

# 自我关怀计划表

焦虑应对课程第六周 · 可打印空白表格

**使用说明：**自我关怀是指在困难时刻对自己的善意和理解。三个核心要素：善待自己、共通人性、正念觉察。填写下表，制定你的个人自我关怀计划。

类别	具体行动	频率
身体关怀	(请填写, 如: 散步、泡澡、充足睡眠)	每天/每周
情绪关怀	(请填写, 如: 写日记、与朋友倾诉、听音乐)	每天/每周
心理关怀	(请填写, 如: 阅读、冥想、学习新事物)	每周
社交关怀	(请填写, 如: 与亲友联系、参加社群活动)	每周
精神关怀	(请填写, 如: 自然散步、艺术创作、感恩记录)	每周

## 我的自我关怀承诺

我承诺每天至少做一件善待自己的事情:

(请填写)

## 自我关怀的三个要素

要素	含义
善待自己	用理解和温柔而非评判来看待自己的不足和失败
共通人性	认识到痛苦和不完美是人类共同经历的一部分
正念觉察	用平衡的方式觉察当下的感受, 既不夸大也不忽视

来源：焦虑应对专项课程·自我关怀计划

制作：心理NLP工作室