

# Fixmd.io 21 天心情追踪手册

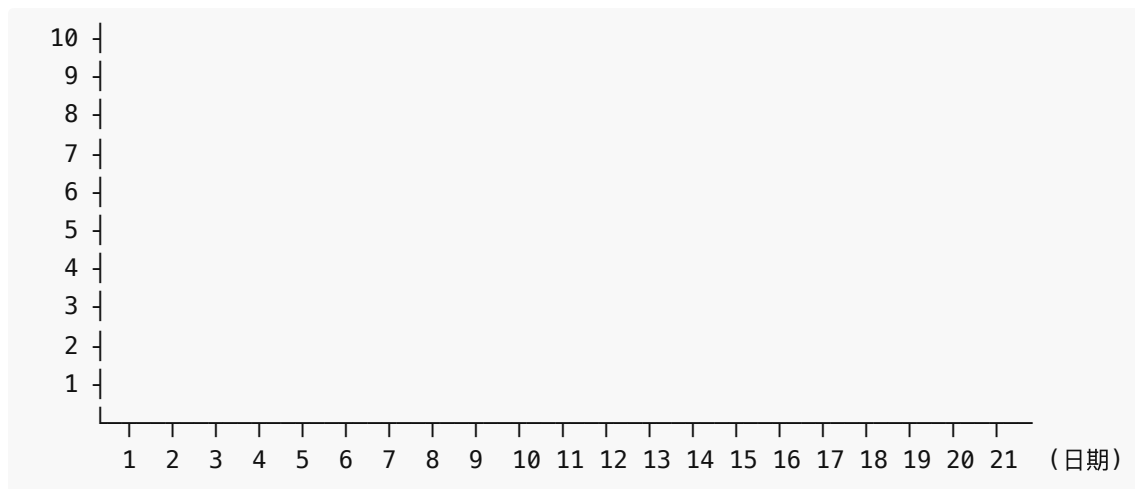
来源: <https://fixmd.io/zh/tests/mood-rating>

## 1. 心情量表 (1-10 分)

等级	心情状态	核心描述词	生理感受	思维特征
10	巅峰状态	狂喜、极乐、超越、神圣感	能量爆棚, 轻飘飘感, 心跳加速但愉悦	灵感泉涌, 高度觉知, 与宇宙连接感
9	高度充盈	欣喜若狂、深深满足、强烈感恩	全身温暖, 呼吸顺畅, 充满活力	思维敏捷, 高度乐观, 对未来充满信心
8	积极愉悦	快乐、兴奋、热情、投入	精力充沛, 感官敏锐, 轻微兴奋感	注意力集中, 创造性思维活跃, 解决问题能力强
7	平稳良好	平静、满足、轻松、从容	身体放松, 呼吸平稳, 舒适自在	思维清晰, 理性平衡, 能够多角度思考
6	轻微积极	平和、略微愉悦、安定	无明显不适, 基本放松状态	能够专注但偶尔分心, 基本理性思考
5	中性状态	平淡、无感、机械、空白	无明显身体感受, 可能轻微疲惫	思绪平淡, 缺乏强烈想法, 自动驾驶模式
4	轻微低落	无聊、乏味、轻微不安、疲倦	能量偏低, 可能有轻微身体不适	注意力分散, 轻微消极想法, 决策犹豫
3	明显不适	沮丧、焦虑、烦躁、孤独	身体紧绷, 呼吸变浅, 睡眠或食欲变化	思维反刍, 过度担忧, 自我怀疑
2	深度困扰	痛苦、绝望、愤怒、恐慌	明显身体症状(头痛/胃痛/颤抖), 能量极低	思维混乱或停滞, 灾难化思考, 难以专注
1	危机状态	崩溃、麻木、极度恐惧、虚无感	身体极度不适或麻木感, 可能伴随生理失控	思维解离, 逻辑断裂, 存在感丧失

## 2. 心情曲线图

纵轴 1-10 分，横轴 21 个日期，请自行标点连线。



## 3. 手写区 (21天)

第 1 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

第 2 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极	

事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 3 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 4 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 5 天

项目	填写
----	----

日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 6 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 7 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 8 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 9 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 10 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	

其它 事项	
----------	--

**第 11 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 12 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 13 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	

今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 14 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 15 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 16 天**

项目	填写
日期 时间	

今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 17 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 18 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

**第 19 天**

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 20 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	
其它 事项	

### 第 21 天

项目	填写
日期 时间	
今日 积极 事项	
今日 消极 事项	

其它 事项	
----------	--