练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

21天感恩日记：自主记录路线

发布日期: 2026-10-25

这是我们原创的21次记录安排，不是同名出版物的转述，也不承诺恰好三周就能改变一种习惯。一个具体片段加上几句话即可：发生了什么、为什么重要、是否想作出回应。如果想不到合适的内容，可以如实记录，或跳过这一次。

请按自己的生活调整提示。无需感谢伤害、否认困难经历，也不必与拥有更少的人比较。在第七、第十四和第二十一天，重读记录，寻找反复出现的支持，以及一项想继续的行动。可打印路线包含全部21行，并留有作答空间。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

天数	主题	记录提示	我的个人记录
1	食物	今天与食物有关的哪个片段值得我注意?	
2	一个地方	今天哪个地方对我重要，为什么?	
3	休息	我想记住哪个休息的时刻?	
4	有用的物品	今天哪件简单物品派上了用场?	
5	自然	今天自然中的什么吸引了我的注意?	
6	学习机会	今天出现了什么学习机会?	
7	空闲时间	哪一段空闲时间对我有价值?	
8	一次解释	谁的解释帮助我理解了一件事?	
9	关注	我想注意到他人的哪一次关心?	
10	共同任务	今天我们一起完成了什么事?	
11	支持	什么支持对我有意义?	

天数	主题	记录提示	我的个人记录
12	真诚反馈	哪条真诚反馈让我看清了一点？	
13	小小帮忙	我记得别人哪一次小小的帮忙？	
14	帮助别人的机会	我在哪里有机会帮上一点忙？	
15	力所能及的行动	今天我做了哪个力所能及的小行动？	
16	暂停后回归	暂停后，我怎样回到一项活动？	
17	察觉一条界限	今天我注意到了自己的什么界限？	
18	接受帮助	我接受了什么帮助？	
19	有益的选择	我的哪个选择发挥了作用？	
20	意外机会	出现了什么意外机会？	
21	想保留的事	我想从这段经历中保留什么，带到以后？	

来源

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696