情绪命名记录表

对应练习：**202 情绪命名**

T1 日志表 · 情绪命名 | 8 次记录，把"我今天不太好"拆开

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：情绪上来时先停 30 秒——不说话、不做决定，然后填一行。**关键是第三、四栏**：身体哪里 + 准确的情绪词。**不评判这个情绪**，就像看窗外下雨，它在下，你不评论它该不该下。

日期 / 时间	**触发：具体的一件事** 不是"今天真倒霉"	**身体哪里** 紧·闷·烫·沉	**情绪词** 写准，不写"不好"	**强度** 0–10	**说出"我感到 X 因为 Y"之后** 强度变成几 / 我做了什么

情绪词卡（写不出来就从这里挑，别停在"还行"）：

愤怒 生气 恼火 烦躁 不爽 怨恨 被冒犯　悲伤 难过 失落 沮丧 孤独 空虚 委屈　恐惧 焦虑 紧张 害怕 担心 恐慌 不安

厌恶 反感 讨厌 不耐烦 不屑　快乐 开心 平静 感激 兴奋 满足 温暖 自豪　其他 尴尬 羞耻 内疚 嫉妒 羡慕 疲惫 被淹没感

这一周最常出现的三个情绪词是 _____，它们大多发生在 _____ 这种场景。