

# 抑郁自我观察日志

焦虑应对课程第一周·每日记录表

**使用说明:** 这份日志帮助你观察自己的情绪状态。注意: 这只是自我观察, 不是诊断。记录的目的是了解自己的情绪模式, 而非评判好坏。

## 基本信息

日期 \_\_\_\_\_

姓名 (选填) \_\_\_\_\_

## 第一部分: 情绪评分 (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)	—	

## 第二部分: 积极体验记录

序号	今天发生的积极小事	当时的情绪 (1-10)
1	_____	—
2	_____	—
3	_____	—

## 第三部分: 消极触发因素

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

当我情绪低落时，我通常如何应对？

哪些应对方式感觉有效？

**小提示：**每天填写这份日志，坚持一周后回顾，你会发现自己的情绪模式。如果分数持续很低或出现自杀念头，请寻求专业帮助。

来源：焦虑应对专项课程·抑郁自我观察日志  
制作：心理NLP工作室