


心理健康日记



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

-
- 每天评估情绪、焦虑、精力和睡眠质量
 - 反思是什么影响了您的心理状态
 - 将日记带到治疗会谈中进行讨论
 - 每月回顾趋势以追踪整体进展



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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



今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)

日期: _____

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精力水平 (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

今日反思 (今天发生了什么? 伴随你的有哪些想法和感受? 什么帮到了你?)

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

今天我感恩的事 (今天你感恩什么? 说出一个具体的人、时刻或事物)