

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	完成重要任務（學校專案）帶來的成就感與充實感。	記錄完成專案過程中克服的困難與學習到的技能，深化成就感。
2025-03-24	運動了一小時，雖然累但很有成就感。	8.0	透過身體鍛鍊克服疲勞後獲得的成就感。	肯定自己堅持運動的毅力，並將疲累視為身體進步的證明。
2025-03-25	和朋友出去玩了一整天，真的很開心！	9.0	與朋友相處的愉悅感和社交連結帶來的滿足感。	珍視與朋友共度的時光，主動維繫這些帶來快樂和支持的關係。