

寻找自我价值

有意识地欣赏自己可能会让人感到尴尬或陌生，但却能够带来长久的益处。认识到自己的价值能够使生活更加充实，帮助您克服种种挑战，并培养积极的乐观精神。

请利用此工作表迈出第一步。最好的部分是？答案并没有对错之分。

专业提示：请保存您的答案，以便在需要提醒自己或反思时重温。此外，还请准备一份空白的副本，供自己反复练习并探索更多欣赏自己的理由。

我感觉最好的时刻	我喜欢自己的方面
我做得好的事情	我的独特之处
我感激的事物	我引以为豪的成功
我最欣赏的自己的思想部分是	我最喜欢的自己的身体部位是
我学到的关于自己的一个重要教训是	我最喜欢的关于做自己的部分是
我想了解的内容包括	我所期待的是

资料来源

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). 2024年2月。

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). 2022年7月6日。

Mind.org, [What is self-esteem?](#) 2022年8月。



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。

版权所有 © 2025 Optum, Inc. 保留所有权利。W15498908 335269-012025 OHC