



短期密集门诊项目





“挑战让生活变得有趣，然而，是克服它们让生活变得有意义。”

- 马克吐温

第 1 周:

日期:

小组	房间	时间	周一	周二	周三	周四	周五
压力管理							
椅子瑜伽							
辩证行为治疗-技巧训练营							
健康 / 自我管理课程							





以下罗列出了项目里会教授的技巧：请在你这周学到的技巧栏内打勾：					
	周一	周二	周三	周四	周五
身体健康					
• 定期运动					
• 健康的饮食					
• 优质的睡眠					
• 有稳定的居所					
• 其他					
心理健康					
• 压力管理技巧					
• 静观 / 祷告					
• 在需要时寻求帮助					
• 帮助他人					
• 亲近大自然					
• 表达创意					
• 准时出席与医生 / 治疗师的预约					
• 每天按时吃药					
• 其他					
社交					
• 参与互助 / 自助小组					
• 花时间与家人朋友互动					
• 避免有害的环境和活动，如嗜酒，吸毒					
• 避免与他人发生冲突					
• 其他					
情绪					
• 表达及有效处理负面情绪					
• 以适宜的方式表达愤怒 / 悲伤 / 烦躁的情绪					
• 花时间去娱乐					
• 向实现目标努力					
• 其他					





第 0 周: _____

第 3 周: _____

第 6 周: _____

自我回顾:



这周的目标:

在学习技巧时遇到的困难:

解决方案:

笔记:





“你必须相信自己，这是成功的秘诀。”

- 卓别林

第 2 周:

日期:

小组	房间	时间	周一	周二	周三	周四	周五
压力管理							
椅子瑜伽							
辩证行为治疗-技巧训练营							
健康 / 自我管理课程							





以下罗列出了项目里会教授的技巧：请在你在这周学到的技巧栏内打勾：					
	周一	周二	周三	周四	周五
身体健康					
• 定期运动					
• 健康的饮食					
• 优质的睡眠					
• 有稳定的居所					
• 其他					
心理健康					
• 压力管理技巧					
• 静观 / 祷告					
• 在需要时寻求帮助					
• 帮助他人					
• 亲近大自然					
• 表达创意					
• 准时出席与医生 / 治疗师的预约					
• 每天按时吃药					
• 其他					
社交					
• 参与互助 / 自助小组					
• 花时间与家人朋友互动					
• 避免有害的环境和活动，如嗜酒，吸毒					
• 避免与他人发生冲突					
• 其他					
情绪					
• 表达及有效处理负面情绪					
• 以适宜的方式表达愤怒 / 悲伤 / 烦躁的情绪					
• 花时间去娱乐					
• 向实现目标努力					
• 其他					





第 0 周: _____

第 3 周: _____

第 6 周: _____

自我回顾:



这周的目标:

在学习技巧时遇到的困难:

解决方案:

笔记:





“对勇气最大的考验是我们怎么面对失败而不失去
初心。”

-格索尔

第3周:

日期:

小组	房间	时间	周一	周二	周三	周四	周五
压力管理							
椅子瑜伽							
辨证行为治疗-技巧训练营							
健康 / 自我管理课程							





以下罗列出了项目里会教授的技巧：请在你在这周学到的技巧栏内打勾：					
	周一	周二	周三	周四	周五
身体健康					
• 定期运动					
• 健康的饮食					
• 优质的睡眠					
• 有稳定的居所					
• 其他					
心理健康					
• 压力管理技巧					
• 静观 / 祷告					
• 在需要时寻求帮助					
• 帮助他人					
• 亲近大自然					
• 表达创意					
• 准时出席与医生 / 治疗师的预约					
• 每天按时吃药					
• 其他					
社交					
• 参与互助 / 自助小组					
• 花时间与家人朋友互动					
• 避免有害的环境和活动，如嗜酒，吸毒					
• 避免与他人发生冲突					
• 其他					
情绪					
• 表达及有效处理负面情绪					
• 以适宜的方式表达愤怒 / 悲伤 / 烦躁的情绪					
• 花时间去娱乐					
• 向实现目标努力					
• 其他					





第 0 周: _____

第 3 周: _____

第 6 周: _____

自我回顾:



这周的目标:

在学习技巧时遇到的困难:

解决方案:

笔记:





“我们的首要财富是健康。”

-爱默生

第 4 周:

日期:

小组	房间	时间	周一	周二	周三	周四	周五
压力管理							
椅子瑜伽							
辨证行为治疗-技巧训练营							
健康 / 自我管理课程							





以下罗列出了项目里会教授的技巧：请在你在这周学到的技巧栏内打勾：					
	周一	周二	周三	周四	周五
身体健康					
• 定期运动					
• 健康的饮食					
• 优质的睡眠					
• 有稳定的居所					
• 其他					
心理健康					
• 压力管理技巧					
• 静观 / 祷告					
• 在需要时寻求帮助					
• 帮助他人					
• 亲近大自然					
• 表达创意					
• 准时出席与医生 / 治疗师的预约					
• 每天按时吃药					
• 其他					
社交					
• 参与互助 / 自助小组					
• 花时间与家人朋友互动					
• 避免有害的环境和活动，如嗜酒，吸毒					
• 避免与他人发生冲突					
• 其他					
情绪					
• 表达及有效处理负面情绪					
• 以适宜的方式表达愤怒 / 悲伤 / 烦躁的情绪					
• 花时间去娱乐					
• 向实现目标努力					
• 其他					





第 0 周: _____

第 3 周: _____

第 6 周: _____

自我回顾:



这周的目标:

在学习技巧时遇到的困难:

解决方案:

笔记:





成功不是一步登天，而是由每一个一小步达成。”

-科恩

第 5 周:

日期:

小组	房间	时间	周一	周二	周三	周四	周五
压力管理							
椅子瑜伽							
辩证行为治疗-技巧训练营							
健康 / 自我管理课程							





以下罗列出了项目里会教授的技巧：请在你这周学到的技巧栏内打勾：					
	周一	周二	周三	周四	周五
身体健康					
• 定期运动					
• 健康的饮食					
• 优质的睡眠					
• 有稳定的居所					
• 其他					
心理健康					
• 压力管理技巧					
• 静观 / 祷告					
• 在需要时寻求帮助					
• 帮助他人					
• 亲近大自然					
• 表达创意					
• 准时出席与医生 / 治疗师的预约					
• 每天按时吃药					
• 其他					
社交					
• 参与互助 / 自助小组					
• 花时间与家人朋友互动					
• 避免有害的环境和活动，如嗜酒，吸毒					
• 避免与他人发生冲突					
• 其他					
情绪					
• 表达及有效处理负面情绪					
• 以适宜的方式表达愤怒 / 悲伤 / 烦躁的情绪					
• 花时间去娱乐					
• 向实现目标努力					
• 其他					





第 0 周: _____

第 3 周: _____

第 6 周: _____

自我回顾:



这周的目标:

在学习技巧时遇到的困难:

解决方案:

笔记:





“展望未来的最好方式是着眼当下。”

-乔恩 卡巴

第6周:

日期:

小组	房间	时间	周一	周二	周三	周四	周五
压力管理							
椅子瑜伽							
辩证行为治疗-技巧训练营							
健康 / 自我管理课程							





以下罗列出了项目里会教授的技巧：请在你这周学到的技巧栏内打勾：					
	周一	周二	周三	周四	周五
身体健康					
• 定期运动					
• 健康的饮食					
• 优质的睡眠					
• 有稳定的居所					
• 其他					
心理健康					
• 压力管理技巧					
• 静观 / 祷告					
• 在需要时寻求帮助					
• 帮助他人					
• 亲近大自然					
• 表达创意					
• 准时出席与医生 / 治疗师的预约					
• 每天按时吃药					
• 其他					
社交					
• 参与互助 / 自助小组					
• 花时间与家人朋友互动					
• 避免有害的环境和活动，如嗜酒，吸毒					
• 避免与他人发生冲突					
• 其他					
情绪					
• 表达及有效处理负面情绪					
• 以适宜的方式表达愤怒 / 悲伤 / 烦躁的情绪					
• 花时间去娱乐					
• 向实现目标努力					
• 其他					



第 0 周: _____

第 3 周: _____

第 6 周: _____

自我回顾:



这周的目标:

在学习技巧时遇到的困难:

解决方案:

笔记:





恭喜你完成了
短期密集门诊项目
的课程！！

