**載自網路：十種正向情緒（Ten Positive Emotions）**

更新日期：2019年4月9日

正向心理學家Barbara, L. Fredrickson在其著作中，提出了十種正向情緒，分別敘述如下：

**1.喜悅（Joy**）

喜悅是愉快或高興。

喜悅讓你感到安全、熟悉、在其中你能有所進步，因此能夠盡情玩樂，至終的結果是從中獲得了技能。

**2.感恩（Gratitude)**

感恩是對別人所給的幫助表示感激。

感恩是一種利他的禮物，它讓你整合創意，最後能與社會連結，是一種愛的技能。

**3.寧靜（Serenity）**

寧靜是環境或心情的安靜。

寧靜讓你感到安全的，特定的、不須太多的努力的一種狀態， 寧靜是一種品味與整合， 它能修正你 對自我與世界的看法。

**4.興趣（Interest）**

興趣是一種喜好的情緒。

興趣令你感到安全的，新穎的且神秘的，因此你會去探索，結果就獲得知識和能源。

**5.希望（Hope）**

希望是心裡想著或希望達到某種目的或出現某種情況。

希望是趨吉避凶，嚮往更好的，因此你會獨闢蹊徑，結果是增​​加你的韌性。

**6.自豪（Pride）**

因為自己或者與自己有關的集體或個人具有優良品質或取得偉大成就而感到光榮。

自豪是一種社會價值的實現，它讓你有大夢想，結果是有進一步的成就。

**7.娛樂（Amusement）**

娛樂是人快樂或是快樂有趣的活動。

娛樂是讓你不需太嚴肅，尤其是在不合諧的社會中，娛樂可以分享笑聲，不同的見解，它讓你建立友誼，增進創造力。

**8.靈感（Inspiration）**

靈感是靈驗或靈應。不用平常的感覺器官而能使精神互相交通,亦稱遠隔知覺。或指無意識中突然興起的神妙能力。或指作家因情緒或景物所引起的創作情狀。

靈感是見證人類的卓越，它使你立志卓越，結果是使你增​​益技能與道德。

**9.敬畏（Awe）**

敬畏是又敬重又畏懼。

敬畏是因超出預期的偉大而產生的心理，它使你願意去適應新的環境，結果是調整自我作為整體的一部分。

**10.愛（Love）**

愛是對人或事有深摯的感情，愛是一種喜好。

愛是正向情緒的連結，因此在愛中，你能夠安心去玩樂、探索、細細品味、追尋夢想等，結果產生的是信任，連結，社群及健康。

10 negative thoughts/emotion??

**感覺的詞彙**

【感覺的詞彙】

**◎正向的情緒字彙:**

高興、快樂、開心、興奮、舒服的、溫和的、開放的、陽光的、

燦爛的、窩心的、貼心的、快活的、滿足的、愜意的、樂觀的、

很飽的、幸福的、愉悅的、安穩的、熱情的、健康的、感動、

親切、害羞、有成就感、活潑的、輕鬆、愉快、開朗的、雀躍的、很棒、自在、驚喜、浪漫、刺激、亢奮、激動、平靜、坦然的、

舒適、甜蜜、開朗、堅決、感激、充滿希望的、自信的、得意的、輕鬆、自豪、安心、 期待、羨慕、信心、 堅強、幸福、親密、寬恕、寧靜、祥和、熱忱……

**◎負向的情緒字彙:**

生氣、難過、傷心、憂鬱、痛苦、悲哀、悲傷、悲痛、寂寞、落寞、孤獨、孤單、空虛、惆悵、尷尬、傻了、想吐、無奈、無聊、痛苦、緊張、失望、失落、沮喪、害怕、嫉妒、煩躁、疲憊、憤怒、悶悶不樂、自卑、痛恨、不安、不爽、焦慮、崩潰、歇斯底里、自閉、壓抑、煩悶、討厭、受夠了、苦惱、苦悶、多愁善感、乏味、難過、煩惱、擔心、心煩、 羞愧、恐怖、焦慮、緊張、厭惡、無禮、內疚、厭惡、嫉妒、憤怒、受挫、愚昧、 愚笨、猜疑、害羞、興奮、受傷、困擾、 錯亂、震驚、擔憂、驚嚇、著急、煩惱、恐懼、憤怒、內疚、委屈、憂愁、厭惡、自責、罪惡、後悔、困惑、浮躁、慌亂、挫折、壓力、緊張、鬱卒、茫然、失落、無力、無助、無奈、失望、 自卑、疲憊、哀怨、哀傷、麻木、疏離、怨恨、憐憫、悲哀、羞愧、沉悶、懷疑、悔恨、絕望、抑鬱、單調、不耐煩、冷落、茫然、腦火、

徬徨、不甘心……

PS:

相關感覺情緒課程可用的資料!還有哪些詞彙?歡迎補充!感謝!