧：警惕而畏惧。

惊疑：惊讶疑惑。

敬畏：又敬重又害怕。

快慰：痛快而心里感到安慰、欣慰。

愧痛：因羞愧而感到痛苦。

闷倦：烦闷厌倦，无精打采。

恼恨：生气和怨恨。

恼人：令人感觉焦急烦恼。

虔诚：恭敬而有诚意。

清爽：轻松爽快。

危惧：担心害怕。

衔恨：心中怀着怨恨或悔恨。

欣幸：欢喜而庆幸。

羞愤：羞愧和愤怒。

疑惧：疑虑而恐惧。

疑虑：因怀疑而顾虑。

忧烦：忧愁烦恼。

忧愤：忧闷愤慨。

忧惧：忧虑害怕。

忧闷：忧愁烦闷。

怨愤：怨恨愤怒。

厌弃：厌恶而嫌弃。

宽慰：宽解安慰。

索然无味：没有意味，没有兴趣的样子。

泰然：形容心情安定。

闲适：清闲安逸。

自在：安闲舒适。

激昂：情绪激动昂扬。

激奋：激动振奋。

激越：情绪强烈、高亢。

亢奋：极度兴奋。

忘情：不能节制自己的感情。

颓废：意志消沉，精神萎靡(颓：萎靡)。

颓靡：颓丧，不振作。

颓丧：情绪低落，精神萎靡。

颓唐：精神萎靡。

萎靡：精神不振，意志消沉。

解恨：消除心中的愤恨。

宽心：解除心中的焦急愁闷。

如释重负：象放下重担一样，形容心情紧张后的轻松愉快。

吐气：发泄出积在胸中的委屈或怨恨而感到痛快。