



妙麗型

1. 角色地圖

| | |
|---------|----------------------|
| 角色性格 | 勤奮博學、思慮周詳 |
| 航行隱喻 | 總想以完美解答安撫不確定 |
| 核心提醒語 | 知識是助力，也別忘了傾聽內心 |
| 常見困境 | 過度依賴理性推演、逃避內心混亂與情緒需求 |
| 自我觀察日誌欄 | 我今天是否停下來聽見自己內心的聲音？ |

2. 航行練習

| | |
|-------|-------------------|
| 覺察日誌 | 我是否在追求完美中忽略了內在感受？ |
| 微行動挑戰 | 今天允許自己用直覺做一個決定 |
| 對話引導 | 內在的安定不靠答案，而來自連結 |

3. 支持圖卡

| | |
|--------|------------------|
| 圖卡設計方向 | 筆記本、魔法光圈、書堆與開啟的心 |
| 提醒句 | 「學習是探索，也包含學會聆聽」 |

4. 角色資源表

| | |
|-------|---------------------------|
| 推薦工具 | 完美主義自我檢視表、直覺與感受練習卡、寫作引導書單 |
| 情緒詞彙表 | 焦慮與控制感相關語彙的轉化 |

5. 航行補給建議

| | |
|--------|--|
| 搭配互動角色 | 魯夫型（熱血行動力） |
| 每月補給 | 「從感覺出發」寫作練習 / 知識之外的探索對話 |
| 外部資源地圖 | <ul style="list-style-type: none">文章：直覺決策：如何在海量資訊中聆聽內心聲音影片：Listening to Your Intuition by Mike Robbins線上課程：Emotional Intelligence: Cultivating Personal and Social Awareness |