

---



# 康复日记

---



30 天引导式日记



每日记录

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



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)

日期: \_\_\_\_\_

戒瘾天数 # (输入你的戒瘾天数以追踪里程碑)

今天的感受 (审视你身体和情绪上的感受——诚实而具体)

今日触发因素 (今天什么触发了你的渴望或困难时刻?)

使用的应对策略 (你使用了什么应对策略?)

寻求的支持 (你有没有打电话、发信息或找人倾诉——朋友、辅导员、家人或咨询师?)

今天的成就 (你今天完成了什么? 为自己庆祝一下)

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)

明日目标 (你明天想完成什么?)