


压力日记



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



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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)

身体紧张度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

是否练习正念:

是否运动:



压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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)

身体紧张度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

是否练习正念:

是否运动:



压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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)

身体紧张度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

是否练习正念:

是否运动:



压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)

日期: _____

压力等级 (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

身体紧张度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

是否练习正念:

是否运动:

压力触发因素 (今天是什么触发了你的压力? 一个特定的事件、人、想法还是情境? 识别触发因素是认知行为疗法管理压力的...

身体症状 (你身体有什么感觉——头痛、胸闷、疲劳、胃部紧缩? 身体症状是值得追踪的压力信号。)

想法与感受 (产生了哪些想法和情绪? 不带评判地写下来。认知行为疗法认为, 审视我们的想法有助于打破压力与思维的循环...

应对策略 (你使用了什么应对策略?)