

每周自评表

抑郁症应对课程 · 周总结工具

使用说明：每周结束时填写这份自评表，帮助你回顾一周的学习和成长。诚实面对自己，不要评判，只是观察。

基本信息

周次 第____周

日期范围 _____

第一部分：本周学习回顾

学习主题	主要内容	我的理解程度 (1-5)
第1天	_____	12345
第2天	_____	12345
第3天	_____	12345
第4天	_____	12345
第5天	_____	12345

第二部分：本周情绪自评

项目	评分 (1-10)	较上周变化
整体情绪状态	—	变好↑ / 差不多 / 变差↓
睡眠质量	—	变好↑ / 差不多 / 变差↓
精力水平	—	变好↑ / 差不多 / 变差↓
活动参与度	—	变好↑ / 差不多 / 变差↓
社交互动	—	变好↑ / 差不多 / 变差↓

第三部分：本周关键问题

问题

回答

本周学到的最重要的一个概念是什么？

哪个内容对你最有启发或触动？

你有坚持记录情绪日记吗？感觉如何？

你识别出自己的恶性循环了吗？

本周最大的挑战是什么？

本周最小的进步是什么？

第四部分：下周计划

问题

回答

下周你想重点关注什么？

下周的小目标是什么？（越具体越好）

有什么可能阻碍你计划的事情？

你可以用什么方式来克服这些阻碍？

第五部分：给自己的话

问题

想对自己说什么？（鼓励、肯定、提醒...）

给这一周的表现打分（1-10）并说明理由

小贴士：每周坚持完成这份自评表，4周后回顾，你会看到自己的成长轨迹。给自己一些耐心和善意——改变需要时间。

来源：抑郁症应对专项课程·每周自评表

制作：暖暖心理工作室