

日期: 10-10-2024

題目: 我的減壓方法

(1) 我遇到的問題:

~~學習問題~~

~~功課太多~~



好難, 不會

(2) 問題的成因:

~~貪玩~~

~~不溫習~~

真好玩



(4) 實行並檢討成效:

成功解決問題。😊

還要改善。改善方法: 遇到不會向師長請教!



這到題不會

感到無助時主動找

朋友

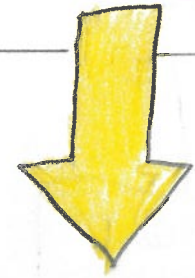
的問題
壓力自然而然的消失



(3) 解決問題的成因:

~~利用早息及午息的時間~~

~~在學校完成大部分功課~~



我要更努力!!



NO.1

2024-10-25