

一週心情紀錄表



好心情

正分



心情低落

負分

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
遭遇每一件人、事、物作正字記錄														
每日總計														
一週合計														

附註

你快樂嗎？當壓力大到心情鬱卒，你如何尋找快樂，宣洩不愉快的情緒？大吃一頓？大肆血拼？還是旅遊？

「快樂其實就在日常生活裡！參考來源：<https://health.ettoday.net/news/536503>）

用量化情緒來進一步認識自己，記錄累積之後，可依數據來觀察自己的情緒狀態，也許能找到那些影響個人幸福感的因素。一週內記錄好心情與低落部份，心情正分越多代表心情越好，可能是開心、興奮、雀躍等；心情負分越多代表心情很差，可能是低落、煩躁、生氣等。