

---



# 家庭日记

---



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

- 
- 每天晚上在追踪版块评估家庭的情绪和共处时间质量
  - 当您为今天的某些事真正心存感激时勾选感恩框
  - 在写作版块，从当天的亮点开始，然后填写尽可能多引起共鸣的提示
  - 保持记录简短——每个版块即使只有两句话也足以保存记忆



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情评分:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

家庭共处时光:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感恩时刻:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

家庭时刻 (今天的一个特定瞬间——温馨的、有趣的或有意义的——趁还记得赶紧记下来)

---

---

---

家庭活动 (你们今天一起做了什么? 哪怕是短暂的散步或一顿饭也算)

---

---

---

值得骄傲的时刻 (家人今天做了什么让你感到骄傲的事——无论大小)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---