

# 韓索羅型



## 1. 角色地圖

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 角色性格    | 自由靈魂、重情重義               |
| 航行隱喻    | 帥氣獨行，卻渴望為某人返航           |
| 核心提醒語   | <b>問自己真正想為誰啟航</b>       |
| 常見困境    | 表面灑脫實則壓抑依附需求，常因不信任而逃避承諾 |
| 自我觀察日誌欄 | 今天我是否有勇氣選擇靠近？           |

## 2. 航行練習

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 覺察日誌  | 我逃避的，是誰的期待？我真正在意的是什麼？ |
| 微行動挑戰 | 今天主動表達一份情感或關心         |
| 對話引導  | 渴望不是弱點，是啟航的理由         |

## 3. 支持圖卡

|        |                |
|--------|----------------|
| 圖卡設計方向 | 太空船、返航軌跡、隱藏的心光 |
| 提醒句    | 「你值得有人等你回來」    |

## 4. 角色資源表

|       |   |
|-------|---|
| 推薦工具  | 依附風格自評卡、情感書寫日誌、關係重構地圖   |
| 情緒詞彙表 | 在練習中，從以下詞彙中挑選最貼近當下感受的一項： <ul style="list-style-type: none"><li>穩定：平靜 / 安全感 / 踏實</li><li>壓抑：焦慮 / 緊繃 / 憤懣</li><li>負荷：疲憊 / 過度責任感 / 心力交瘁</li><li>支持：被接納 / 被理解 / 被關懷</li></ul> |

## 5. 航行補給建議

|        |  |
|--------|--|
| 搭配互動角色 | 安娜型（互補溫柔）  |
| 每月補給   | 「選擇靠近」書寫與對話練習  |
| 外部資源地圖 | <ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">為了對的人承諾：打造穩定關係的三大策略 — 哈佛商業評論 Taiwan</a></li><li><a href="#">一生幸福的秘密 — TED Robert Waldinger</a></li><li><a href="#">情感書寫：重構關係地圖 — Vocus</a></li></ul> |