情绪记录表

每日心情记录

日期: _____

总体心情 (0 = 糟糕, 10 = 极佳): _____

今日的主要情绪: _____

今日哪些因素影响了你的情绪?

- 事件/活动: _____
- 人际交往: _____
- 内心想法: _____
- 身体感受: _____

睡眠, 精力, 自我关怀

睡眠时长: _____

精力能量 (0 = 极度疲惫, 10 = 精力充沛): _____

今日进食是否规律? _____

全天总结

今天有哪些做得好的地方? _____

今天有哪些困难？ _____

明天你可以为维护心理健康做的一件事:

_____