

# 克斯托夫型



1. 角色地圖	
角色性格	誠懇安穩、獨立又顧人
航行隱喻	穩定港灣但也會迷航
核心提醒語	容許他人為你導航
常見困境	習慣扛下所有責任，難以開口求援
自我觀察日誌欄	今天我是否假裝沒事？我是否能試著表達需要？
2. 航行練習	
覺察日誌	我有哪些時候撐太久不說？我希望誰能理解我？
微行動挑戰	今天向一人坦白一個小需求
對話引導	堅強不代表不能依靠
3. 支持圖卡	
圖卡設計方向	森林、木屋、可倚靠的大石圖像
提醒句	「讓人接住，也是一種成熟」
4. 角色資源表	
推薦工具	支持對話範本、身體感知練習、自我情緒檢測表
情緒詞彙表	<p>壓抑式承擔與溝通的語彙對照範例：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>壓抑式承擔：「我自己來處理」 → 開放溝通：「我們可以一起討論如何分擔」</li><li>壓抑式承擔：「不用麻煩你」 → 開放溝通：「我希望得到你的支持」</li><li>壓抑式承擔：「我不行就算了」 → 開放溝通：「我會需要一些幫助，謝謝你」</li><li>壓抑式承擔：「這都是我的責任」 → 開放溝通：「讓我們一起承擔責任」</li></ul>
5. 航行補給建議	
搭配互動角色	喬巴型（共築互助結構）、歐比王型（照顧全局與支持）
每月補給	進行「說出需求」小任務練習 / 參加表達力小組討論
外部資源地圖	<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">How to Ask Your Networks for Help: A Step-by-Step Guide</a></li><li><a href="#">What Is a Support Network? 6 Expert Tips for Building One</a></li><li><a href="#">Asking for help is hard, but people want to help more than we realize</a></li></ul>