

# 寻找您的生命意义与动力

## 关键点

1

拥有目标能赋予我们：



### 动力

当我们将日常行为与内心深处的价值观和信念联系起来时，即使是平凡的行动也会显得重要而紧迫。



### 方向

当我们优先采取行动，并且锚定对我们真正有意义的事物时，我们会做出更有目的性的选择，从而实现我们期望的结果与价值



### 满足感

当我们发挥自身优势、践行价值观、追随热情时，便能活出真实的自我，收获充实的生活

2

寻找生命意义时面临的挑战

缺乏清晰感  
并感到不知所措



寻找目标的过程充满挑战

害怕失败



害怕做出错误的选择

外界压力



来自社会的期待以及亲友的压力

自我设限



自我否定和消极的自我认知

# 寻找您的生命意义与动力

## 关键点

3

### 寻找生命意义的建议



审视自己的价值观和信念



探索自己的兴趣和热情



回顾自己的优势和才华



寻找启发



勇于尝试并付诸行动



寻求支持

### 需要更多帮助？

与教练讨论更个性化的策略，助您更好地踏上自我探索之旅，活出真实的自己，实现与目标一致的生活。



今天就开始掌握您的心理健康吧！

访问Intellect官网 (<https://app.intellect.co>) 或下载Intellect应用程序，开启个人健康之旅。

