

魯夫型



1. 角色地圖

角色性格

熱血直率、忠於內心

航行隱喻

衝在前線卻渴望被理解

核心提醒語

行動力需要航行圖指引

常見困境

用行動掩蓋情緒、難以靜下來思考

自我觀察日誌欄

我衝動背後是什麼？我真正想達到的是什麼？

2. 航行練習

覺察日誌

為什麼會這麼衝？我有停下來聽自己嗎？

微行動挑戰

今天試著先畫圖 / 寫下來再行動一次

對話引導

我不只是往前衝，我也值得知道方向

3. 支持圖卡

圖卡設計方向

火焰與旗幟、紅橙色系、有動感的筆觸

提醒句

「熱情也需要導航」

4. 角色資源表

推薦工具

心智圖App、行前決策框架、寫作日記

情緒詞彙表

強烈情感行動背後的語言區分範例：

- 憤怒：「你怎麼可以這樣！」(控訴)
→「我感到受傷，需要被聆聽。」(表達需求)
- 悲傷：「沒有人在乎我。」(指責)
→「我現在很難過，希望有人陪伴。」(尋求支持)
- 恐懼：「我做不到！」(退縮)
→「我有點害怕，可以一起想辦法嗎？」(邀請合作)
- 喜悅：「看我有多厲害！」(炫耀)
→「我好開心，想和你分享！」(分享喜悅)

5. 航行補給建議

搭配互動角色

妙麗型（理性策略互補）

每月補給

參與劇場即興課 / 衝動反思練習

外部資源地圖

- Podcast：[《The One You Feed》](#)
- 文章：[《How to Channel Your Passion Into Sustainable Action》](#)
- 線上課程：[Mindshift: Break Through Obstacles to Learning and Discover Your Hidden Potential](#)