

榮恩型



1. 角色地圖

角色性格	忠誠有趣、有時自我懷疑
航行隱喻	常站在光芒旁，卻忘了自己也能發光
核心提醒語	你不是配角，只是還沒站到船首
常見困境	在團體中習慣退後、缺乏自信表達主張
自我觀察日誌欄	今天我是否退讓了本可展現的機會？

2. 航行練習

覺察日誌	我在哪些時候選擇不出聲？我內在有什麼渴望沒被聽見？
微行動挑戰	今天主動表達一項想法或意見
對話引導	我的光，不需比較也能閃耀

3. 支持圖卡

圖卡設計方向	火光、同伴圍繞、閃耀自己獨特色彩
提醒句	「屬於你的光，別人搶不走」

4. 角色資源表

推薦工具	自信練習卡、內在對話書寫練習、角色排序反思表
情緒詞彙表	低調與光芒的語言轉化

5. 航行補給建議

搭配互動角色	小叉型（見證成長）、魯夫型（勇氣行動）
每月補給	「自我肯定」主題討論圈 / 寫下今日我閃光的時刻
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none">• TED Talk：《姿勢決定你是誰》－ Amy Cuddy• 為自己發聲：有效表達需求的七個技巧• 小員工也能有話語權！如何提升影響力，化身團隊關鍵人物？