

欣悅診所 心情日記

讓你心煩的事：		時間：	
<步驟一>事情發生的前兆：(記錄任何與此事件可能相關的人、事、物)			
<步驟二>事件發生的經過：(記錄事件發生的過程，替事件發生的程度評分，從0到10(0最小10最大)。)			
<步驟三>事件結尾：(寫下事件發生後你的負面感受與補償行為，紀錄這些負面感受的表現程度，從0到10(0最小10最大)。)請使用難過、焦慮、氣憤、內疚、懊悔、孤獨、絕望、灰心等辭彙。			
負面感受		補償行為	
<步驟四>自我評估果：在最能代表你的感受框內打「✓」： <input type="checkbox"/> 毫無改善 <input type="checkbox"/> 稍微改善 <input type="checkbox"/> 好多了 <input type="checkbox"/> 大大改善			

欣悅診所 心情日記

讓你心煩的事：		時間：	
<步驟一>事情發生的前兆：(記錄任何與此事件可能相關的人、事、物)			
<步驟二>事件發生的經過：(記錄事件發生的過程，替事件發生的程度評分，從0到10(0最小10最大)。)			
<步驟三>事件結尾：(寫下事件發生後你的負面感受與補償行為，紀錄這些負面感受的表現程度，從0到10(0最小10最大)。)請使用難過、焦慮、氣憤、內疚、懊悔、孤獨、絕望、灰心等辭彙。			
負面感受		補償行為	
<步驟四>自我評估果：在最能代表你的感受框內打「✓」： <input type="checkbox"/> 毫無改善 <input type="checkbox"/> 稍微改善 <input type="checkbox"/> 好多了 <input type="checkbox"/> 大大改善			