



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範例：

- **焦慮**：「如果我做錯了怎麼辦？」
→ **控制感**：「我可以分解任務，一步步完成」
- **焦慮**：「時間不夠，怕來不及」
→ **控制感**：「我會設定優先順序，合理安排時間」
- **焦慮**：「事情失控了！」
→ **控制感**：「我能掌握可控範圍，並適時調整計畫」
- **焦慮**：「我無法承受更多變動」
→ **控制感**：「我會預留緩衝空間，提升應變能力」

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

- [The Battle of Never Feeling Quite Good Enough \(YouTube\)](#)
- [TED 布瑞妮·布朗：《脆弱的力量》](#)
- [Perfectionistic Individuals’ Understanding of How Painful Trauma Shapes Them \(PMC\)](#)