
约会日记

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

-
- 每次约会后趁细节新鲜时填写追踪器
 - 诚实地评估化学反应、兴奋感和舒适度——没有其他人会看到
 - 写下约会经历：去了哪里、做了什么、什么让您印象深刻
 - 记录红旗和绿旗——两者同样重要
 - 每周回顾过去的记录以注意反复出现的主题



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:



兴奋程度:



舒适程度:



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:



兴奋程度:



舒适程度:



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)

日期: _____

约会次数: _____

默契度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

兴奋程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

舒适程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



约会回顾 (你们去了哪里? 做了什么? 从头到尾描述这次约会)

第一印象 (这个人最让你印象深刻的是什么? 外貌、气质、举止)

对话亮点 (聊得来的话题、欢笑的瞬间和真诚的连接)

危险/良好信号 (这次互动中的正面和令人担忧的信号)

契合度记录 (价值观、兴趣、沟通方式——你注意到了什么?)
