

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

示例

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。

我正在逃避但应该面对的是

我可以开始于

此刻心情

因为

回顾过去一个月，我主要感到

因为

我最渴求的是

而践此所求，我可以采取的行动是

让我感到自豪或近期达成目标的是

我当前面临的一个挑战是

我的应对之策

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

让我感到焦虑的事情有

而我可以通过以下方式缓解焦虑

带给我快乐的是

我需要放下的是

为此我可以做的是

我感谢

因为

近日偶得趣事是

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