**何为情绪？**

故事就是对情绪的调动，那何为情绪？

**【情绪的定义】**

情绪（又称情感），是对一系列主观认知经验的统称，是多种感觉、思想和行为综合产生的生理和心理状态。 最普遍的情绪有：喜、怒、哀、乐、惊、恐、爱 常见的基本情绪有：喜悦、愤怒、恐惧、厌恶、惊奇、羡慕 也有一些微妙的情绪诸如：嫉妒、羞愧、羞耻、自豪、骄傲、内疚，窘迫 27种情绪：钦佩，崇拜，审美欣赏，娱乐，愤怒，焦虑，敬畏，尴尬，无聊厌倦，镇定，困惑，轻蔑鄙视，渴望，失望厌恶，同情移情，痛苦，进取，兴奋，妒忌，刺激，恐惧，惊栗，内疚，喜悦快乐，怀旧，胜利，骄傲，解脱，浪漫，悲伤，满足，性欲，惊喜。

---end---

**情绪的体现方式**

神情：从面部显露出来的表情表达出的内心活动 同一种情绪，可以通过不同的方式体现出来 面部表情（情绪）：脸色铁青 眼神表情（情绪）： 眉角表情（情绪）： 肢体情绪：一怔，愣住，攥住拳头，汗如雨下 意境与情绪融为一体：下雨天，站在雨里，分不清是雨是泪

---end---

**常见情绪解释**

**【爱意、爱慕】**

情意、爱意、爱慕或喜爱之情，是一种性情、精神或身体上较罕见的状态，常常会和情爱的感觉拉上关系 这种情感衍生出数个关于情绪、疾病、影响力和状态的哲学和心理分支。 “爱慕”（Affection）被普遍地用表示一种爱的感觉或形式，比好意或友谊有较高的层次。在道德伦理上，作家或会用这个词汇来表达长久和短暂的两种不同的状态和感觉。有些人会用激情来对比它这种独特感性元素。 通过言行简单表达的爱意可以产生各种各样的情绪影响，概括喜悦到不适至彻底恐惧。事实上，表达情感对施者和受者都有不同的实际影响

---end---

#### 【恐惧】

是指人或动物面对现实的或想像中的危险、自己厌恶的事物等产生的处于惊慌与紧急的状态，伴随恐惧而来的是心率改变、血压升高、盗汗、颤抖等生理上的应急反应，有时甚至发生心脏骤停、休克等更强烈的生理反应。一个突然的、强烈的恐惧可能导致猝死。

---end---

#### 【愤怒】

愤怒，或称生气，是一种强烈情绪化的心理状态，通常包含了对个体受到的挑衅、威胁或伤害所产生的不适感及敌对反应。当某一对象愤怒时，会出现如眼、嘴张大，毛发竖起，以及胸部挺起、紧握双拳等明显的外在特征。同时此对象的机体会处于应激状态，肾上腺素分泌增加，血糖和血压上升，心跳速率加快。

---end---

**【烦恼】**

烦恼，一种内在情绪，会使人产生焦虑、不安、不愉悦的感受。它通常起源于对过去的后悔，对现在状况的不满，或与对未来的期望，是一种有意识的思考之后产生的情绪。它会造成个人产生烦躁、忧郁、痛苦等负面情绪。正常的人类在日常生活中都会有程度不等的烦恼出现，但是过度的烦恼，可能由心理疾病引起。

---end---

**【焦虑】**

焦虑意指由于情绪或心理上产生内在冲突，进而引发非理性的忧虑或恐惧感受。焦虑可能在特定情况下产生；也有可能是惯性或是常见与普遍的一种感受。焦虑通常与佛洛伊德对于压抑感受与冲动所提出的论点有关；此外，亦与习得或制约反应机制的概念相关。反应机制的概念提到，某些事件或刺激如果在过去曾经造成恐怖或紧张的经验，就会引发焦虑。

---end---

**【冷漠】**

冷漠或无情指缺乏情感、兴趣及关切之心。冷漠的人保持著冷淡的态度，或会抑压著担忧、兴奋、动机及或激情，并失去对生命以及世界在情感、社会、灵性、哲理和实质的关心和兴趣。

---end---

**【敬畏】**

敬畏(awe)，意指在面对权威、庄严或崇高事物时所产生的情绪，带有恐惧、尊敬及惊奇的感受。

---end---

**【厌烦】**

厌烦是指一种情绪和偶尔的心理状态，当一个人没有任何特别的事情要做，对他周围的环境不感兴趣，或觉得一天或一段时间比较无聊或乏味的时候会有厌烦这种情绪。现代学者从文化层面出发，认为厌烦也是一种现代性现象。有研究者指出尽管现在对于厌烦没有一种得到国际上共识的标准定义，厌烦并不是沮丧或无动于衷的一种代名词。它更加像是一种处于不愉快状态的心理，即缺乏可以令人渴望慰籍的刺激。

---end---

**【轻蔑鄙视】**

轻蔑是一个汉语词语，意思是藐视、小看、鄙弃。

---end---

**【满足】**

满足是一种心理或情感上的满意状态，可能来自于在一个人的处境、身体和心灵中的安逸。通俗地说，满足可以是一种接受自己处境的状态，是一种更温和、更试探性的幸福形式。

---end---

**【好奇】**

好奇（Curiosity）或是好奇心是对新的事物有兴趣，会想要探索、研究及学习的特质。观察人类及其他动物都可以找到这类的例子。好奇和人类各层面的发展都高度相关，有好奇才会引发学习的过程，以及想要了解知识及技能的欲望

---end---

**【抑郁】**

抑郁是情绪低落、厌恶活动的一种状态，对人的思想、行为、感觉和身体健康都有一定影响。抑郁的人可能会感到沮丧、焦虑、空虚、绝望、罪恶、烦躁、不安等情绪。他们可能会对平时的爱好不再感兴趣，丧失食欲或暴饮暴食，变得不善交际，出现记忆力下降、难以集中注意力、容易犹豫不决等问题。抑郁还伴有失眠、嗜睡、疲劳等症状，可能诱发自杀。

---end---

**【欲望】**

欲望一词专指五官之欲，尤指情慾。马斯洛需求层次理论是人本主义科学的理论之一，由美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛在1943年在《人类激励理论》论文中所提出。书中将人类需求像阶梯一样从低到高按层次分为五种，分别是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

---end---

**【抑郁】**

抑郁是情绪低落、厌恶活动的一种状态，对人的思想、行为、感觉和身体健康都有一定影响。1抑郁的人可能会感到沮丧、焦虑、空虚、绝望、罪恶、烦躁、不安等情绪3。

---end---

**【失望】**

失望是人类情绪的一种，是由于没有达到某种期望或实现希望的情况而产生的不满足而导致的情绪。失望和后悔有类似之处，不同之处在于后悔的情绪是由先前的选择导致了令人不满的结果而造成，而失望情绪则更多是由于令人不满的结果，与造成这种结果的原因关联不大。失望是人的心理压力的来源之一。研究失望情绪的起因、表现和对人行为、意识的影响是心理学的课题之一。

---end---

**【尴尬】**

尴尬（吴语作间架）是人的一种情绪，是人对于表达自己的情感时感到不安。在社交场合上做一些行为时感到难为情而被他人目击或揭露。在多数情况下，感到尴尬的人丧失了一些荣誉及尊严。这种情感和羞耻相似，差别在于羞耻可以在个人情况下出现（而不需受他人见证）。而尴尬的行为多数源自社会的不接受，而非道德上的错误。

---end---

**【同理心】**

或称做同感心，是一种将自己置于他人的位置、并能够理解或感受他人在其框架内所经历的事物的能力。同理心与同情心并不相同。同理心指能够站在对方立场设身处地思考、于人际交往过程中能够体会他人的情绪和想法、理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题。它主要表现包括了情绪自控、换位思考、倾听能力以及表达尊重等与情商相关的方面。

---end---

**【羡慕】**

羡慕，负面上也称为嫉妒。羡慕可以定义为一个人意识到自己的身份、成就或财产等不及别人，并且渴望得到或希望其他人缺乏这类物质的一种情感。

---end---

**【欣快】**

欣快或欣快感，在医学上把它当做一种精神和情感的状态。心情愉快、无忧无虑、兴高采烈、异常幸福、兴奋、喜悦。从技术上来说，欣快在心理学中属于行为，但该术语通常俗称用来形容一种对事物超然的幸福和具有压倒性的满足感的一种情绪波动。它也被定义为“情感状态呈现出夸张的幸福或兴高采烈”。

---end---

**【挫败】**

在心理学上，挫折指的是人的一种常见的情绪反应，与愤怒和失望相关，挫折感是因为个人意志或目标受到阻碍而无法满足产生的，在一个愿望或目标被拒绝或阻碍时，挫折感可能会增加。挫折感分为两种类型，一种是内部的、一种是外部的。内部挫折可能由于满足个人目标、渴望、本能驱使和需要受到挑战而增加，或是处理认知不足，例如缺乏自信或对社会地位的恐惧。矛盾，例如一个人竞争目标时遭到他人的干涉，也可以是挫折感的内部来源并发生认知失调。挫折感的外部原因关系到个人控制的外部环境，例如身体障碍、困难的任务，或察觉到正在浪费时间。有许多种对抗挫折的方法，例如被动性进攻行为、愤怒或暴力。这让确定挫折感的来源变得困难，就如反应是间接的。然而，更多直接和常见的反应是对攻击的偏爱。

---end---

**【感恩】**

感恩、感谢或感激是对施恩者所给予的益处、恩惠的最合适、最恰当的回应称谓。感恩经历历来都是世界上很多宗教信仰所关注的重点。它曾是古代、中世纪及现代哲学家感兴趣的问题，并且仍然是当今西方哲学家所关注的问题。

---end---

**【丧恸】**

丧恸，是对丧亡或死别的多重反应，会表现出悲伤、悲哀和伤心。这些反应除了在感情上外，也包括生理、认知、行为、社交及精神的层面。所经验的很多时都与所爱的人离世有关，但同时亦可以是失去职业、宠物、地位、安全感或财产。反应可以随著性格、家庭、文化及宗教而有所不同。

---end---

**【内疚】**

内疚，是一种在背离自定的行事准则或公认的道德标准后，因自己的信念或理解而产生在认知或情绪上的经验。该情绪与自责或自我产生的愤懑等概念有密切关联。

---end---

**【幸福】**

aaaaaaaaa

---end---

**【仇恨】**

仇恨、怨恨、瞋恶、憎恶，是一种感到强烈的敌意与反感、针对性不满的情绪。仇恨是由受伤害或受冒犯的感受所产生。

---end---

**【希望】**

希望 是形容一种情绪的术语，这种情绪是一个人对与其生命相关的事件，环境等因素所表现出来的一种积极的感情产出。希望意味着一定程度上的不屈不挠，也就是说当一个人抱有希望时，他也会相信一些积极的东西会成为现实，即使此时有不少与之相反的事物发生。 希望也可以指某个人想做某事，且这种事情有一定机率成功。

---end---

**【惊悚】**

惊悚是一种广泛的文学、电影、电视及电玩类型，内含有众多的子分类。惊悚是以侦探、神秘事件、错综复杂的心理变态或犯罪故事做题材，往往兼具了侦探推理的部分特色，而给观众产生一种不寒而栗的心理

---end---

**【羞辱】**

羞辱是贬抑一个人的自尊、傲气，以达致羞愧、导致谦卑的心态、降至卑贱身份或服从，它是社会地位刚被降低的人所感受到的一种情感。它可以通过恐吓、身体或精神虐待或欺诈而带来，亦可以是有人被发现犯下社会或法律上不被接受的行为而产生的尴尬。相对地，谦逊可以被单独用作去除自尊的手段，而羞辱必须涉及其他人，即使他们不一定直接地或心甘情愿地关连上。

---end---

**【妒忌】**

妒忌又称忌妒、嫉妒，是一种人与人关系性的体现；是人的一种情感表现。由于怨恨且察觉他人享有之利益，并欲将其占为己有，因而产生的一种情感与心理状态.。一般让人感受到的是难受的滋味，强烈的妒忌可能会产生憎恨。

---end---

**【快乐】**

快乐是一种感受良好时的情绪反应，一种能表现出心理状态的情绪。而且常见的成因包括感到对健康、安全、爱情等之满足。快乐最常见的表达方式就是笑。通常我们认为达到快乐，是需要喜爱自己从事的工作和爱。

---end---

**【孤独】**

孤独是对社交孤立的一种复杂而不愉快的情绪反应。孤独通常包括对于与他人缺乏联系或沟通，或是将来可能会与他人失去联系或沟通的焦虑感。因此，即便被其他人包围，也能感觉到孤独。孤独的原因多种多样，包括社会、心理、情感和身体因素。

---end---

**【情欲】**

情欲是正常的感受，它可以以任何形式出现，例如、对奢侈品的欲望或对权力的欲望；也可以以平凡的形式出现，例如对食物的情欲，这与对食物的需求不同。情欲是一种制造对一件事物的激烈渴求的心理力量。

**【恐慌】**

恐慌是一种强烈的突然性的感觉。恐慌的出现会支配人的正常思维和逻辑，取而代之的是焦虑感和本能的战斗或逃跑的行动。恐慌很可能在大型团体聚会或人群中出现，从而造成大规模恐慌。

---end---

**【怜悯】**

xxx同情的一种

---end---

**【愉快】**

愉快（Pleasure）也称为愉悦，描述人类或是其他动物正面的、有趣的的心理状态，认为所体验的是正面的、有趣的、值得去寻求的。有许多和愉快有关，但更细分的心理状态，例如快乐、娱乐、享受、狂喜及欣快。

---end---

**【骄傲】**

骄傲，又写为憍傲，是一种内在的情绪状态，一般而言，有两大类常见的意涵。作为负面的意思，骄傲是指一种对于个人的地位或成就的自我膨胀与炫耀，通常与傲慢（hubris）是同义词。作为正面的意思，骄傲是一种对于达成目标，或是对于某个选择或行动的结果，感到满意的情绪。它也可以是一种受到赞赏之后产生的情绪，对自我独立、坚强的形象感到满足，成为某个社会群体一份子后产生的归属感与认同，并因此衍生出满意的情绪。

---end---

**【懊恼或后悔】**

懊恼或后悔是人类的一种心理。后悔通常会在完成某些事或做了某抉择之后认为做错了之后而产生的心理。

---end---

**【出世】**

拒绝社交，也就是一般所谓的排挤，是指故意将个体拒于社交关系和社会互动之外的行为。

---end---

**【自责】**

自责，是一种因个人失误所产生有关不满、厌恶、痛苦及后悔等反应的感觉或情感，同时伴随著为该失误感到不值得或不正义的觉察或感受，且怀有对于最终心智满足或改进的意愿。

---end---

**【悲伤】**

悲伤是种情绪反应，多数高等哺乳动物均有此反应，其中，人类对此反应最为显著。

---end---

**【怅然若失】**

怅然若失，是一个加里西亚语和葡萄牙语中共有的一个，描述一个人的怀旧、乡愁情绪并且表达对已经失去并喜爱的的某事或某人的渴望的词语。它经常带有一种宿命论者的口吻和被压抑了的感情，事实则可能是渴望的事物可能永远不会真正归来。

---end---

**【自信】**

自信就是自我肯定，在社会心理学的概念中，一个人的自我肯定（Self-confidence）与其对个人的判断、能力、权力等的自我肯定有关。

---end---

**【羞耻】**

羞耻，是一种因隐私遭侵害，或经历不荣誉、不成功及不得体等事件而察觉到自己无法符合社会预期或规范，所产生的尴尬或暴露情绪。骄傲经常被视作羞耻的相反。

---end---

**【震惊】**

急性应急反应

---end---

**【羞怯，也叫害羞】**

羞怯，也叫害羞，是在接近其他人时，所出现恐惧、不舒服、尴尬的感觉，这通常发生在处于新的环境或是和不熟悉的人相处时。害羞可能是自尊感较低的人格特质。害羞感若相当明显而强烈，通常会称为社交焦虑或社交恐惧症。

---end---

**【痛苦】**

痛苦，一种广泛的而复杂的人类感受，意指会让人经验性地感到不舒服、不快乐等负面情绪的任何事物，它通常与受伤，或会让人受到伤害的威胁连结在一起。因为肉体受到伤害，而产生的痛苦感受，称为疼痛。

---end---

**【惊讶】**

惊讶指的是当人在听到一些令人震惊或难以置信的事情时，所表现出来的一种表情。通常有惊讶表情的人很有可能会陷入不安或是该如何回答的焦虑情况之中，所以通常这种时候必须要让自己冷静。

---end---

**【担心、担忧或忧虑】**

担心、担忧或忧虑代表思想、形象及负面情绪，人类会做出一些心理尝试以防止受到潜在的威胁。处于担心状态可引致焦虑、抑郁及毁掉现状。过量的担心可引起广泛性焦虑症。

---end---

**【性欲】**

性欲，指对性的渴望。一般科学家认为，性欲是一种本能欲望，对于繁殖下一代有利。至于对大多数动物而言，性欲只存在于发情期时，而动物的发情期通常都是季节性的（例如春天）。对于某些宗教而言，表现出性欲，尤其是对非自己配偶的人表现性欲（被认为是不合法理的性欲），是一种罪行，像但丁神曲的七宗罪就是一个例子；另一方面，在某些宗教，神职人员为了能够追求真理，并且更进一步接近神祇，常常进行禁欲，及把禁欲列为应该遵守的规范。

---end---

**【同情】**

同情（英語：compassion），是一種因為同理心而對其他人產生的情緒。 因為我們對於其他人的遭遇，感同身受，對於其他人的遭遇產生責任感，因此出現幫助別人的動機，這種情緒稱為同情。

---end---