

# 活动记录表

抑郁症应对课程 · 行为激活追踪工具

**使用说明：**这张表帮助你记录每天的活动和情绪变化。通过追踪，你会发现自己什么时候、做什么活动时感觉更好。

## 第一部分：每日活动与情绪记录

日期	完成的活动	情绪评分 (1-10)	备注
__月__日			
__月__日			
__月__日			
__月__日			
__月__日			
__月__日			
__月__日			

## 第二部分：活动分类记录

活动类型	我完成的活动	完成次数	平均情绪评分
社交活动		__次	__分
运动/身体活动		__次	__分
兴趣爱好		__次	__分
学习/工作		__次	__分
自我照顾		__次	__分

## 第三部分：我的发现

做什么活动时我感觉最好？

---

什么时候我最难开始活动？

---

什么帮助我更容易开始？


---

我的活动模式有什么变化？

---

## 第四部分：下周活动计划

日期	计划活动	预期情绪 (1-10)
周一		__分
周二		__分
周三		__分
周四		__分
周五		__分
周末		__分

 **记住：**行动产生能量。当你动起来，会发现自己比想象中更有力量。不需要等到“有动力了”才行动——行动本身会带来动力。