

謝老師中文教室

寫作心情大全

佳詞佳句集



7種心情 × 154個好詞好句，
打造孩子的情感描寫寶庫。

- 🎯 全面涵蓋不同情緒，適用各類作文場景。
- ✍️ 精選佳句搭配技巧，助力學生掌握寫作關鍵！
- 📖 寫作不再空泛，一起成為作文高手！

謝老師中文教室Miss Tse

**形容開心，
不要只用「高興極了」。**

形容快樂/高興

1. 她高興得一蹦三尺高，笑容像燦爛的太陽花，在臉上綻放開來。

▶加動作、加比喻

2. 此時，我的耳邊只聽見樹葉的「沙沙聲」——那正是它們為我鼓掌祝賀的聲音。

▶加環境、加比喻

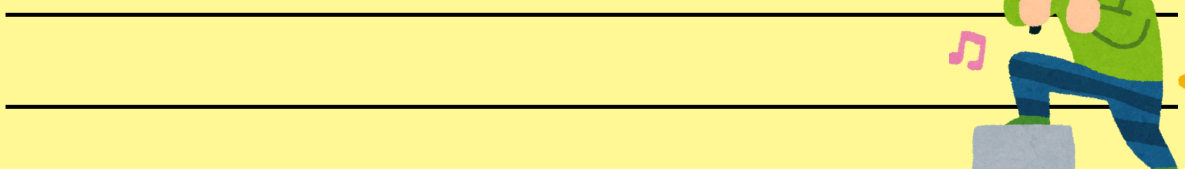
3. 我差點從椅子上跳起來，心裏像有一千隻蝴蝶在飛舞，快樂得整個人都要飄起來了。

▶加動作、加比喻、加內心

4. 當看見那熟悉的身影時，弟弟的眼睛瞬間亮了起來，大叫一聲後便飛上前擁抱着爸爸。

▶加表情、加動作

筆記：



形容快樂/高興

5. 我手握獎盃站在台上，心裏像打翻了蜜糖似的，連空氣也是甜絲絲的。

▶加比喻、加環境

6. 老師當眾誇我作文寫得好時，我的臉頰瞬間熱起來，嘴角止不住地往上翹，心裡很是得意。

▶加表情、加內心

7. 喜悅在我的胸腔裡鼓脹著，像一個熱氣球，使我感覺自己下一秒就要飛起來。

▶加內心、加比喻

8. 當我知道自己得獎時，不禁激動得直發抖，像有一股電流從腳底竄到頭頂，整個人充滿力量。

▶加表情、加動作

筆記：



形容快樂/高興

笑逐顏開

喜出望外

喜上眉梢

欣喜若狂

心花怒放

心滿意足

手舞足蹈

怡然自得

眉飛色舞

喜形於色

歡呼雀躍

樂不可支

笑容可掬

喜不自勝

筆記：



**形容憤怒，
不要只用「十分生氣」。**

形容憤怒/不滿

1. 弟弟氣得直跺腳，雙拳緊握，臉漲得通紅，像快要噴火的火山似的。

▶加動作、加表情、加比喻

2. 我心頭一緊，臉上火辣辣的，像有一團火在胸口翻滾，眼眶也不爭氣地紅了起來。

▶加內心、加表情

3. 我像一頭失控的獅子，站起來大吼一聲，再「砰」的一聲用力摔門。

▶加動作、加比喻

4. 哥哥知道我弄丟他的書後，臉一下子黑了下來，嘴唇抖了抖，連手上的鉛筆也被他折斷了。

▶加表情、加動作

筆記：



形容憤怒/不滿

5. 他的額頭青筋直跳，呼吸急促，心裡那口氣像快被壓爆的氣球，隨時要炸開。

▶加比喻、加表情

6. 只見老師依然沉著臉不發一語，課室裡氣氛緊繃，周圍的空氣都像結了冰。

▶加表情、加環境

7. 我嘴角勉強擠出一絲笑，但手指卻緊緊抓住衣角，壓抑著快衝出口的怒火。

▶加內心、加動作

8. 一知道弟弟作弊，爸爸氣得渾身發抖，牙齒咬得咯咯作響，一句話也說不出來。

▶加表情、加動作

筆記：



形容憤怒／不滿

怒不可遏

七竅生煙

火冒三丈

怒氣沖天

老羞成怒

怒目而視

暴跳如雷

怒火中燒

怒髮衝冠

勃然大怒

大發雷霆

咬牙切齒

怒目切齒

氣急敗壞

筆記：



**形容難過，
不要只用「傷心極了」。**

形容難過/失望

1. 一知道希望落空，他頓時像顆洩了氣的皮球，整個人沒精打采的。

▶加比喻

2. 期待已久的旅行泡湯了！他悶悶不樂地盯著窗外，連嘴角也是耷拉著的。

▶加動作、加表情

3. 當弟弟發現心愛的漫畫不見了時，他的眼淚像斷了線的珠子，從臉上不住地滑落。

▶加表情、加比喻

4. 他低頭不語，淚水模糊了視線，心像被厚厚的雲層壓住，喘不過氣。

▶加表情、加比喻、加內心

筆記：



形容難過/失望

5. 看著空蕩蕩的座位，一股強烈的失落感湧上來，鼻頭忍不住發酸。

▶加內心、加動作

6. 一知道自己落選了，他臉上的笑容瞬間凍結，眼神黯淡了下去。

▶加表情

7. 窗外的雨淅淅瀝瀝地下。灰濛濛的天空，就像他此刻怎麼也明朗不起來的心情。

▶加環境、加比喻

8. 被哥哥誤會時，我張開嘴卻說不出話來，心裏像被一塊大石頭壓住似的。

▶加動作、加比喻

筆記：



形容難過／失望

多愁善感

悒悒不樂

心事重重

鬱鬱寡歡

愁眉不展

悵然若失

眉頭不展

萬慮千愁

黯然神傷

憂心忡忡

唉聲嘆氣

愁腸寸斷

食不下咽

灰心喪志

筆記：



**形容恐懼，
不要只用「十分害怕」。**

形容害怕／恐懼

1. 我站在黑暗的房間裡，雙腳像黏在地板般動彈不得，四周靜得只聽見自己「怦怦」的心跳聲。

▶加動作、加環境

2. 他嚇得全身一顫，像觸電一樣僵在原地，冷汗瞬間濕透了後背。

▶加內心、加動作

3. 我僵在原地，冷汗一滴滴滑下來，連叫喊的聲音都卡在喉嚨裡出不來。

▶加動作

4. 我雙腿發軟，腦袋一片空白，心跳快得像要衝出胸口。

▶加動作、加內心

筆記：



形容害怕／恐懼

5. 他驚恐地張大了嘴，卻發不出任何聲音，整張臉慘白得像張紙，毫無血色。

▶加表情、加比喻

6. 她的雙眼圓睜，嘴唇不受控制地微微顫抖著，彷彿下一秒就要昏過去似的。

▶加表情

7. 一看到蝴蝶，妹妹發出驚天動地的尖叫聲，又以迅雷不及掩耳之勢跳上椅子，雙手揮來揮去。

▶加動作

8. 他嚇得屏住呼吸，耳朵豎得老高，全身寒毛都豎了起來！

▶加動作

筆記：



形容害怕／恐懼

戰戰兢兢

神色倉皇

心有餘悸

驚悸不安

草木皆兵

驚弓之鳥

心戰膽栗

惴惴不安

驚惶失措

膽戰心驚

風聲鶴唳

驚恐萬狀

張皇失措

提心吊膽

筆記：



**形容焦慮，
不要只用「十分緊張」。**

形容焦慮／緊張

1. 我的手心被汗水浸濕，腦袋像裝滿棉花似的，之前溫習的知識竟然變成一片空白。

▶加動作、加比喻

2. 我連最喜愛的漫畫書都看不進去，腦子像有一百隻蚊子在嗡嗡叫，吵得人煩躁不已。

▶加動作、加比喻

3. 站在台上的那一刻，我的聲音發顫，雙腿發軟，只感到心跳像戰鼓一樣震耳欲聾。

▶加動作、加比喻

4. 我緊握着筆桿，額頭滲出密密的細汗。眼前的每一道試題，都像深不見底的陷阱。

▶加動作、加比喻

筆記：



形容焦慮／緊張

5. 他的手指不停摳著衣角，掌心冒汗，心臟像被無形的手緊緊揪住。

▶加動作、加比喻

6. 各種亂七八糟的念頭，如一匹匹野馬在我的腦狂奔，使我難以冷靜下來。

▶加比喻、加內心

7. 他的眉頭深鎖，不停來回踱步，宛如一隻因受困籠中而焦躁的小鳥。

▶加表情、加動作

8. 考場時鐘倒計時的滴答聲，每一下都敲在我緊繃的神經上，叫人幾乎喘不過氣來。

▶加環境、加內心

筆記：



形容焦慮／緊張

忐忑不安

坐立不安

心急如焚

心神不定

六神無主

心慌意亂

手忙腳亂

寢食難安

心煩意亂

抓耳撓腮

七上八下

局促不安

如坐針氈

輾轉反側

筆記：



**形容煩悶，
不要只用「心情不好」。**

形容煩悶/不快

1. 他撐着下巴盯着窗外發呆，眼神像失了焦，明明有一堆功課，卻怎樣都提不起勁去做。

▶加動作、加表情

2. 他縮在椅背上，兩手交叉抱胸，眼神像蒙了一層灰，整節課一動不動，臉上沒有半點神采。

▶加動作、加比喻、加表情

3. 我的心情低落得像洩了氣的皮球，整個人垮下來，只想靠在椅背上，什麼也不想做。

▶加內心、加比喻、加動作

4. 我的腦袋像塞滿了棉花，做什麼都提不起勁，只覺得胸口堵着一口氣，久久散不開。

▶加內心、加比喻

筆記：



形容煩悶/不快

5. 哥哥托著腮幫子，眉頭皺得像揉爛的紙團，只盯著窗外發呆。

▶加動作、加表情

6. 我煩躁地把鉛筆一扔，嘴角耷拉著，胸口像堵了團濕棉花，悶得人透不過氣。

▶加動作、加表情、加比喻

7. 她低頭不語，撥弄着亂糟糟的頭髮，整個人縮成一團，像被悶氣困住了一樣。

▶加動作、加比喻

8. 他的眉間擰著小小的結，低頭盯著地面，鞋尖一下又一下地踢著小石子。

▶加表情、加動作

筆記：



形容煩悶／不快

無精打采

味同嚼蠟

枯燥乏味

無動於衷

索然無味

提不起勁

興味索然

渾渾噩噩

窮極無聊

心不在焉

百無聊賴

了無生氣

精神萎靡

漫不經心

筆記：



**形容尷尬，
不要只用「尷尬極了」。**

形容害羞／尷尬

1. 他低頭坐在座位上，臉頰紅得像熟透了的蝦子，雙手緊抓衣角，甚至不敢抬頭與人對視。

▶加動作、加比喻

2. 他說話時的聲音比蚊子還要小，手指不停撥弄衣角，臉上還帶著一絲不易察覺的紅暈。

▶加動作、加表情

3. 我的臉頰瞬間發燙，慌忙低下頭來，恨不得找個地洞鑽進去。

▶加動作

4. 他感覺所有人的目光都聚焦在自己身上，臉上一陣熱辣，連脖子都泛起紅暈。

▶加環境、加表情

筆記：



形容害羞／尷尬

5. 弟弟低著頭，不停地用腳尖在地上畫圈，像是不知道該往哪裡躲。

▶加動作

6. 他的臉蛋紅得如熟透的蕃茄，支支吾吾地說不出話，像是一個突然故障的機械人。

▶加表情、加比喻

7. 他呆呆地站在那裡，手腳不知道往哪兒擺，像根木頭一樣僵硬。

▶加動作、加比喻

8. 原本熱鬧的場面，瞬間降到冰點，只剩下尷尬的空氣在流動，令他窘迫得想找個洞鑽進去。

▶加環境、加內心

筆記：



形容害羞／尷尬

滿臉通紅

面紅耳熱

小鹿亂撞

無地自容

面紅耳赤

進退兩難

忸怩不安

左右為難

難以啟齒

進退維谷

局促不安

不擅言辭

含羞答答

期期艾艾

筆記：



大家好，
我是Fuji~



親愛的小朋友，你都學會了嗎？只要透過表情+動作+內心+
比喻+環境，你也能成為情感描寫高手！

想了解更多？

訂閱YouTube



如欲收看更多
免費中文教學影片
學習考試技巧

[按此訂閱謝老師的
Youtube頻道](#)

追蹤Facebook



了解課程新動向
免費領取小學中文
工作紙練習

[按此追蹤謝老師的
Facebook](#)

查詢52075280



查詢課程詳情
即時收到最新消息

[按此Whatsapp
查詢課程詳情](#)

報名免費試堂



參加謝老師中文班
免費Video試堂
讓孩子親身體驗

[按此免費報名
Video中文班試堂](#)

關於謝老師Miss Tse

謝老師中文教室創辦人及課程總監

謝老師畢業於香港中文大學，曾任連鎖補習社中文科導師，專注教授中文科超過9年，資歷豐富，備受肯定。

謝老師熟知香港小學考試模式及學習重點，曾教過千位學生，當中不少人來自傳統名校如拔萃、喇沙、聖保羅男女附小、聖保祿、瑪利曼等。她的教學風格認真但不失輕鬆，擅長以簡單易懂的方式，教授呈分試中文考試技巧，讓同學在最短時間內快速入腦！



WhatsApp查詢課程

5207 5280

9+

中文科教學年資 經驗豐富

27,500+

Youtube教學頻道觀看數

1,099+

課程報讀人次

2,010

全網超過2000位家長追蹤

