

每周情绪总结

问题

回答

这周最常出现的情绪是什么？

什么情境最容易触发负面情绪？


什么应对方式最有效？


有什么情绪模式是我需要关注的？

下周我可以尝试什么新的应对策略？

情绪强度评分参考

评分	描述	说明
1-3	轻微	有一点感觉，但不影响日常活动
4-5	轻度	能感觉到，但还能正常生活工作
6-7	中度	比较强烈，需要花精力应对
8-9	强烈	非常强烈，难以正常运转
10	极度	极度强烈，可能需要立即求助

 **使用提示：**建议每天记录至少2-3次情绪（早上、白天、晚上），坚持2-3周后分析情绪模式。重要的是不要评判自己的情绪，只是观察和记录。

 **情绪追踪的价值：**情绪追踪日记是认知行为疗法（CBT）中的核心工具之一。通过了解自己的情绪模式，你可以更早地发现情绪变化的信号，学会更有效地应对，从而提升整体心理健康水平。