



## 赋予自我力量

每位父母都希望在孩子的人生中发挥积极作用。而要实现这一点，您首先要在自己的人生中成为积极的力量。这样，您的孩子才能够亲身体会践行自我关怀、培养自我价值感和提升复原力的意义。

- **自我关怀**指的是主动采取措施来保护自己的健康和幸福
- **自我价值感**指的是珍视自己，相信自己足够好，值得被爱、善待和尊重
- **复原力**指的是管理压力、适应变化、克服困难并从挫折中恢复的能力

每个人的情况、责任和需求都不同。通过这个简单的“填空”练习，我们可以列出一些帮助您实践这些价值观的方法，以提高您自身的幸福感。

### 践行自我关怀

1. 为了保持营养均衡，我可以 \_\_\_\_\_
2. 为了获得充足的睡眠，我可以 \_\_\_\_\_
3. 为了保持身体活跃，我可以 \_\_\_\_\_
4. 为了有时间放松，我可以 \_\_\_\_\_
5. 我最喜欢做的三件事是 \_\_\_\_\_

### 培养自我价值感

1. 我喜欢自己的三个方面是： \_\_\_\_\_
2. 我的三项长处是： \_\_\_\_\_
3. 我可以改进的三个方面是： \_\_\_\_\_
4. 对自己更好的三种方法是： \_\_\_\_\_
5. 为了减轻压力，我可以从待办事项清单中删除的三件事是： \_\_\_\_\_

## 提升复原力

1. 我最近克服的一个挑战是 \_\_\_\_\_
2. 我可以依赖的支持人员包括 \_\_\_\_\_
3. 下次感到压力时, 我可以通过 \_\_\_\_\_ 来帮助自己放松。
4. 我设定的一个实际目标是 \_\_\_\_\_ ,  
我可以通过 \_\_\_\_\_ 来实现。
5. 三件让我感到有希望的事是: \_\_\_\_\_

## 附加题: 让我们花点时间回忆您的良好品质与生活中的美好。填空:

1. 我感激 \_\_\_\_\_
2. 我最近学到的一个新知识是 \_\_\_\_\_
3. 对我珍贵的一个回忆是 \_\_\_\_\_
4. 会让我发笑的一件事是 \_\_\_\_\_
5. 作为父母, 我最自豪的事是 \_\_\_\_\_

### 资料来源:

American Psychological Association. Building your resilience. 更新时间: 2020年2月1日。  
Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. 审核日期: 2024年4月2日。  
HealthDirect. Self-esteem and mental health – signs, causes and how to improve. 审核日期: 2024年2月。  
Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 2023年11月21日。  
Mind. How can I improve my self-esteem? 发布日期: 2022年8月。  
Mind. Managing stress and building resilience – tips. 发布日期: 2022年3月。  
NHS. Raising low self-esteem. 审核日期: 2024年3月2日。  
Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. 发布时间: 2023年10月11日。  
ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. 访问日期: 2024年7月23日。



该项目不适用于急诊或紧急护理需求。若遇到紧急情况, 如果您在美国, 请拨打911, 如果您在美国境外, 请拨打当地的紧急服务电话号码, 或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突, 不会就可能涉及针对Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体(例如, 雇主或健康计划)采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其组成部分(尤其是针对16岁以下家庭成员提供的服务), 如有变更, 恕不提前通知。情绪健康解决方案资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

©2024 Optum, Inc. 版权所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

WF14178131 144995-072024 OHC