

# 情緒狀態表

萬念俱灰	悲苦	恐懼	貪求	憤怒	自尊自傲	無畏	接納	平靜
死心	被背叛	焦慮	野心勃勃	激動	唯我獨尊	警覺	接受	覺知
被打垮	被欺騙	不安	殷切期盼	苦惱	默不關心	充滿活力	容許	冷靜
幻滅	被遺忘	想與世隔絕	想要更多	激憤	自得其滿	確定	諒解	專注
疲倦	罪惡感	小心翼翼	羨慕	嫌惡	狂妄	歡愉	美好	完整
低落	自卑	怯懦	貪吃	慌亂	自大	自信	天真	自在
負面	不公平	膽小	欲求不滿	易怒	冷淡	樂於合作	慈悲憐憫	永恆
麻痺	沮喪	不信任	貪心	滿懷憎恨	輕蔑鄙視	熱切盼望	知足快樂	滿足
無力	被誤解	懷疑	避人一籌	忌妒	傲慢	充滿能量	喜悅	輕鬆
身心俱疲	悲傷	害怕	極想得到	懷有惡意	冷酷	熱心	豐富	潔淨
虛弱	難過	如臨深淵	不顧後果	充滿怨恨	無禮	充滿希望	熱情	寧靜
無依無靠	被遺棄	氣餒	不擇手段	受辱	抗拒	獨立自主	和諧	安詳
徒勞無功	被虐待	慌張	貪得無厭	心思絮亂	死板	所向披靡	愛	一體
被拒絕	絕望	固執成見	挫折	煩悶	沾沾自喜	充滿愛	圓融	
隔離	心痛	畏縮		想復仇	優越感	無所抗拒	開放	
沒有希望	心碎	緊張		暴怒		開放	活力四射	
無助	如果...就好了	不確定		厭惡		目標明確	安全	
		脆弱				願意接納	身心健康	