

# 每日感恩记录表

CBT资源 · 积极心理学工具

**使用说明：**感恩是积极心理学核心研究课题之一。每天记录感恩的事物，可以显著提升幸福感、减少抑郁和焦虑。本表帮助您建立每日感恩的习惯。

## 每日感恩记录（第1部分：今天我想感恩）

日期	我想感恩的3件事	为什么感恩这件事？	感恩对象/原因	感受评分(1-10)
__月__日				
__月__日				
__月__日				
__月__日				
__月__日				
__月__日				
__月__日				

## 感恩思考问题（第2部分：深度感恩练习）

问题	回答
今天最值得感恩的瞬间是什么？	
有没有一件你视为理所当然的事，其实值得感恩？	
有没有一个人最近帮助了你，你还没有表达感谢？	
如果你只能感恩一件事，会是什么？为什么？	

今天遇到的挑战中，有什么值得感恩的地方？

## 每周感恩总结（第3部分：回顾与成长）

问题

回答

这周你感恩最多的是什么？

感恩练习让你的感受有什么变化？

你打算如何将感恩表达给身边的人？

下周你特别想感恩的是什么？

## 感恩表达行动（选做）

行动	计划日期	完成	对方反馈
对某人说"谢谢你....."		<input type="checkbox"/>	
写一封简短的感恩信/消息		<input type="checkbox"/>	
为某人做一件小事表达感谢		<input type="checkbox"/>	
在家庭/聚会中分享感恩		<input type="checkbox"/>	

## 感恩日记进阶：放大感恩的效果

- **具体化**："感恩我的朋友"太过笼统，试着具体到"感恩小王今天陪我散步聊天"
- **深入挖掘**：多问几个"为什么"——为什么感恩这件事？它对你意味着什么？
- **换位思考**：如果没有这件事/这个人，你的生活会怎样？
- **身体扫描**：感恩时，感受身体的变化——胸口温暖？嘴角上扬？
- **表达出去**：把你的感恩说出来或写出来，效果比只是想想好3倍

💡 **研究发现**：每天记录感恩，持续2周以上，可以显著提升幸福感（提升25%）、减少抑郁症状、改善睡眠质量、增强人际关系满意度。

🌟 **温馨提醒：**感恩不是自我欺骗，不是忽视问题。感恩是在困境中依然寻找积极面，是在平凡日子里看见珍贵。两种感恩都是真实的、有力量的。

---

来源：暖暖心理工作室·每日感恩记录表

制作：暖暖心理工作室