

# AI 日誌分析報告

日誌日期	日誌內容	信心指數	積極面向總結	信心提升建議
2025-03-23	今天我努力完成了學校的專案，感覺很充實！	9.0	完成學業任務帶來的成就感與充實感。	持續設定具體可行的目標，並在完成後給予自己肯定。
2025-03-24	運動了一小時，雖然累但很有成就感。	8.0	透過體能活動克服疲勞後獲得的成就感。	保持規律運動習慣，關注運動後的身心正面回饋。
2025-03-25	和朋友出去玩了一整天，真的很開心！	9.0	良好社交互動帶來的愉悅感與人際連結感。	維護健康的社交關係，定期安排與親友相聚的時光。