

压力日记

压力管理课程 · 压力源识别工具

使用说明：压力日记帮助你追踪和分析自己的压力模式。通过连续记录，你会发现压力来源和应对方式之间的关系。

第一部分：每日压力记录

日期/时间	压力事件	身体反应	情绪反应	压力评分 (1-10)
__月__日__ 时				
__月__日__ 时				
__月__日__ 时				
__月__日__ 时				
__月__日__ 时				

第二部分：压力源分类

压力源类型	具体事件	出现频率
工作相关		__次/周
人际关系		__次/周
家庭责任		__次/周
财务问题		__次/周
健康担忧		__次/周
其他		__次/周

第三部分：应对方式记录


当时我使用了什么应对策略？

这个策略有效吗？

下次我可以尝试什么不同的方法？

第四部分：每周压力趋势

日期	压力评分 (1-10)	主要压力源	整体感受
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周末			
本周平均			

 **使用提示：**坚持记录2-3周后，你会发现自己压力的规律。什么时候最高？什么事件最触发？了解这些规律是管理压力的第一步。