

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！ | 透過努力付出達成了目標，獲得了內在的滿足感與充實感。 | **完成專案** ：展現了責任感與執行力。 **感覺充實** ：努力得到了正面的情緒回饋。 | 記住這份完成任務後的充實感，它是你能力與努力的證明。未來遇到挑戰時，回想這次的成功經驗，相信自己同樣能克服。 | 每一次的全力以赴，都在為你的未來鋪路。學業上的成就感能轉化為其他領域的自信心。 |
| 2025/3/24 | 運動了一小時，雖然累但很有成就感。 | 克服身體的疲勞，堅持完成既定目標，從中獲得成就感。 | **運動一小時** ：展現了自律與對健康的重視。 **雖累但有成就感** ：強調了克服困難後獲得的正面感受。 | 為自己設定目標並堅持完成（即使感到疲累）是非常棒的！這種克服不適、達成目標的經驗，能有效提升自我效能感與自信。 | 持續運動不僅能強健體魄，更能鍛鍊意志力。身體的活力會帶來更清晰的思緒與積極的心態。 |
| 2025/3/25 | 和朋友出去玩了一整天，真的很開心！ | 透過社交互動與休閒活動，體驗到了純粹的快樂與放鬆。 | **和朋友玩一整天** ：顯示了良好的人際互動與社交需求。 **真的很開心** ：直接表達了強烈、正面的情緒狀態。 | 享受與朋友相處的美好時光，這份快樂證明了人際連結的重要性。給自己放鬆和開心的時間，是滋養內心、維持平衡的重要方式。 | 良好的人際關係是幸福感的重要來源之一。珍惜與朋友共度的時光，這些快樂的回憶會成為你生活中的陽光。 |