



行为激活时间表

通过有意识地安排能提供成就感（掌控感）或享受（愉悦感）的活动，来对抗低落的情绪和不活跃状态。


MASTERY (M)
 Sense of accomplishment/skill


PLEASURE (P)
 Enjoyment, relaxation, or fun

M = 掌控感 (成就) , P = 愉悦感 (享受) 。评分 0-10。

TIME	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
☀ 早晨 (7 AM - 12 PM)							
08:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
10:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
☝ 下午 (12 PM - 5 PM)							
12:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
14:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
16:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
🌙 晚上 (5 PM - 10 PM)							
18:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
20:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
22:00	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P