

## 形容心情紧张的成语

1. 惊魂未定：指受惊后心情还没有平静下来。
2. 寝食俱废：觉也不睡，饭也顾不上吃。比喻极其焦虑不安，或学习、工作极其紧张。
3. 如释重负：释：放下；重负：重担子。象放下重担那样轻松。形容紧张心情过去以后的的轻松愉快。
4. 忐忑不安：忐忑：心神不定。心神极为不安。
5. 惊心吊魄：形容使人十分惊骇紧张到极点。同“惊心动魄”。
6. 谈虎色变：色：脸色。原指被老虎咬过的人才真正知道虎的厉害。后比喻一提到自己害怕的事就情绪紧张起来。
7. 心慌意乱：心里着慌，乱了主意。
8. 坐立不安：坐着也不是，站着也不是。形容心情紧张，情绪不安。
9. 缩成一团：因寒冷、紧张、恐惧而蜷缩身体。
10. 手足无措：措：安放。手脚不知放到哪儿好。形容举动慌张，或无法应付。

11.

石破天惊：原形容箜篌的声音，忽而高亢，忽而低沉，出人意外，有能以形容的奇境。后多比喻文章议论新奇惊人。

12.惊慌失措：失措：失去常态。由于惊慌，一下子不知怎么办才好。

13.

杯弓蛇影：将映在酒杯里的弓影误认为蛇。比喻因疑神疑鬼而引起恐惧。

14.

失魂落魄：魂、魄：旧指人身中离开形体能存在的精神为魂，依附形体而显现的精神为魄。形容惊慌忧虑、心神不定、行动失常的样子。

15.汗流满面：形容极度紧张或非常劳累。

16.

喘息未定：喘息：呼吸急促。呼吸急促，还没有平稳下来。比喻时间短促，情况紧张，人还未歇过气来。

17.急张拘诸：形容局促不安、紧张慌乱的样子。

18.

不知所措：错：错开；处置。不知道怎么办才好。形容处境为难或心神慌乱。

19.七上八下：形容心里慌乱不安。

20.

剑拔弩张：张：弓上弦。剑拔出来了，弓张开了。原形容书法笔力遒劲。后多形容气势逼人，或形势紧张，一触即发。

21.

毛发尽竖：竖：直立。汗毛和头发都竖立起来。形容愤怒或极度恐惧、

紧张的样子。

22.

神色仓皇：仓皇：惊慌，慌张。指在紧急的情况下，神气和面色紧张惊慌，失去常态。

23.

屏气敛息：屏：闭住；敛：收住。闭住气，收住呼吸。指因心情紧张或注意力集中，暂时止住了呼吸。

24.瞪目结舌：睁着眼睛，说不出话来。形容神情紧张或很吃惊。

25.

焦躁不安：着急，烦躁，坐立不安的样子燥：烦躁焦：焦虑安：平静。

26.心神不定：定：安定。心里烦躁，精神不安。

27.惶恐不安：惶：恐惧。内心害怕，十分不安。

28.汗不敢出：吓得连汗都不敢往外冒了。形容紧张害怕到了极点。

29.心惊肉跳：形容担心灾祸临头，恐慌不安。

30.慌里慌张：指焦急不安或精神慌乱。

31.

张皇失措：张皇：慌张；失措：举止失去常态。惊慌得不知怎么办才好。

32.

惊心动魄：使人神魂震惊。原指文辞优美，意境深远，使人感受极深，震动极大。后常形容使人十分惊骇紧张到极点。

33.

惊恐万状：惊恐：害怕；万状：各种样子，表示程度极深。形容害怕到了极点。

34. 惴惴不安：惴：忧愁、恐惧。形容因害怕或担心而不安。

35. 急处从宽：在紧急情况下并不紧张。

36.

失魂落魄：魂魄：旧指人身中离开形体能存在的精神为魂，依附形体而显现的精神为魄。形容惊慌忧虑心神不定行动失常的样子。

37.

紧锣密鼓：锣鼓点敲得很密。比喻公开活动前的紧张气氛和舆论准备。

38.

张口结舌：结舌：舌头不能转动。张着嘴说不出话来。形容理屈词穷，或因紧张害怕而发愣。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/cb958b73ry.html>