

---



# 宠物日记

---



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

- 
- 勾选每日照料任务——饮水、散步、美容、用药
  - 评估宠物的食欲、情绪、精力和睡眠质量
  - 在相关时记录喂食细节和体重
  - 写下关于行为和健康的每日观察
  - 记录亮点、里程碑和难忘时刻



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:



每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) : \_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

---

---

---

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:



每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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

日期: \_\_\_\_\_

喂养: \_\_\_\_\_

食欲:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

饮水量:

散步:

运动:

美容护理:

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

睡眠:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

体重 (千克) :

\_\_\_\_\_

用药:

兽医就诊:

每日观察 (你的宠物今天怎么样? 记录精力、行为、任何异常——习惯变化、新技能、有趣的时刻)

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

行为记录 (有挑战性的行为? 什么有用, 什么没用?)

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