



紐約華人宣道會
NEW YORK CHINESE ALLIANCE CHURCH
100 Edridge Street • New York, NY 10012 • (212) 533-2808

七月至九月成人主日學
從雅各書談高E.Q.基督徒

簡單說英文- 喜、怒、哀、樂 英語表達

講到心情的問候，一般在課本上常見的英文用句不外乎 **How are you? I'm fine, thank you.** 其實，人的心情千變萬化，除了喜、怒、哀、樂問候的方式，如何用英文更貼切表達你現在的心情呢？我們先從問法開始說起吧！比如說你要問一個人的心情時，你可以用 **How are you feeling? What's going on today?** 或你也可以說 **What's doing with you?** 或是大家可以用另一種方式問 **How are you doing?** 也是一種輕鬆愉快的問法。

那如果你要問更深入的心情，可以問 **What's on your mind?** 至於許久不見的朋友，你可以用 **How have you been doing? Anything new?** 這時，如果朋友已經給你回應了，你可以說 **Let me know if there's anything you need.** 讓我知道有什麼是我可以幫得上忙的！

當你想問心情的時候，還有哪些句子可以問呢？ **How have you been lately/recently? How have you been up to these days? What's going on for you at the moment?**

你最近都在做什麼。若你發現朋友心情很差時，你可以問 **How are you feeling? Are you down?** 關心地問候。

「喜」

當你看到人家臉上帶著開心的笑容時，你可以說 **Are you happy today?** 或你有可以問 **Anything new?**

除了用 **I'm feeling good. I'm feeling bad.** 以外，有沒有更具體的形容詞呢？除了 **I'm really happy.** 來形容你愉悅的心情外，你可以說 **I feel alive.** 我感到開心且充滿活力！**I feel cheerful!** 用 **cheerful** 也是可以用來代替 **happy** 的正面形容詞！你可以說 **I feel excited!** 我非常興奮！

另外，**I feel grateful!** 這裏的 **grateful** 原本有感激的意思，但放這裡的用法，表示很開心囉！**I feel glad!** 也是高興的另一種表示方法！**I feel hopeful.** 我感到有盼望。**I feel joyful.** 也是表示喜悅的另一種說法。**I feel loved.** 我感到被愛。**I feel merry.** 在這裡表示興高采烈的意思。

稍微難一點的單字 **optimistic** 有樂觀正向的意思，或也可以用 **positive**。所以當你想說你懷抱希望時，你可以說 **I feel optimistic. I feel pleased. I feel pleasant.** 也表示很開心的意思。若你想表示你感到非常滿足，你可以說 **I feel very satisfied. I feel tender.** 也是感覺到被愛的另一種說法！**I feel terrific!** 我覺得好極了！

I feel uplifted! **Lift** 的意思就是將東西提高。所以這裏表示你十分快樂！**I feel warmed.** 表示覺得心裡很溫暖。其實在形容天氣的詞，你也可以拿來形容心情！比如說，**storm out** 生氣的離開。**I feel relieved.** 你可以選擇不用 **relax**，而你能用 **relieved** 來表示心情很放鬆、很舒適，或 **I feel comfortable.** 來表示。**I feel overjoyed.** 意思就是比 **joyful** 還要更上一層樓的開心！最後一個形容開心的用法，**I feel passionate.** 我充滿了熱情！

「怒」

帶大家講完正面的形容表達方式後，我們當然不是超人，總是處在開心的狀態之下吧？！所以接下來，我們就來談談怒吧！當你講到生氣..你腦海中第一個出現的英文單字是什麼呢？**mad? angry? I'm feeling down.** 別在老是用這些了，試試看別的用法吧！

你可以說 **I feel bitter.** 這個 **bitter** 等同酸、甜、苦、辣中的那個「苦」字。當你覺得很苦時，通常也能代表你很生氣的意思。

I feel frustrated. 你感到很挫折，或你感覺到很掙扎的時候都可以使用。

I feel furious. 表示你感到極度生氣。

I feel impatient. 我感到很沒耐性。

I feel offended. 我感到被冒犯了。

當別人說了一些話讓你不開心時，你就可以這樣表示。**outraged** 也是指非常生氣、憤怒、誇張的用詞之一。**I feel resistant.** 我非常抗拒/反彈（事物）。比如說有些人對學英文

就是非常抗拒，或是說有些人會對其他外來文化非常抗拒，但世界上沒有渡不過的難關，所以我們必須學會面對自己的恐懼！**I feel he is a little bit spiteful toward me.** 這裏的 **spiteful** 通常形容別人，表示你感覺他對你有懷恨的意味。

「哀」

除了喜、怒之外，我們來到「哀愁」這個心情表達方法。通常講到哀愁，你會想到哪個單字呢？**sad** 之外，我們還可以說 **I feel depressed.** 我感到沮喪。或你可以說 **I feel disappointed.** 我感到失落，也是種哀愁的表示法。你也可以用 **upset** 表示不開心。**I feel sorrowful.** 我感到很悲傷。

I feel alone. 我感到孤獨。**I feel hopeless.** 我感到無望、絕望。先前提到：感到有盼望、開心時，我們用 **hopeful**，這兩個搭配記比較容易！

I feel miserable. 我感到非常無力。可以形容你傷心到一個極致的意味。

I feel heart-broken. 我感到心碎。講到心碎，當然也是非常難過的狀態！

I feel let down. 我覺得很失落。

I feel unhappy. 我心情不好。

當你情緒湧上心頭時，擋也擋不掉，所以我們人會變得很情緒化，那你可以表示 **I feel moody.** 我感到悶悶不樂。/我感到喜怒無常的。**I feel melancholy.** 我感到有些憂鬱。雖然沒有醫學上的報告證明，但傷心的程度已將近憂鬱般的狀態了，你就能用這樣的方法表示。當你感到難過時，有時是因為你被忽略了，你就能說 **I feel neglected.** 我覺得被忽略了。**I feel lost.** 我覺得很迷惘。**I feel pessimistic.** **I feel resentful.** 我心裡感到怨恨/後悔的。講到後悔有另一個字大家也很常見 **regret.** 你可以說 **I feel regretful.** 我覺得很後悔。另外個非常實用也是代表後悔的字，你可以用 **remorseful.** 再來，有時難過是因為你感覺到被威脅，你可以說 **I feel threatened.** 我覺得飽受威脅。

「樂」

講到中文的喜、怒、哀、樂，雖然有這四種情緒，但我們通常會將喜和樂視為同一種心情，不過除了這四種心情外，我們也會感覺到其他情緒，比如說當你朋友在你生日當天，突

然端出生日蛋糕時，你會感到驚喜，你可以說 **I feel surprised!** 你也能說 **I feel amazed.** 切記，如果想加 **ing** 就會變 **Amazing!**，這時就會是形容事和物，而所有形容詞後面加 “**ed**” 才是形容人的情緒！此外，你還能說 **I feel astonished.** 驚喜外，好奇的英文怎麼說呢？**I feel curious.** 我感到好奇。**I feel impressed.** 這令我印象深刻。**Impressive!**（形容事物）真是令人印象深刻！**I feel splendid.** 我覺得很滿意！**I feel shocked.** 我感到驚訝！或你也能說 **I feel astonished. I was stunned.**

「羞」

人總會有犯錯的時候，當你講錯話或是做錯事時，你一定感到非常羞愧或丟臉，甚至想找個洞鑽進去，如果想化解一下尷尬的場面時，你可以怎麼說呢？**I feel dishonest.** 我感到自己很不誠實。**I feel mortified.** 我感到被羞辱了。這時候你一定覺得很丟臉，你可以說 **I feel embarrassed.** 另外兩個字也是形容丟臉，你能說 **I feel humiliated.** 或 **I feel bashful.** 通常講到 **uncomfortable** 你會想到不舒服，但你也能表達 **I feel uncomfortable.** 覺得丟臉時，心裡一定很難受啊！**I feel silly.** 我覺得自己很愚蠢。**I feel pitied.** 我感到羞愧。

「怕」

當你覺得害怕時，你還在用 **scared** 或 **afraid** 嗎？除了這兩個形容詞外，還有什麼表達方式呢？你可以說 **I feel horrible/terrible.** 我覺得很懼怕。當你害怕到不能動，你可以說 **I feel petrified.** 我嚇呆了！另外也是形容害怕的三個單字 **apprehensive/frightened/terrified**。通常會害怕也是因為覺得自己沒有安全感，你可以說 **I feel insecure.** 當你要上台之前，感到有一點點緊張時，你能說 **I feel uneasy.** 你當然也可以說 **There's butterfly in my stomach.** 當你嚇到又帶一點威脅感時，你可以用 **intimidated** 這個字。**I feel anxious.** 是緊張的意思，**nervous**、**worried** 也能代表緊張！若是膽小不確定感，你可以用 **timid**！

介紹完這些超級實用的英文句子和單字後，有沒有更認識心情的表達方法呢？這些單字不是在書寫才能使用的單字，而是你日常生活中都可以拿來表達運用的英文字詞或句型！雖

然課本不常見，但生活中是經常可以被使用到的，這樣你就不用只會用 **good** 或 **bad** 來形容你的心情了！

英語學習誌 by Madeleine