

是什么成就了你？

让我们开启自我发现之旅。花些时间尽可能坦诚地回答下面这些问题。如果您不确定答案，思考一下为什么会这样，又该采取什么办法去探寻答案。



我最大的优点和缺点是什么？

哪些价值观对我最重要？为什么？

如果有什么让我后悔的话，那会是什么？为什么？

我什么时候感觉最像我自己？为什么？

我最喜欢做什么，多久做一次？

如果我允许自己停止，我会停止做什么？为什么？

我情绪失控的触发点是什么？通常在何种情境下发生？我能做些什么来管理这些情绪？

什么能给我带来能量或快乐？

我害怕什么？我该如何应对，或者我能做些什么来克服这些恐惧？

在思考他人时，我最难以理解的是他们的哪些方面？为什么？

我的人生目标是什么？目前我正在采取哪些行动来帮助自己实现这些目标？

我内心最常涌现的话是什么？这些话是对我有益的，还是无益的？为什么？

我与周围的人有哪些重要的相似之处和不同之处？

我该如何向别人描述我自己？

我想如何描述我自己？

资料来源

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.

Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.

Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.

PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.



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雇主。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。W16372308 145758-032025 OHC