

1. 「我真的被保羅惹火了。他又遲到了！」

說話的人感到生氣因為保羅又遲到了。

[感覺]

[想法]

2. 「我聽到一個不可思議的消息，你一定不會相信居然會有這種事情！」

說話的人感到 _____ 因為 _____

[感覺]

[想法]

3. 「為了趕上最後期限，我的壓力大到快破錶了。」

說話的人感到 _____ 因為 _____

[感覺]

[想法]

4. 「經過昨天那樣爭執之後，我再也無法面對莎拉。」

說話的人感到 _____ 因為 _____

[感覺]

[想法]

5. 「我很想念我的老朋友。在這裡沒人真正了解我。」

說話的人感到 _____ 因為 _____

[感覺]

[想法]

6. 「我不曉得這個關係發展下去會變成什麼樣子。」

說話的人感到 _____ 因為 _____

[感覺]

[想法]

雖然每一個句子都有其他可能性，但最明顯的想法與感覺的連結是：

1. 生氣，因為保羅又遲到了。
2. 興奮，因為她得到一個難以置信的消息。
3. 憂心忡忡，因為迫近的期限。
4. 自責，因為她對待莎拉的方式。
5. 難過，因為他想念與老朋友相處的時光。
6. 困惑，因為她不知道這關係至終會導向何方。

表達感覺的情緒詞彙

生氣	傷心	快樂	害怕	困惑	羞恥	孤單
困擾	心情不好	安樂	不安	好奇	不舒服	孤單
激動	情緒低落	安全	不自在	不確定	笨拙	不自在
不高興	沉悶	舒適	小心翼翼	舉棋不定	自覺	被忽略
苦惱	抑鬱	輕鬆	謹慎	懷疑	慌張	不被注意
生氣	寂寞	滿足	遲疑	困惑	懊惱	孤單
厭煩	失望	樂觀	緊張	迷茫	羞愧	孤寂
心亂	厭倦	心滿意足	焦慮	糊塗	困窘	被冷落
挫敗	消沉	精神振作	激動	混亂	懊悔	孤獨
發怒	沮喪	鼓舞	困擾	慌忙	抱歉	疏離
不能忍受	不樂	愉快	害怕	三心兩意	內疚	不受歡迎
討厭	憂傷	溫馨	驚駭	思緒混亂	藐視	被排斥
不平	悲傷	快樂	恐懼	驚惶	羞恥	不受重視
惹氣	憂鬱	受激勵	震驚	沒信心	羞辱	不被理睬
惱怒	悲哀	開心	恐慌	昏亂	羞抑	被丟棄
大發脾氣	心碎	得意	倉惶失措	迷失	丟臉	被拋棄
憤怒	失敗	高興	很可怕	發呆	汗穢	被遺忘
憤怒	喪氣	興奮	狂亂	渾沌	骯髒	被逐出
激昂	空虛	喜悅	嚇壞了	不明白	很低級	被捨棄
怒火中燒	絕望	喜氣洋洋	嚇呆了	啞然		被遺棄
大發雷霆	崩潰	非常快樂	六神無主			
狂怒		狂歡				

准許為教會內部用途複印這份問卷。

原版權屬於「國際裝備事工中心」

(Equipping Ministries International, Inc., 110 Boggs Lane, Ste 301, Cincinnati, OH 45246, USA;

www.equippingministries.org)。