

---

# 戒癮日記

30 天引導式日記

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

- 
- 每天早上更新您的戒瘾天数
  - 评估情绪、渴望、精力、睡眠质量和压力水平（1-10）
  - 写下您的康复反思、触发因素和应对策略
  - 记录至少一个每日胜利，无论多小
  - 记录您今天联系了谁获取支持
  - 列出您在康复中感恩的事物



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

清醒天数: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

渴望强度 (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

压力等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



清醒反思 (你今天的戒瘾恢复之路如何? 什么是艰难的, 什么帮助你保持坚定, 你现在感觉如何?)

---

---

---

触发因素 (是什么引发了这些感受? 事件、人物、想法)

---

---

---

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

---

---

---

每日小胜 (至少说出一个胜利——抵制了渴望、寻求了帮助、选择了健康的活动)

---

---

---