

每日情绪监测表

抑郁症应对课程 · 每日记录工具

使用说明：每天填写这份监测表，帮助你追踪情绪、睡眠、精力等各方面的变化。建议每天固定时间填写（如早晨或睡前）。

基本信息

日期 _____

第一部分：每日评分（1-10分）

监测项目	评分（1-10）	备注
整体情绪（1=极度低落，10=非常好）	—	
睡眠质量（1=极差，10=非常好）	—	
精力水平（1=极度疲惫，10=精力充沛）	—	
焦虑程度（1=完全不焦虑，10=极度焦虑）	—	
活动参与（1=完全没活动，10=完成很多活动）	—	
社交互动（1=完全孤立，10=积极社交）	—	
食欲（1=完全没有食欲，10=食欲非常好）	—	

第二部分：积极体验记录

记录今天发生的积极小事（即使很微小）：

序号	积极事件	当时的情绪（1-10）
1	_____	—
2	_____	—
3	_____	—

第三部分：消极触发因素

今天有什么特别让你情绪低落的事吗？

序号	触发事件或想法	情绪反应 (1-10)
1	_____	—
2	_____	—

第四部分：应对方式

今天我做了什么来应对负面情绪？

哪些应对方式感觉有效？

第五部分：今日小成就

今天完成了一件什么事？（即使是小事也值得记录）

成就

小贴士：坚持每天记录，一周后回顾，你会看到自己的情绪模式和进步。如果连续多日评分都很低或出现自杀念头，请寻求专业帮助。

来源：抑郁症应对专项课程·每日情绪监测表

制作：暖暖心理工作室