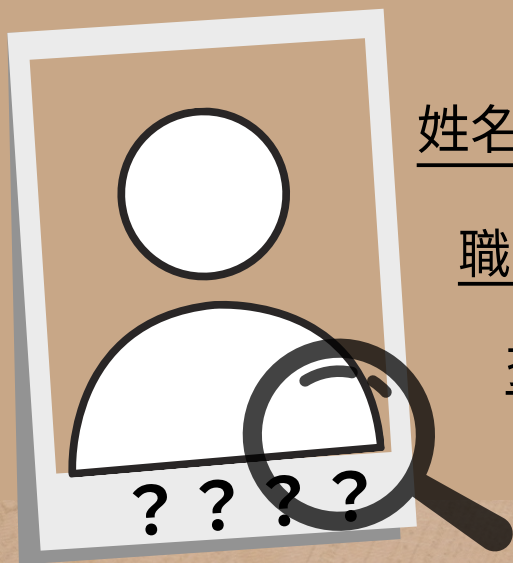




姓名: \_\_\_\_\_

職業: \_\_\_\_\_

擅長: \_\_\_\_\_

**測試版**

# 如何創造屬於自己的角色？

## 職場與個人定位

第一人稱與第三人稱  
你是誰？我是誰？



# 請注意!

## 目前登入為測試版

### 您現在的位置:

重新登入:找出情緒錯誤代碼

愛的程式碼:愛與被愛的課題

► 重新創造角色:職場與定位

財富自由信念攻略:與金錢的關係

獲得快速通關認證:與最高版本的自己相遇



# 系統通知

**此系統為測試版本！**

**並非正式上架系統**

**為了讓使用者有部分登入體驗**

**系統特別開放此權限**

**請尊重此系統的『智慧財產權』**

**未經允許者**

**請勿翻拍、拷貝、販售、公開、散播**

**測試版本僅限個人使用！**

**如發現有上述行為**

**將追溯法律相關責任！**

登入姓名：\_\_\_\_\_

## 免責聲明



本PDF電子書內容僅供自我探索與教育參考，不具備醫療診斷或諮商治療之功能。若您目前正處於嚴重的心理創傷、情緒危機或精神官能症狀，請務必諮詢專業的心理師、醫師或相關醫療機構。

## 著作權聲明



本作品之文字與內容所有，僅供個人使用。  
未經作者授權，請勿將本PDF電子書進行商業販售、  
修改或大規模轉載。

## 請注意



若在練習過程中感到情緒難以負荷！  
建議聯繫專業機構尋求協助：

- 24 小時安心專線：1925
- 生命線：1995
- 張老師中心：1980

註：以上專線皆提供專業情緒支持與諮詢服務。

# 目錄

|         |       |
|---------|-------|
| ◎關於作者   | ►P.3  |
| ◎登入系統   | ►P.4  |
| 一、雷達圖檢測 | ►P.5  |
| ◎定義八大維度 | ►P.6  |
| ◎自我練習   | ►???? |
| 二、天秤評分  | ►P.8  |
| ◎自我練習   | ►P.9  |
| ◎延伸思考   | ►P.10 |
| 三、記憶回溯  | ►???? |

# 目錄

四、忽略的能力 -----> ????

五、自己的能力 -----> ????

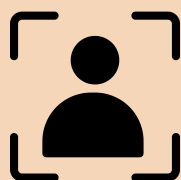
六、完成更新-----> ????

七、系統補丁-----> ????

八、社群連結-----> P.14

**測試版本**  
**無使用說明書**  
**建議購買正式版本**





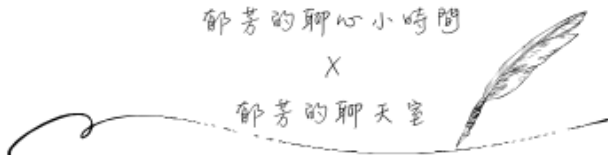
## 關於作者



郁芳的聊心小時間

X

郁芳的聊天室



嗨！哇係阿芳。

外表是小女孩，內心住著老靈魂的反差女子。

我喜歡觀察人們與自己生活中細微的情緒！

透過Podcast《郁芳的聊天室》與部落格，

把這些體悟化作聲音與文字分享。

準備好~一起創造新的角色~

一起找回全新的自己！



**請重新創建角色**



**系統即將透過雷達圖  
天秤傾斜預估  
最後進行進階思考  
協助您創造角色定位**



# 雷達圖自我檢測

定義八大維度





# 雷達圖自我檢測

## 定義八大維度

### 1.創造力:

產生新想法、想法靈活度、解決問題的能力

### 2.執行力:

完成任務、達成目標的穩定度

### 3.共情力:

理解同事、外在環境、處理人際情緒的能力

### 4.影響力:

說服他人、領導、帶動的能力



## 雷達圖自我檢測

### 定義八大維度(續)

#### 5. 抗壓力:

產生新想法、想法靈活度、解決問題的能力

#### 6. 條理性:

整理邏輯、規劃時程的精準度

#### 7. 學習力:

獲取新知識、自我更新的驅動力

#### 8. 覺察力:

能觀察自己情緒波動的敏感度

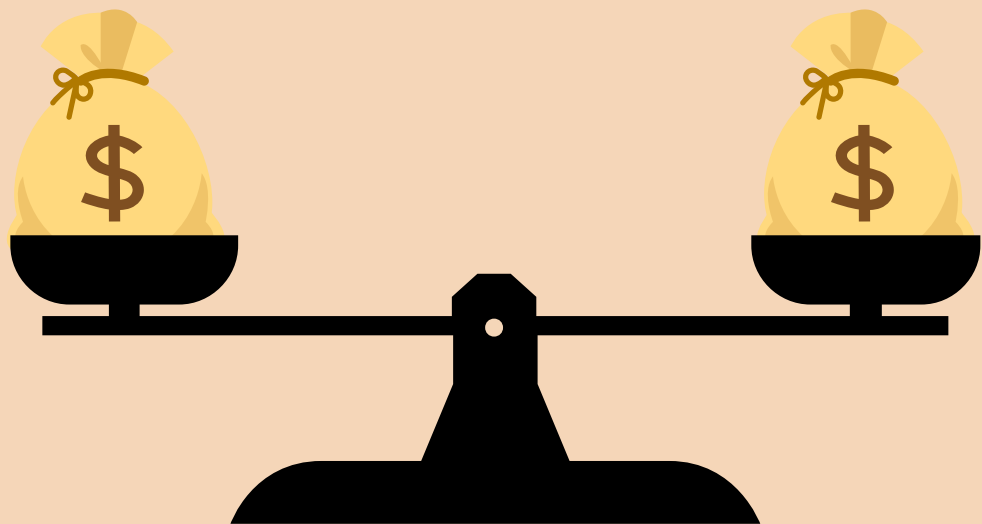


## 天秤評分

我的付出&我的回報  
按照目前的職場來說  
自己的付出與回報的關係如何？

我的付出

我的回報





## 天秤評分

我的付出(給予)

請自我評分:1~10分

1.專業、勞動量:\_\_\_\_\_分

我投入的專業、技能、時間是否讓我感到筋疲力竭?

2.情緒勞動:\_\_\_\_\_分

面對同事、主管、客戶時要刻意壓抑或偽裝情緒的比例大概多少?

3.責任承擔:\_\_\_\_\_分

我是否承擔超過我的職位以及份內的事?

EX.收爛攤子、過度擔心而把事情扛起來做

4.健康與生活:\_\_\_\_\_分

這份工作對我的生理健康與私人生活品質的犧牲程度?



## 天秤法延伸思考

狀況一

正值差:獲得>給予

### 1. 覺察冒牌者症候群:

內心是否有個聲音說『我不配』、『只是我運氣好』

### 2. 轉換創造力:

你有多餘的能量去嘗試那些『一直想做但不敢做』的創新想法或目標嗎?

### 3. 留意舒適圈的溫水:

這份獲得事讓你成長?還是變怠惰?你的最高版本的理想生活會滿足於現況嗎?



## 天秤法延伸思考

### 狀況二

負值差:給予>獲得

#### 1.尋找隱形成本的黑洞:

在給予的過程有哪些動機是為了換取他人的認同而勉強自己?

#### 2.重新定義『價值回報』:

如果公司無法給你更多你有主動爭取嗎?

EX.薪水、職位、專案自主權、彈性工時、業績獎金...

#### 3.評估離場或轉場:

如果這個差值再持續一年、兩年、三年你的身心會變得如何?這份消耗有終點嗎?



## 來自系統的提示

關於職場與個人感受  
請理性思考  
避免用個人情緒帶入  
會把自己困在無限的迴圈



練習此篇評分法時  
請帶著理性視角審核自己目前的狀況  
並不是『離職治百病』  
而是要『理解自己的行為、想法』  
哪些可以改善、保留、哪些需要補足  
可以透過哪些管道尋求協助？  
避免被情緒影響意氣用事！

# 感謝體驗

**此系統為測試版本  
非正式版購買**

**沒有提供使用說明書或操作手冊**

**如使用者有興趣**

**請至阿芳唯一官方社群購買完整版**

**經系統後台運算後**

**需要讓使用者額外支出列印費用**

**因此正式版本上架皆有早鳥優惠**

**錯過優惠期間只能原價購買**

**早鳥優惠是阿芳工程師給各位使用者的福利**

**祝您在覺察情緒的過程中**

**找回自己的心之所向**

## 社群傳送門



阿芳本人也有經營Podcast  
可在各大串流平台收尋：

郁芳的聊天室



官方IG



部落格



Podcast  
後台



YouTube