

---



# 心理治疗日记

---



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

- 
- 治疗结束后立即记录会谈笔记
  - 记录关键教训或突破
  - 记下布置的作业或练习
  - 在下次会谈前反思进展



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):



焦虑等级 (1-10):



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):



焦虑等级 (1-10):



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

---

---

---

---

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

---

---

---

---

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

---

---

---

---

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

---

---

---

---

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)

---

---

---

---

日期: \_\_\_\_\_

心情 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

焦虑等级 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日反思 (今天浮现了什么? 想法、感受、模式)

情境 (简要描述导致这个教训的情境、决定或事件)

自动化思维 (在压力时刻, 什么想法自动冒出来了? 原封不动地写下来——即使看起来不理性)

认知重构 (选一个消极想法, 用更平衡、有依据的方式重新表述。一位智慧的朋友会怎么说?)

应对策略 (你用了什么方式来应对? 深呼吸、散步、倾诉……)