

---



# 育儿日记

---

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

- 
- 每天早上或晚上在1-10量表上评估您的情绪、精力和耐心
  - 如果今天有专注的、不看手机的亲子时间，勾选高质量时间框
  - 在写作区域，从亮点提示开始——当天最美好的时刻
  - 根据需要使用额外提示（里程碑、骄傲时刻、行为笔记、感恩）
  - 每周重读过去的记录，注意成长、模式和值得重复的事



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

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

---

---

---

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

---

---

---

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)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

---

---

---

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)

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

耐心程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

高质量陪伴:

今日亮点 (让今天值得的那个时刻)

里程碑 (今天有什么里程碑或第一次的经历吗?)

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)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

对孩子的感恩 (今天孩子的什么举动让你微笑或心怀感恩?)