

感覺詞彙表



感覺詞彙表

親密、有關係	自信信心	喜樂平安	厭惡、怒氣	哀傷、憂慮
窩心	有信心	平靜	彆扭	哀傷
被體諒	有把握	溫暖	不舒服	悶悶的
被重視	盼望	平安	不高興	憂鬱
被需要	期待	安全感	不爽	悲傷
被尊重	被認同	感興趣	生氣	難過
被肯定	自豪	滿意	憤怒	傷心
被鼓舞	被瞭解	興奮	被激怒	想哭
被關心	光榮	太棒了	困擾	心痛
被包容	成就感	舒服、放心	厭惡	失望
被接納	得意	安心、輕鬆	怨恨	痛苦
被欣賞	被振奮	喜悅、快樂	嫉妒	空心
被信任	安慰	愉快、開心	莫名其妙	想逃
被呵護	舒暢	高興、喜樂		很累
感動	陶醉	很爽、享受		很苦
被吸引	幸福	驚喜、痛快		辛苦
歸屬感	感激			想吐
親密感	感謝			沈重
連結感	自由自在			沮喪、鬱悶

被錯待	懼怕	羞恥、後悔	孤獨、無力	驚恐
不被瞭解	怪怪的	不好意思	無聊	驚訝
不受重視	忐忑不安	丟臉	孤單	緊張
不被尊重	可怕	很糗	寂寞	慌張
被壓抑	害怕	沒面子	無依無靠	掙扎
被欺騙	恐懼	羞恥	無奈	著急
被陷害	疑惑	羞愧	無力感	驚慌
被冤枉	無助	慚愧	沈悶	壓迫
被利用	困惑	愧疚	苦悶	窒息
被出賣	不知所措	虧欠	虛空	焦慮
被遺棄	懷疑	內疚	煩躁	沒信心
被排斥	為難	後悔	毛然	沒盼望
被羞辱		懊惱	失落感	絕望
被輕視		苦惱	麻木	無所適從
被拒絕		挫折		灰心、氣餒
被忽略		委屈		泄氣、消沈
被控制				心碎、迷惘
被勉強				沮喪、矛盾
受傷害				刺激、過癮

