

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！	<div>1. 展現了克服困難、達成目標的毅力。</div> <div>2. 從努力付出中獲得了正面的情緒回饋（充實感）。</div> <div>3. 成功處理了學業上的責任與挑戰。</div>	<div>1. **「努力完成」**：凸顯了過程中的付出與堅持。</div> <div>2. **「學校的專案」**：代表著具體的學術成就。</div> <div>3. **「感覺很充實」**：強調了內在的滿足感與價值肯定。</div>	<div>1. 將這次完成專案的經驗，轉化為下次面對挑戰的動力來源。</div> <div>2. 肯定自己為達成目標所付出的努力，而非僅看結果。</div> <div>3. 與信任的人分享這份充實感，讓正向情緒得以延續。</div>	<div>1. 每一次的「努力完成」，都在為你的能力工具箱增添利器。</div> <div>2. 學術上的成就感能有效提升自我效能，讓你更有信心應對未來。</div> <div>3. 「充實感」是辛勤耕耘後最甜美的果實之一。</div>
2025/3/24	運動了一小時，雖然累但很有成就感。	<div>1. 展現了自律性，投入時間進行有益健康的活動。</div> <div>2. 克服了身體的疲勞感，堅持完成運動。</div> <div>3. 從身體的挑戰中獲得了心理上的成就感。</div>	<div>1. **「運動了一小時」**：具體量化了投入的時間與行動力。</div> <div>2. **「雖然累」**：誠實面對過程的辛苦，更突顯毅力。</div> <div>3. **「很有成就感」**：點明了克服困難後獲得的正面心理回饋。</div>	<div>1. 將這份成就感記錄下來，作為下次想放棄時的激勵。</div> <div>2. 觀察運動後身體的舒暢感，連結「累」與「成就感」的正向循環。</div> <div>3. 為自己設定下一個小小的運動目標，持續累積成就感。</div>	<div>1. 規律運動不僅鍛鍊身體，更能磨練意志力與抗壓性。</div> <div>2. 克服「累」的感覺，正是突破舒適圈、獲得成長的契機。</div> <div>3. 為健康付出的每一分鐘，都是對自己最有價值的投資。</div>
2025/3/25	和朋友出去玩了一整天，真的很開心！	<div>1. 維護並投入了重要的社交連結。</div> <div>2. 安排了休閒娛樂活動，有效調劑身心。</div> <div>3. 體驗並表達了強烈而積極的情緒（開心）。</div>	<div>1. **「和朋友出去玩」**：顯示了良好的人際互動與歸屬感。</div> <div>2. **「一整天」**：表示投入了充足的時間享受社交與休閒。</div> <div>3. **「真的很開心」**：直接且強烈地表達了正面的情緒高峰。</div>	<div>1. 珍惜並感恩擁有能一起分享快樂的朋友。</div> <div>2. 定期安排能讓自己「真的很開心」的活動，作為自我關照。</div> <div>3. 回味開心時刻的細節，讓這份快樂的能量延續更久。</div>	<div>1. 良好的人際關係是幸福感與心理健康的重要基石。</div> <div>2. 花時間在能帶來純粹快樂的事情上，是最好的壓力釋放方式之一。</div> <div>3. 與他人分享的快樂，往往能加倍，並深化彼此的連結。</div>