

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. 付出努力並堅持到底。</div> <div>2. 成功完成具體任務（學校專案）。</div> <div>3. 從成就中獲得了正面的情緒回饋（充實感）。</div>	<div>1. 展現了克服困難、達成目標的毅力。</div> <div>2. 專案的完成是學習與能力的具體成果。</div> <div>3. 「充實感」是自我肯定和價值實現的體現。</div>	<div>1. 記住這次成功克服挑戰的經驗，相信自己有能力應對未來任務。</div> <div>2. 將完成專案的方法和經驗，應用到其他學習或生活領域。</div> <div>3. 為自己的努力和成就感到自豪，這是你應得的肯定。</div>	<div>1. 「每一次的努力，都是未來成功的基石。」</div> <div>2. 「完成的喜悅，是給予堅持者最好的獎勵。」</div> <div>3. 「感受充實，是因為你正在創造價值、不斷成長。」</div>
2025/3/24	運動了一小時，雖然累但很有成就感。	<div>1. 投入時間進行體能鍛煉。</div> <div>2. 克服了運動過程中的疲累感。</div> <div>3. 從身體的付出中獲得了心理上的滿足（成就感）。</div>	<div>1. 堅持運動一小時展現了自律和對健康的重視。</div> <div>2. 即使感到疲累，仍能體會到成就感，顯示出積極的心態。</div> <div>3. 將身體的挑戰轉化為心理的滿足，是很棒的內在轉換。</div>	<div>1. 肯定自己為健康付出的行動力，這份毅力可以用於生活的各方面。</div> <div>2. 體驗到「付出後的回報」，即使是疲累也能帶來正面感受，增強面對挑戰的勇氣。</div> <div>3. 相信自己有能力透過規律運動，持續提升身心狀態。</div>	<div>1. 「身體是心靈的殿堂，規律運動是維護它的最佳方式。」</div> <div>2. 「真正的力量，不僅在於能舉起多重，更在於能持續多久。」</div> <div>3. 「成就是滋養動力的養分，讓每一次的汗水都值得。」</div>
2025/3/25	和朋友出去玩了一整天，真的很開心！	<div>1. 進行了愉快的社交活動。</div> <div>2. 與重要的人（朋友）共度了時光。</div> <div>3. 體驗到強烈且直接的快樂情緒。</div>	<div>1. 積極維繫人際關係，重視友誼帶來的支持與快樂。</div> <div>2. 懂得適時放鬆，享受生活中的樂趣，有助於身心平衡。</div> <div>3. 「真的很開心」直接表達了深刻的正向情感體驗。</div>	<div>1. 認識到自己擁有建立和維持良好人際關係的能力，這對幸福感至關重要。</div> <div>2. 肯定自己選擇讓生活充滿歡樂，這是愛自己的表現。</div> <div>3. 記住與朋友相處的快樂感受，在需要時主動尋求正向的社交支持。</div>	<div>1. 「友誼是靈魂的陽光，能照亮生活的每個角落。」</div> <div>2. 「允許自己開懷大笑，是滋養內心最簡單的方式。」</div> <div>3. 「休息和玩樂不是浪費時間，而是為了更好地前行儲備能量。」</div>