

愉悅活動紀錄表

使用說明：

1. 快樂可以由從事簡單而愉悅的活動中獲得，但憂鬱症案主卻很少進行讓他們感覺愉悅的活動。
2. 憂鬱症案主往往會選擇封閉自己，什麼事都不想作，但這樣只會讓情緒更糟。
3. 愉悅的活動通常也會製造令人愉悅的想法。
4. 「**愉悅活動紀錄表**」中包含了許多簡單的、令人感覺愉悅的活動。大部分的活動不會涉及太多金錢的花費。
5. 建議您搭配「**愉悅活動須知**」一同使用，和案主討論愉悅活動的重要性，並計畫實際行動。
6. 使用時機：適用於任何治療階段，尤其是治療初期。

愉悅活動紀錄表



你今天完成了哪些讓你愉悅的活動？請勾選。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
到戶外走走							
講講電話、聊聊天							
睡得飽飽的							
觀察周遭的人							
作白日夢							
聽廣播							
學習新事物							
穿了我喜歡的衣服							
玩成語或歌唱接龍遊戲							
約會							
和朋友出去玩							
與家人相處							
去夜市逛逛							
幫助別人							
整理或重新佈置房間							
把該做的事做好							
玩電腦遊戲或遊戲機							
閱讀小說、漫畫或雜誌							
看電視							
在準備好的狀況下應考							
下廚做好菜							
好好洗一個澡							

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
翻看舊照片，回憶過去							
寫文章							
畫圖							
唱歌							
享受一頓美食							
完成一件困難的事							
和動物玩耍							
玩撲克牌或下棋							
安靜思考							
打個小盹							
爬山							
吃零食							
上 BBS、寫或閱讀部落格							
照顧盆栽							
幫自己抓癢							
談論時事							
散步							
作手工藝							
跳舞							
看電影或舞台劇							
去博物館							
觀賞夕陽							
做家事							
去教堂或佛堂							
讀報紙							
接吻							
逛街購物							
參加聚會							
運動							
轉到好的扭蛋							
聽音樂							
擁抱朋友、情人或家人							

劉同雪、陳曉蘭、李錦虹、詹佳真、羅昭瑛（2009）。憂鬱症的認知行為治療 — 臨床心理師資源手冊。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
計劃旅遊或旅遊							
修剪、整理頭髮							
說或聽笑話							
和他人打鬧							
祈禱							
打麻將							
享受按摩							
泡湯							
上 MSN 或 Skype 聊天							
曬太陽							
做愛							
修理東西							
保持心情平和寧靜							
和絨毛玩具玩耍							
去公園							
欣賞路邊的樹木與花朵							
到海邊走走							
努力工作							
去動物園							
寫信							
玩樂器							
談論八卦							
去圖書館							
做瑜珈							
聽別人說話							
其它							