
情绪日记

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

-
- 每天在追踪区域评估您的情绪、精力、焦虑、压力和睡眠质量
 - 在写作区域，写出您今天经历的具体情绪
 - 描述是什么触发了您的情绪变化——事件、人物、想法或环境
 - 记录您使用了哪些应对策略以及它们的效果如何
 - 写下一件您感恩的事，即使在困难的日子里
 - 以一个情绪洞察结束——关于您情绪生活的一个规律、教训或观察
 - 每周回顾您的记录，发现趋势并调整您的应对策略



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

心情 (1-10):	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10
精力水平 (1-10):	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10
焦虑等级 (1-10):	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10
压力等级 (1-10):	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10
睡眠质量:	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 10



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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



今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)

日期: _____

心情 (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

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

今天感受到的情绪 (说出你的情绪——愤怒、喜悦、悲伤、平静……)

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……)

感恩时刻 (今天练习中你感恩的一件具体的事)