

日誌分析報告

日誌日期	日誌內容	積極面向總結	亮點指出	信心提升建議	激勵資訊補充
2025/3/23	今天我努力完成了學校的專案，感覺很充實！	完成目標後的成就感，積極投入學習。	「努力完成」、「感覺充實」顯示了積極性及達成目標後的滿足感。	可以記錄完成專案的具體步驟和遇到的困難，並反思如何克服，下次可以更快更好。	努力付出終將有所回報。你的努力和毅力是成功的基石，保持下去！
2025/3/24	運動了一小時，雖然累但很有成就感。	堅持運動，克服疲勞，獲得成就感。	「雖然累但很有成就感」突顯了克服困難後的積極情感。	可以記錄運動的類型、時間和感受，並設定下一個運動目標，增加持續性。	健康的身體是實現夢想的基礎。你的堅持和自律值得讚賞！
2025/3/25	和朋友出去玩了一整天，真的很開心！	享受社交活動，感受到快樂和放鬆。	「真的很開心！」直接表達了正向情緒，說明社交活動對你的重要性。	可以記錄與朋友互動的有趣細節，並思考如何維持良好的友誼關係。	快樂的心情是最好的良藥。享受生活，與朋友分享喜悅，讓生活更加精彩！