
焦虑日记

30 天引导式日记

混合格式

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

焦虑等级 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

压力等级 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠质量: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

是否运动:

是否练习呼吸:



焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:



焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

压力等级 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠质量: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

是否运动:

是否练习呼吸:



焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:



焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:



焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)

日期: _____

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否运动:

是否练习呼吸:

焦虑触发因素 (今天是什么情境、想法或事件引发了焦虑? 识别触发因素是认知行为疗法管理焦虑的第一步。)

身体感受 (当你想到这件事时, 身体有什么感觉?)

觉察到的想法 (你注意到了哪些焦虑的想法? 试着不带评判地观察它们——想法不等于事实。)

使用的应对策略 (你用了什么应对策略? 深呼吸、接地练习、认知重构、散步、找人倾诉——什么有效?)