

诚然自问，照见本心

人们常易沉溺于惯常轨迹，如舟逐流。驻足沉思，方能与心之所向重新相遇。
不妨循着以下提示自省——哪些是滋养之物，哪些是待调整之处。定期操
练，保持觉知，校准方向。

此刻心情
纠结

因为 我的同事被解雇了。我为她难过，但也为自己没有被解雇而庆幸。

示例

我正在逃避但应该面对的是

我可以开始于

此刻心情

因为

我最渴求的是

而践此所求，我可以采取的行动是

我当前面临的一个挑战是

我的应对之策

让我感到焦虑的事情有

而我可以通过以下方式来缓解焦虑

我需要放下的是

为此我可以做的是

近日偶得趣事是

回顾过去一个月，我主要感到

因为

让我感到自豪或近期达成目标的是

当我需要支持时，我知道可以求助于

我生命中最重要的几个人是

带给我快乐的是

我感谢

因为

我期待

因为

资料来源：

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#). 2025年1月16日。

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。其他所有品牌或产品名称均为其各自所有者财产。由于我们一直在不断改进产品和服务，Optum 保留在无需事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。WF18068660 347073-082025 OHC

Optum