

# 哈利型



## 1. 角色地圖

角色性格	直覺強、負責任
航行隱喻	被推向焦點也懷疑是否準備好
核心提醒語	<b>「我是誰」來自你怎麼選擇當下</b>
常見困境	過度扛責、懷疑自己是否夠格承擔任務
自我觀察日誌欄	今天我在扮演哪個角色？那真的是我嗎？

## 2. 航行練習

覺察日誌	我感受到責任來自哪裡？我可以選擇不同嗎？
微行動挑戰	為自己設定一個「不為誰而做」的行動
對話引導	我不只是命運的執行者，也是創造者

## 3. 支持圖卡

圖卡設計方向	夜空星象、指引杖光、黑夜中堅定身影
提醒句	「我是誰，由我決定」

## 4. 角色資源表

推薦工具	價值澄清表、身份自我對話卡、壓力來源分析表
情緒詞彙表	<p>使命感與懷疑交錯的語彙群範例：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>使命感</b>：「我必須引領團隊向前」 → <b>懷疑</b>：「我真的有能力勝任嗎？」</li><li>● <b>使命感</b>：「這件事關乎我的價值所在」 → <b>懷疑</b>：「如果我失敗，後果會是什麼？」</li><li>● <b>使命感</b>：「我不能停下腳步，責任在我肩上」 → <b>懷疑</b>：「我會不會走錯方向？」</li><li>● <b>使命感</b>：「這是我存在的意義」 → <b>懷疑</b>：「我的存在對他人真的有意義嗎？」</li></ul>

## 5. 航行補給建議

搭配互動角色	露娜型（認回自我）、妙麗型（共建策略）
每月補給	「面對選擇」主題反思／角色交換視角練習
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="#">蘇珊·大衛《情感勇氣的禮物和力量》</a></li><li>● <a href="#">The Way We Lead (Ep.12：Not Just a Hero)</a></li><li>● <a href="#">Do I Have Free Will in Zen? The Question Makes No Sense</a></li></ul>