



非理性信念清单

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

有时让我们陷入焦虑和否定的，是一些不合理的想法。非理性信念清单通过列举常见的自我否定、灾难化等认知偏差，使隐藏的消极信念清晰可见。使用时，可以先对照清单标记自身存在的非理性信念，进而用更现实、积极的思维方式重新审视和替代它们，从而缓解情绪压力。

特征类型	具体表现	常见信念内容举例
绝对化要求	使用“必须”“应该”“绝对不可以”来要求自己、他人或世界	“我必须表现完美，不能出错” “别人应该总是理解我” “事情必须按照我的计划来”
灾难化思维	将困难、失败视为灾难性的、无法承受的后果	“如果我失败了，我就完了” “如果被拒绝，我会崩溃” “这件事太可怕了，我受不了”
低挫折容忍力	认为不舒适或挫折是不可忍受的，抗压能力低	“我受不了等待” “这批评太难受，我不能接受” “这种感觉我受不了”
自我贬低	因某个行为或失败否定整个自我价值	“我犯了错，我就是失败者” “我一点用都没有” “我这种人不值得被爱”
他人贬低	绝对化评价别人，对他人失望或愤怒	“他那样做太可恶了，不可原谅” “别人必须公平，否则他们就是坏人”
情绪推理	认为情绪本身就是事实依据	“我感觉很糟，说明我真的很失败” “我紧张，肯定会出现问题”
泛化与标签化	用一次经验概括自己或世界整体	“我面试没过，我根本不适合这个行业” “我做错了事情，我是个废物”
控制外归因	认为幸福与情绪完全取决于外界	“他不变好，我就没办法快乐” “只有别人认可，我才有价值”
完美主义	对自己设立过高或不现实的标准	“我不能失败，一点差错都不能有” “如果不是最好，就毫无意义”



内在小孩

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

内在小孩是一个心理学隐喻，指代我们内心深处那个承载着童年时期情感、记忆、需要和创伤的“孩子般的自我”。它可以帮助我们识别当前情绪和行为模式（如过度敏感、缺乏安全感）的童年根源，从而实现自我理解和疗愈。

我的内在小孩是

- 被忽视的小孩 叛逆的小孩 恐惧的小孩 愤怒的小孩 被宠坏的小孩 天真的小孩
- 压抑的小孩 自卑的小孩 贫穷的小孩 戒备的小孩 讨好的小孩 孤独的小孩

可能的形成原因是

我想对我的内在小孩说

我还可以做这些事来疗愈我的内在小孩

- 用一句话写给内在小孩，比如：“我知道你很害怕，但我会陪着你。”
- 闭眼，做3次深呼吸，想象自己给内在小孩一个安全的拥抱。
- 做一件让小孩开心的事，比如：听一首童年喜欢的歌，画个简单的涂鸦，吃小时候爱吃的零食。
- 写下今天让你感到一丝快乐或被爱的小事，培养正面联结。
- 想想一天中你内在小孩有被照顾的瞬间，心里默念“谢谢你，你是被爱的。”

目
录

情
绪
健
康

个
人
成
长

正
念
觉
察

笔
记
模
板



Awareness journal

觉察,是改变的开始

02

个人成长

精力觉察

目标实行

自我对话

习惯打卡

人生象限

非暴力沟通

理想工作蓝图

时间管理四象限

我的改变

生命意义ikigai

人生愿景卡

人生平衡轮

我的目标

控制圈

精力觉察

DATE: _____

最近什么事情是我最投入、最认真去做的，为什么？……

最近什么事情让我花费最多时间？为什么？

我是否有关注到生活的各个部分？请按花费的精力来打个分吧~

工作

健康

爱

娱乐

成长

这是我期待的状态吗？如果不是，我可以怎么做？

自我对话

DATE: _____

在忙碌的生活中，我们总是在与他人交流，却很少真正停下来，倾听自己的内心。在这里，不需要“正确答案”，可以尽情写下你最真实的想法。每一次与自己的深度对话，都是一次找回自己的旅程。现在，静下心，写下属于你的答案吧。

回忆最近一次让我感到“我做得很好”的时刻，我做了什么？

我童年时最快乐的回忆是什么？

我最渴望的能力或品质是什么？为什么？

如果没有任何顾虑，今天我最想做的事情是什么？

有没有一件我会因为纯粹的热爱而去做事情，即使没人知道？

我曾被谁或什么样的经历深深触动？

说出我的 3个优点或优势，并写下它具体带给我哪些影响。

如果没有任何限制，我期待的居住环境是怎样的？

我觉得有意义的生活是什么样子的？

成功对我来说意味着什么？

我最渴望的能力或品质是什么?为什么?



人生象限

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目录

情绪健康

个人成长

正念觉察

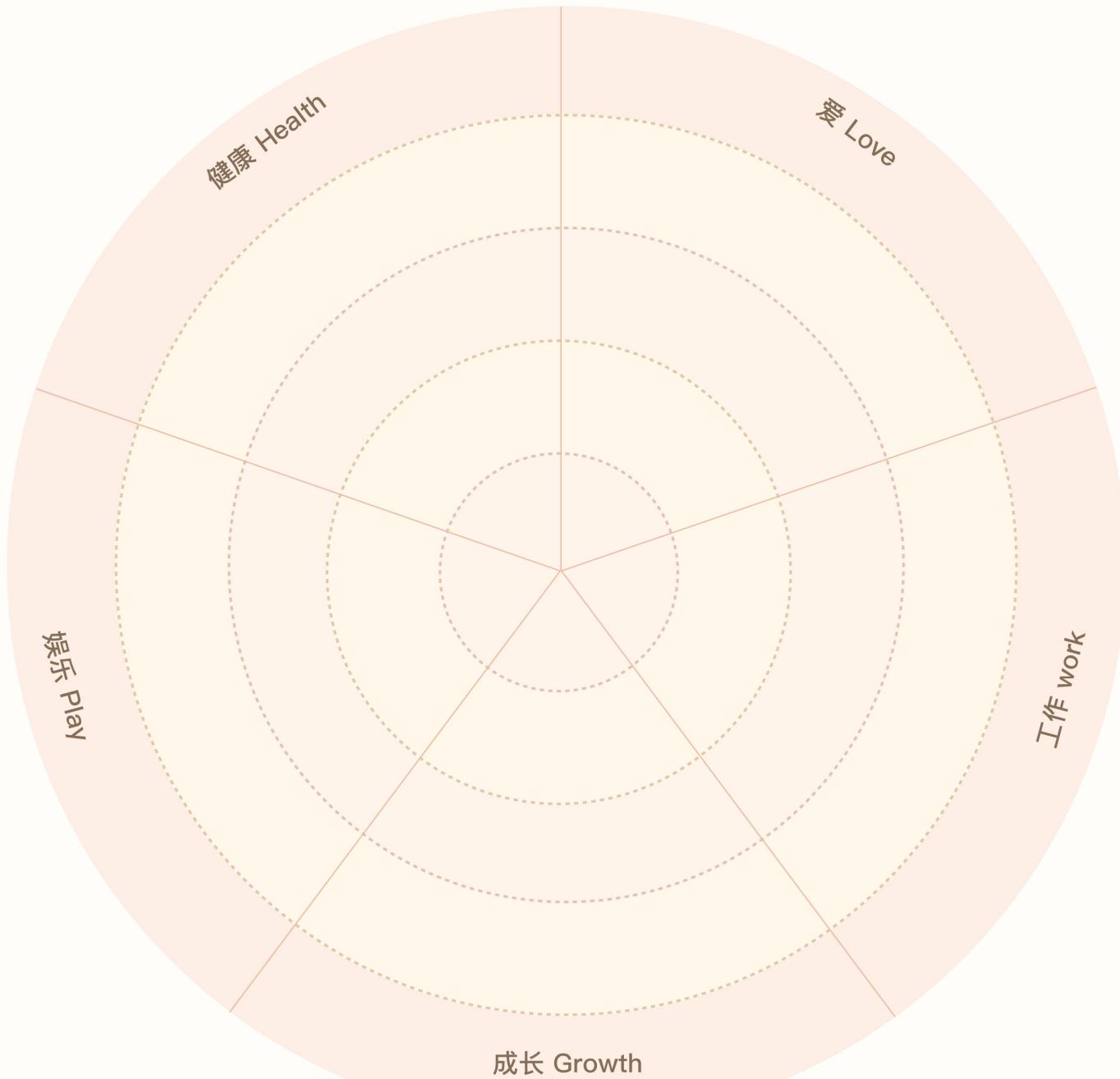
笔记模板

我们的生活由不同的维度交织而成。当我们忙于某一部分时，是否忽略了其他重要的领域？

这张人生象限日记，帮助你从更全面的视角审视自己的生活，找到平衡的方向。

你可以在每个象限中回顾最近做过的事情，

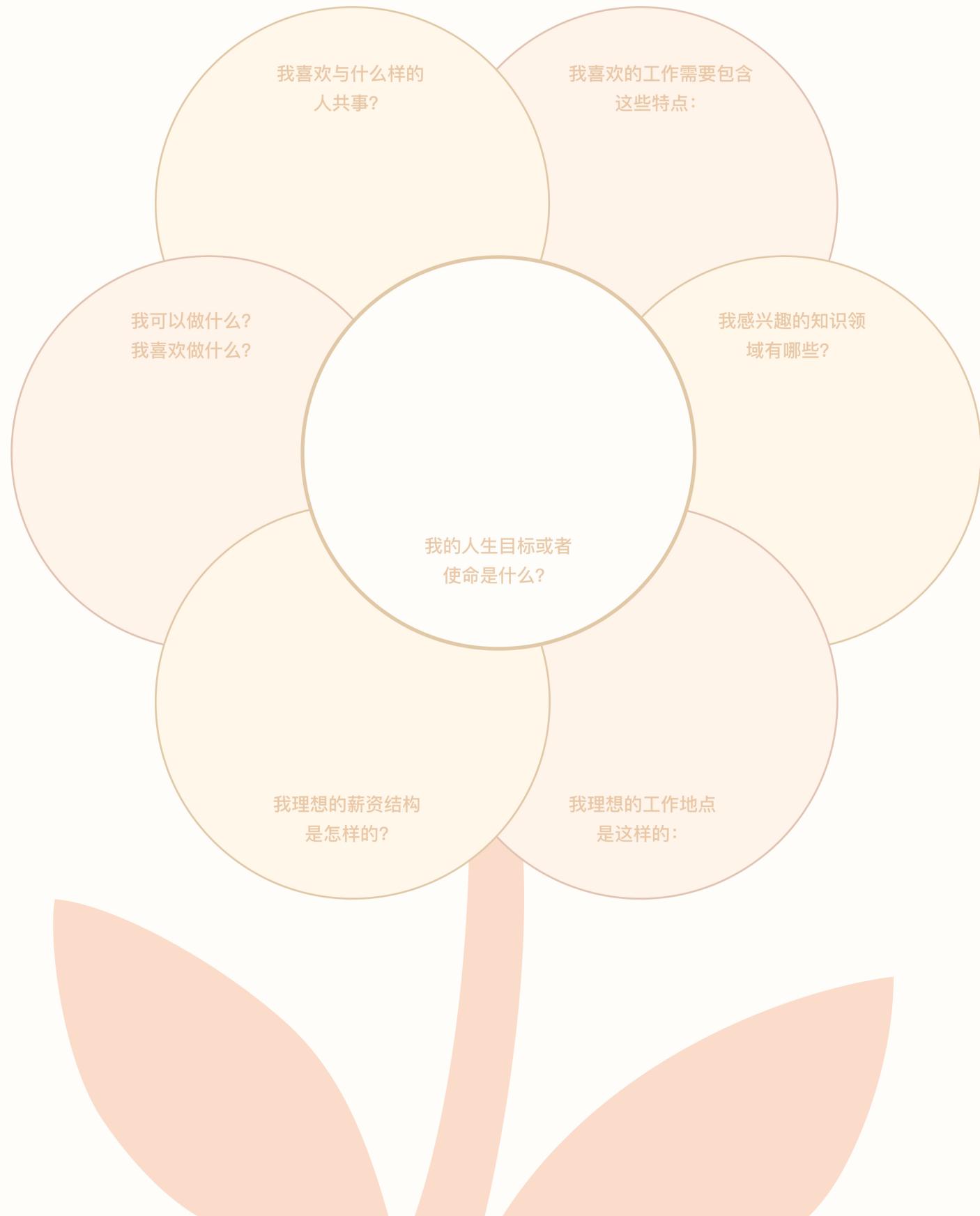
也可以在空白处填入你的计划和目标，让它成为你的行动指南~





理想工作蓝图

这里的每一个问题都像一面镜子，帮你照见内心真正渴望的工作模样——没有标准答案，只有那些让你眼睛发亮、心跳加速的线索。慢慢地，你值得拥有一份既滋养生活，又点亮生命的事业。





我的改变

成长并不总是轰轰烈烈的，它往往藏在这些微小而真实的变化中。回顾过去，写下曾经的想法和信念。对比现在，看看自己有哪些新的理解和变化。

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

曾经, 我的想法...

现在, 我的想法...





人生愿景板

这里是你的生命画布，请在这里用最用文字、图片或绘画来描绘理想的生活图景吧！

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板



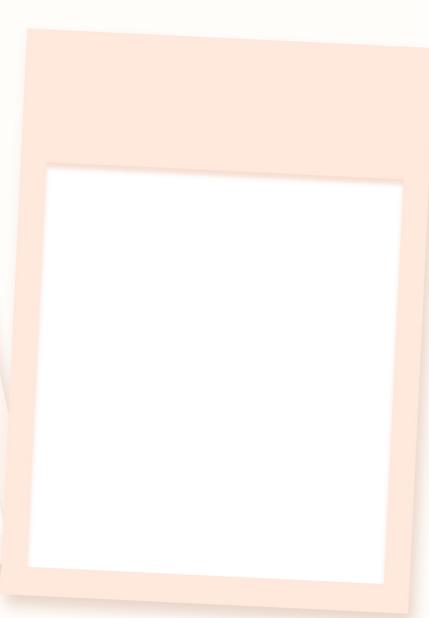
生活方式

你理想中的日常生活是怎样的？写下那些让你感到舒适、自在的小习惯，或是你希望培养的健康生活方式。



事业与成长

在事业的道路上，你希望达到怎样的高度？无论是职业目标还是个人成长，写下那些让你感到充满动力的愿景。



人际关系

你希望与家人、朋友或同事建立怎样的关系？写下那些让你感到温暖、支持的互动，或是你希望改善的沟通方式。



身心健康

身体和心灵的健康是幸福的基础。你希望如何照顾自己的身心健康？写下那些你希望建立的习惯。



财富与物质

财富不仅仅是数字，它代表着生活的安全感和自由度。你希望如何管理财富，实现物质上的满足与安心？



自我实现与探索

你内心深处有哪些梦想和渴望？写下那些让你感到充实与意义的探索，或是你希望在未来实现的自我突破。



我的目标

无论是短期的小目标，还是长期的愿景，每一步的努力都会让你离梦想更近。现在，就为你的未来写下方向吧！

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

我的目标

为什么定下这个目标？

开始时间 _____ 预期达成时间 _____



目标实行

每一个伟大的目标，都是由许多小而确定的脚步组成的。在这里，你可以把远方分解成触手可及的阶段，让梦想一步步成为现实。

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

目标名称：_____

请具体描述一下这个目标实现后，自己的状态吧！

④ 阶段__：

开始时间 _____ 预期达成时间 _____

本阶段，我需要做哪些小行动来推进目标？

关键
节
点
 _____ _____
 _____ _____
 _____ _____

本阶段的行动效果如何？
有哪些进展和问题？

根据今天的检查结果，我需要做
哪些调整？

④ 阶段__：

开始时间 _____ 预期达成时间 _____

本阶段，我需要做哪些小行动来推进目标？

关键
节
点
 _____ _____
 _____ _____
 _____ _____

本阶段的行动效果如何？
有哪些进展和问题？

根据今天的检查结果，我需要做
哪些调整？

④ 阶段__：

开始时间 _____ 预期达成时间 _____

本阶段，我需要做哪些小行动来推进目标？

关键
节
点
 _____ _____
 _____ _____
 _____ _____

本阶段的行动效果如何？
有哪些进展和问题？

根据今天的检查结果，我需要做
哪些调整？



习惯打卡

每一个微小的坚持，都会成为未来更好的自己。今天就从一个简单的习惯开始吧！

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

挑战目标：

开始日期

结束日期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

目标完成奖励

挑战目标：

开始日期

结束日期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

目标完成奖励

挑战目标：

开始日期

结束日期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

目标完成奖励

挑战目标：

开始日期

结束日期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

目标完成奖励

挑战目标：

开始日期

结束日期

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

目标完成奖励



非暴力沟通法 (NVC)

DATE: _____

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情
绪
健
康

个
人
成
长

正
念
觉
察

笔
记
模
板

1
观
察

观察是构建非评判性对话的基础。它的核心在于区分客观事实与主观评价，避免因语言中的批判性表述引发对方的防御心理。

我看到 / 听到 / 觉察到的是.....

2
感
受

感受指在特定情境中，我们内心真实的情绪体验。通过诚实、具体地表达情感，促进理解与连接，而非指责或对抗。

我的真实感受是.....

3
需
要

需要是非暴力沟通 (NVC) 的第三步，指人类共通的、内在的生命诉求，是感受背后的根本驱动力。

因为我内在有这样的需要：

4
请
求

请求的核心在于提出清晰、可行、尊重他人自主权的行动建议，而非要求或命令。

所以我想请求的是：



时间管理四象限

DATE: _____

艾森豪威尔矩阵通过“重要”和“紧急”两个维度将任务划分为四个象限，它可以帮助我们聚焦于真正重要的长期目标，避免陷入琐事的紧急陷阱，从而提升效率减少焦虑。使用时，可以将待办事项放入对应象限，并优先处理重要紧急事务、规划时间投资重要不紧急事务，同时尽量减少或委托其他任务。

LIGHT HOUSE
Healing Studio

目
录

情绪
健康

个人
成长

正念
觉察

笔记
模板

重
要

紧急

不紧急

1

重要且紧急的事情立刻处理

2

重要但不紧急的事情需要制定计划

3

不重要但紧急的事情学会委托他人

4

不重要不紧急的事情学会避免或减少

不
重
要