

# 行为激活计划表

抑郁症应对课程 · 行为激活工具

**使用说明：**行为激活是打破抑郁循环的关键。当你没有动力时，最好的方法就是——开始行动。这张表帮助你规划和追踪你的活动。

## 第一部分：我的活动分级表

把活动按难度分成5级，从最容易的开始：

难度等级	活动示例	我想尝试的活动
第1级：非常容易	听音乐、坐着看电视、整理床铺	
第2级：容易	起床、穿好衣服、简单整理房间	
第3级：中等	出门散步、打电话给朋友、做饭	
第4级：有挑战	去咖啡馆、参加聚会、运动30分钟	
第5级：困难但有价值	开始一个项目、学习新技能、主动社交	

## 第二部分：每日活动计划

时间段	计划活动	实际完成	情绪评分（前→后）
早上		<input type="checkbox"/> 完成	__→__
上午		<input type="checkbox"/> 完成	__→__
中午		<input type="checkbox"/> 完成	__→__
下午		<input type="checkbox"/> 完成	__→__
晚上		<input type="checkbox"/> 完成	__→__

## 第三部分：每周活动目标

目标类型	具体目标	完成情况
社交活动	(如：给朋友打个电话)	<input type="checkbox"/> 完成

目标类型	具体目标	完成情况
运动/身体活动	(如: 每天散步15分钟)	<input type="checkbox"/> 完成
兴趣爱好	(如: 画一幅画)	<input type="checkbox"/> 完成
学习/成长	(如: 读10页书)	<input type="checkbox"/> 完成
自我照顾	(如: 好好洗个澡)	<input type="checkbox"/> 完成

## 第四部分：我的成就记录

日期	完成的活动	感觉如何?
__月__日		
__月__日		
__月__日		
__月__日		
__月__日		

💡 **关键心态：**重要的是开始，而不是完美。即使只完成了一小步，也是进步。行动产生能量——当你动起来，会发现自己比想象中更有力量。

来源：抑郁症应对专项课程·行为激活计划表  
制作：暖暖心理工作室