

---



# 戒烟日记

---



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：

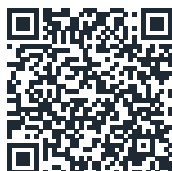
1 每天留出几分钟时间来书写

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

- 
- 每个无烟日打勾并评估您的渴望、情绪、压力、精力和睡眠
  - 写下关于触发因素、应对策略和帮助您保持坚强的每日反思
  - 回顾过去的记录以发现模式、追踪改善并保持动力



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

无烟天数:

渴望强度 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

心情 (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

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 (描述你没有香烟的一天: 什么是困难的, 什么帮助你坚持下来, 你的感受如何)

---

---

---

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……)

---

---

---

有帮助的方法 (什么带来了缓解? 记录有效的方法, 下次焦虑时可以再次使用。)

---

---

---