

优雅的愤怒：情感类词汇

今天就跟大家聊聊关于情感情绪类的单词。不知道你有没有看过前几年皮克斯工厂一部非常搞怪的动画片《头脑特工队》呢，这部动画讲的其实就是一个名叫 Riley 的小姑娘在搬家后如何适应陌生环境的故事。虽然说故事主角是这个小女孩，但是其实还有一帮小主角，就是她脑子里的 5 个稍微有点杀马特风格的小人儿，他们分别代表了 5 种情绪：Joy、Sadness、Anger、Disgust 和 Fear，国语版电影里他们叫做乐乐、忧忧、厌厌、怒怒和怕怕，他们每天就在大脑里跑来跑去，负责控制小主人公的各种情绪和行为。想象一下自己的大脑每天都是被这些奇怪的小人控制着你的大脑，是不是觉得非常不可思议呢。

其实这部《头脑特工队》不但用有趣的故事情节巧妙地阐释了复杂的心理活动 *mental activities*，同时也引发了我们的深思，就是在面对不同情况下，我们能不能有效地管理好自己的情绪，也就是 *emotion management*。现代人的学习工作压力这么大，很多时候遇到非常多的负面情绪，难免一不小心就崩溃了，所以情绪管理能力其实是一个对于每个人来说都非常重要的能力。Managing our emotion is a very important ability for modern people who are under great pressure. 我们这里提到的情绪就是 *emotion* 这个单词，在牛津词典里它是这么解释的：a strong feeling such as love, fear or anger; or the part of a person's character that consists of feelings，也就是表示包括了喜爱、害怕和

愤怒等等在内的各种强烈的个人感受。所以我们经常能看到关于 **emotion** 的表达都是非常强烈的，比如说十一国庆期间，全国人民都在为祖国母亲庆祝第七十个生日，大家的情绪特别得高涨，这时就可以说 **People's emotions are running high.** 所以情绪的高涨其实就可以用 **high** 这个形容词，先前流行的网络用语「好 **high** 哦」就是从这个单词来的啦。那么相对的，情绪的低落就要用到形容词 **low** 啦，当你的好朋友问你 **How are you?** 而且你感觉到情绪低落的时候，就可以说 **I am feeling a little bit low today.** 然后就可以和朋友求安慰求抱抱啦。

既然情绪的力量这么强大，那么我们就需要学会掌控自己的情绪要 **control our emotion**，或者 **manage our emotion**，这两个短语表示的就是「管理情绪，控制情绪」，在使用的时候一定要注意它的动词搭配哦。我们遇到智力超群、智商很高的人会说他 **IQ** 很高，那么相对应的，对于那些非常懂得管理自己的情绪，并且能够准确解读他人情绪的人，我们就会说：「这个人的情商很高。」所以英语中智商就是 **IQ** **Intelligence Quotient** /'kwəʊf(ə)nt/，情商就是 **EQ**，**Emotional Quotient**。这里的 **E** 表示的就是 **emotional**「情感的」意思啦。一个高情商的人会照顾到别人的情感需求 **emotional need**，并且在有需要的时候给予情感上的支持 **emotional support**，所以很多人会觉得相比于智商，一个人的情商更重要哦，想想你是更想要你的男朋友头脑聪明还是更温柔体贴呢？嗯，我两个都要。

既然我们的情绪这么重要，不妨了解一下各种各样的情绪用英语是如何表达的吧？在佛教用语中，我们都知道有一个概念叫做七情六欲，其中的七情就包括了我们最常见的情绪：喜、

怒、忧、思、悲、恐、惊。我们就分别从这七类情绪的单词一一说起吧。首先是喜，你可能就会觉得那还不简单，当然是 happy 或者 glad 了，其实能表示「开心，喜悦」的单词有许许多多，而且各有不同的侧重点。中国人都讲究民以食为天，当你能吃到一顿无比美味的丰盛佳肴的时候，是不是会感觉到无比的心满意足呢，这时候就可以用到 satisfied 这个单词来表示「心满意足的，满意的」，A feast of delicious food can always bring out my satisfied smile. 「一顿美味佳肴总能让我露出心满意足的微笑。」是不是说出了不少吃货的心声呢。除此之外，能表示这种「愉快的，惬意的」含义的还有 contented 这个单词，这个单词比 satisfied 还多了一重感到非常惬意的感受在内，比如说乡村生活让她感到非常惬意，可以说 The life in the country made her really contented. 而比这些感受还要更强烈一些的话，我们就会用到 delightful、joyful、blissful 这些单词，它们使用的场合也会更加正式，如果你读过《圣经》或者在教堂里听过唱诗班的话，就会发现它们会用到大量的 joy 和 bliss 来表示精神上的愉悦。要是高兴的程度再深一些的话，那我们就只能用成语「欣喜若狂」来表示了，那么英文中恰好也有一个对应的单词叫做 estatic，像是在看世界杯时那种进球的时候山呼海啸的球迷用 estatic 这个词就再合适不过了。The stadium was filled with estatic football fans. 体育场挤满了狂热的足球迷。不过俚语中有一个短语叫做 over the moon 也表示「欣喜若狂，兴高采烈」的意思，千万不要以为它和我们的国民神曲「月亮之上」有什么关联啦，哈哈。

接下来我们讲到的就是愤怒 anger。我们可能很多时候都被教导要和气、要友善，但是当我们遇到别人不怀好意的指责和诽谤的时候，适当地学会表达自己的愤怒也是非常有必要的。表

示愤怒的单词里 **anger** 和 **madness** 表示的是比较普通的愤怒，它们对应的形容词是 **angry** 和 **mad**，所以如果你对某人生气了就可以用 **be angry with sb.**，或者 **be mad at sb.**。不过呢，如果你真的太过于生气了，我们还可以使用 **rage** 和 **warth** 这两个单词，表示「暴怒」的意思，如果事情真的发展到这样的程度了，我们还可以形容一个人 **make one's blood boil**「血液都沸腾了」，那场面可就太过残忍不敢想象了。

Vicky 知道你一定了解各种标准的英文国骂的词汇，但是要想在表达愤怒的时候表现得更加高姿态、更文雅的话不妨说句：**Wise up, please!** 学聪明点！然后再把语气放强烈一些，让他知道自己犯傻了，你还不带一个脏字地点了点那个人，何乐而不为呢？

第三种情绪那就是忧。都说儿行千里母担忧，如果你独自在外学习和生活的话，家人一定是会非常担心你的，所以一定要记得和家里人保持联系，让他们少一些担心多一些安心吧。表示「担忧，忧愁」的时候，我们一般会用 **worry** 这个词，比如当你安慰别人不要太烦恼的时候，都可以用 **Don't worry.** 来作为你的开场白。**Girls seem to worry about their weight too much.** 女孩们似乎太担心自己的体重了。除了 **worry** 之外我们也可以用 **anxiety** 和 **concern** 来表示担忧的情绪，相信你对这两个单词都很熟悉啦。

接着是「思」这种情绪。中文博大精深，所以其实这个「思」能衍生出许多的含义，比如说「思慕，思念，思虑」等等不同的含义。「思虑」其实和 **worry** 比较接近，我们就不再赘述了。而我们在表示「思慕」的时候，指的就是爱慕一个人啦，想想王维的一首《红豆》，「愿君多采撷，此物最相思。」就把爱情中这种含蓄的情感表现得淋漓尽致，相思在英文中就有

一个单词叫做 lovesick，想你想到都要生病了，那就是相思病 lovesick 啦，你记住了吗？不过这个词对单身狗来说太遥远了，英文中最常用的还是 miss 这个单词啦。不管是热恋中的小情侣还是许久不见的亲朋好友，一句 I miss you 都可以让对方感觉到你的思念。甚至于表示「思念，怀念」的时候你也可以用到 miss 这个词，Do you miss the old times when the life was slow? 你会不会怀念过去那些车马邮件都慢的日子呢？

终于说到悲伤这个单词了。英文中表示悲伤的单词可谓是数不胜数，我们都知道 sad 和 sadness，但是这只是最普通的表示悲伤的词。来和 Vicky 看看其他还有哪些表示悲伤的单词吧。在表示「沮丧，失望」的时候可以用 upset, frustrated, disappointed, terrible 等等的单词，相比之下 sorrow 和 grief 等单词就更偏向「伤心，难过」的含义。不过呢，如果你想要文艺一些的话，Vicky 还要悄悄地教你一个单词，那就是 melancholy，表示的是「忧郁的」意思，比如说下面这句，A mood of melancholy descended on us. 一种悲伤的情绪袭上我们的心头，是不是觉得把悲伤都说得与众不同了呢。如果用一种颜色来形容忧伤，那一定就是 blue 了，英语口语中如果听到有人说 I am feeling blue，那么你就知道他今天一定是不开心了。

最后的恐和惊这两种情绪其实可以归为一类来说。很多人都喜欢看恐怖片 horror movie，因为这些电影能让你身临其境地感受到恐惧，而且当你感到害怕的时候，大脑会释放多巴胺，它是一种负责传递兴奋及开心的信息的物质，当电影结束之后，大脑会记住这种愉悦的感觉，突然感觉自己的大脑是个受虐狂，哈哈。表示害怕的单词其实就是上面提到的 horror，这是

一个名词，它的动词形式就是 **horrify**，表示「使某人受惊吓」的意思，它也有许多我们熟悉的近义词，比如 **scare**, **frighten**, **fear** 等等。随着现代人接触的新鲜事物越来越多，好像出现了越来越多的恐惧症，比如最有名的「幽闭空间恐惧症」**claustrophobia** 和「密集恐惧症」**trypophobia** 等等都是有名有姓的症状了，**-phobia** 这个后缀表示的就是「恐惧症」的意思，如果在阅读中遇到有这个后缀的单词的话，相信你很快就能猜到它的大概含义了。那么你有没有什么特别害怕的东西呢，欢迎在下面的留言中和大家一起分享哦。

虽然说我们刚刚聊了这么多表示情绪的单词，这都还只是九牛一毛而已。我们的大脑其实会处理很多除了开心和难过之外复杂的情感，比如说尴尬、仇恨，甚至各种矛盾的情感夹杂在一起都是会出现的。所以还有很多表示情感和情绪的单词需要你在课下继续学习和积累，这样你就能用更加准确的语言来表达你的感受啦。这次的课程就到这里，我们下次再见啦。

Q&A

问：雅思阅读如何精读？

答：

其实不管是什么样的文本，阅读方法都能分成两类——精读和泛读。精读（**Intensive Reading**），从字面意义上理解就是精细地、深入地阅读。它主要关注的是对文章中知识点的学习和对语言水平的评估与测试，因此理解阅读内容的字面意思至关重要；泛读（**Extensive Reading**），就是广泛地阅读、宽泛地

阅读，不要求读者在每一个单词具体的用法或者每一个句子的语法上深入研究，而是侧重对文章的整体理解。

其中精读需要的是通过逐字阅读，分析出句子中的关键信息，有的考生可能觉得只要能把文章大意读懂了就能把雅思阅读给弄懂，但是如果突破阅读分数不上不下的尴尬状况的话，就一定要把精读这一项技能给做好。要想提高雅思阅读的精读技能的话，需要从下面几个方面着手进行训练。

首先，要想提高精读的能力就要从提高词汇量开始，雅思阅读要想尽可能地减少障碍，除了需要考生能熟练掌握最核心的4000左右的单词量之外，还需要应对一系列的认知词汇，即只需要了解单词含义即可的单词。因为雅思阅读的文章从天文地理到人文社科几乎无所不包，每个类别的文章都会有许多只属于该主题下的专业词汇，因此在平时练习时，要注意适当总结每个类型的文章所对应的主题词汇，比如天文类的主题下就会包含日食、月食、轨道、运行等一系列的文章，这样在遇到同类型的文章时就能快速地理解文章的信息了，深化对文章话题的熟悉程度。

其次，因为每道阅读题目一定不会是原词原句直接在文章中找到，要想做到精确地定位到答案所在位置，就必然要解决同义替换这一个核心要点。可供定位的关键词越多，你能锁定答案的范围就会越准确，因此当你的单词量达到瓶颈了以后，下一步要做的就是总结和记忆同义替换词表了。需要注意的是，阅读中的同义替换不仅仅是说同义词、近义词之间的替换，而是寻找与原文表述信息同等的成分，所以可能会有一个单词对应某个短语、某个句子的情况。同义替换一定要多积累，才能逐渐把握住出题的规律。

要做好精读，最后还要注意的一个要点就是语法。阅读题目答案的设置点有很大的可能会放在从句和非谓语中，甚至题目的题干也会绕一个弯子提问考生某个细节的要点，这个时候如果语法基础不牢固的话就很容易在寻找答案的过程中找错方向。因此在读题目的时候提前判断好题干所问信息属于句子中的什么成分，这样也能在寻找答案的时候最大程度地减少偏差。而在对文章做精读的时候，一定也要时刻注意寻找句子的主干，即主谓宾或者主系表等成分，在熟悉了雅思阅读文章的句型句式之后，阅读速度自然就能有所提高，大家可能会担心的长难句部分也就能迎刃而解了。

其实从上面提到的这几点来看，做好精读最需要的就是英语的基本功，只有在语言能力扎实的情况下，阅读技巧才能有发挥的余地。当然，精读和泛读这两种方法一定要能做到兼顾，两者不可偏废其一。只有在备考的时候多读多练，熟练掌握阅读的方法，这样才能在阅读这个科目上拿高分。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有