



我的梦境日记

30个夜晚的梦

日记主人 _____

开始日期 _____

如何使用这本日记

五个小习惯，决定了你留下的是一页空白，还是一个能反复回味的梦。

1

醒来先别动，马上写

把日记和笔放在床边。梦在几分钟内就会淡去，在看手机、起床之前先写下来。

2

先写感受

在写情节之前，先记下这个梦给你的感觉。感受比细节留存得更久。

3

留意颜色、人物和地点

一扇红色的门、以前的学校、一张陌生的脸——这些小细节往往就是反复出现的象征。

4

不评判，只记录

奇怪的、荒诞的、让人不舒服的梦都值得记下。只记得一个片段也没关系，一个画面就够了。

5

每周回顾一次

每过七个夜晚，用一页周回顾找出反复出现的象征，看看情绪的变化。





不安穩

5

睡得香

困惑

颜色

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受 · 圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

日期

醒来时间

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受 · 圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受·圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？



不安穩

5

睡得香

困惑

颜色



醒来时间

不安穩 (1) (2) (3) (4) (5) 睡得香

困惑



不安穩

5

睡得香

困惑

颜色

每周回顾

7



醒来时间

不安穩 1 2 3 4 5 睡得香

平静 开心 好奇 期待 焦虑 害怕 难过 困惑

颜色



不安穩

5

睡得香

困惑

颜色



不安穩

5

睡得香

困惑

颜色



醒来时间

不安穩 1 2 3 4 5 睡得香

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

困惑



醒来时间

不安穩 (1) (2) (3) (4) (5) 睡得香

平静 开心 好奇 期待 焦虑 害怕 难过 困惑

不安穩

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

平靜

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

日期

醒来时间

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受·圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

每周回顾

14

日期

醒来时间

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受 · 圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受·圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

日期

醒来时间

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受 · 圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

不安穩

2

4

5

睡得香

平靜

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑



醒来时间

不安穩 (1) (2) (3) (4) (5) 睡得香

平静 开心 好奇 期待 焦虑 害怕 难过 困惑



醒来时间

不安穩 (1) (2) (3) (4) (5) 睡得香

困惑



醒来时间

不安穩 1 2 3 4 5 睡得香

平静 开心 好奇 期待 焦虑 害怕 难过 困惑

每周回顾

反复出现的象征 · 出现了几次

这一周的情绪变化 · 每晚画一个点

轻松



沉重



15

16

17

18

19

20

21

这周的一个发现

下周想留意的事



不安穩

5

睡得香

困惑

颜色



醒来时间

不安穩 1 2 3 4 5 睡得香

困惑



不安穩

5

睡得香

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

地点

颜色



不安穩

睡得香

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

不安穩

1

2

345

睡得香

平静 开心 好奇 期待 焦虑 害怕 难过 困惑

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受·圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

○ 第28夜

日期

醒来时间

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受 · 圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

每周回顾

反复出现的象征 · 出现了几次

这一周的情绪变化 · 每晚画一个点

轻松



沉重



22

23

24

25

26

27

28

这周的一个发现

下周想留意的事

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受·圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？

日期

醒来时间

睡眠质量

不安穩

1

2

3

4

5

睡得香

梦的内容

主要感受·圈出来

平静

开心

好奇

期待

焦虑

害怕

难过

困惑

我注意到的象征

人物

地点

颜色

这个梦可能在告诉我什么？



祝你好梦



想探索某个梦的含义？可以在这里免费解梦：

fassir.ai/zh