



## 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：请在你在这周学到的技巧栏内打勾： |    |    |    |    |    |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|
|                                  | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
| <b>身体健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 定期运动                           |    |    |    |    |    |
| • 健康的饮食                          |    |    |    |    |    |
| • 优质的睡眠                          |    |    |    |    |    |
| • 有稳定的居所                         |    |    |    |    |    |
| • 其他                             |    |    |    |    |    |
| <b>心理健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>社交</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>情绪</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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 |
| <b>身体健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 定期运动                           |    |    |    |    |    |
| • 健康的饮食                          |    |    |    |    |    |
| • 优质的睡眠                          |    |    |    |    |    |
| • 有稳定的居所                         |    |    |    |    |    |
| • 其他                             |    |    |    |    |    |
| <b>心理健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>社交</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>情绪</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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：请在你这周学到的技巧栏内打勾： |    |    |    |    |    |
|---------------------------------|----|----|----|----|----|
|                                 | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |
| <b>身体健康</b>                     |    |    |    |    |    |
| • 定期运动                          |    |    |    |    |    |
| • 健康的饮食                         |    |    |    |    |    |
| • 优质的睡眠                         |    |    |    |    |    |
| • 有稳定的居所                        |    |    |    |    |    |
| • 其他                            |    |    |    |    |    |
| <b>心理健康</b>                     |    |    |    |    |    |
| • 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                            |    |    |    |    |    |
| <b>社交</b>                       |    |    |    |    |    |
| • 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                            |    |    |    |    |    |
| <b>情绪</b>                       |    |    |    |    |    |
| • 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 |
| <b>身体健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 定期运动                           |    |    |    |    |    |
| • 健康的饮食                          |    |    |    |    |    |
| • 优质的睡眠                          |    |    |    |    |    |
| • 有稳定的居所                         |    |    |    |    |    |
| • 其他                             |    |    |    |    |    |
| <b>心理健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>社交</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>情绪</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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         |    |    |    |    |    |    |    |
| 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 |
| <b>身体健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 定期运动                           |    |    |    |    |    |
| • 健康的饮食                          |    |    |    |    |    |
| • 优质的睡眠                          |    |    |    |    |    |
| • 有稳定的居所                         |    |    |    |    |    |
| • 其他                             |    |    |    |    |    |
| <b>心理健康</b>                      |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>社交</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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                             |    |    |    |    |    |
| <b>情绪</b>                        |    |    |    |    |    |
| • 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！！

