



**獲得快速通關認證：
找到自己的最高版本**

測試版

與最高版本的自己相遇





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

◎歡迎登船 P.5

一、定義與成本計算 P.6

◎自我練習 P.7

◎問答題目 ????

◎自我練習 ????

二、系統與決策重構 ???

◎自我練習 ????

◎問答題目 P.8

◎自我練習 P.9

目錄

三、阻力與風險管理 P.10

◎自我練習 P.11

◎問答題目 ????

◎自我練習 ????

四、進展與機制落地 ???

◎自我練習 ????

◎問答題目 ????

◎自我練習 ????

五、完成更新 ???

六、系統補丁 ???

測試版本
無使用說明書
建議購買正式版本



關於作者



嗨！哇係阿芳。

外表是小女孩，內心住著老靈魂的反差女子。

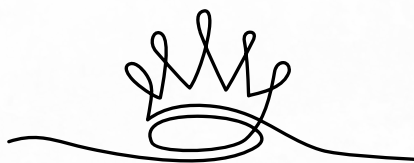
我喜歡觀察人們與自己生活中細微的情緒！

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。

希望透過這小小的練習，找到最高版本的自己。

**準備好~一起往上飛~
找回自己的人生發球權！**



歡迎您登入飛越系統!

**系統將帶您飛越
用不同的視角練習
自我對話與落地執行
找出最高版本的自己**

在不考慮任何實際情況下 與 社會價值觀或社會標準

請具體描述寫出你的個人願景
3~5年後的你正在過什麼生活?

*Welcome
aboard*

定義與成本計算

「最高版本」的代價與代碼

1：生活維護費與日常架構

「最高版本」的你，一個月實際的總開銷是多少？

為了維持那個生活，每週需要付出多少小時的專注工作？

列出具體的項目，算出一份「月預算表」，
包含固定儲蓄率、生活費與學習成本。

2：代價交換清單

要過上最高版本的生活，你必須「放棄」現在的什麼？

例如：熬夜刷影片的快樂、對舒適圈的依賴、
討好所有人、或是某種低風險但低回報的安穩

寫下你「願意付出的三大代價」。如果這個代價你現在
不願意交換，代表該目標目前可能只是空想。

定義與成本計算

「最高版本」的代價與代碼

輪到你練習了

系統與決策重構

「最高版本」的演算法

3：時間與注意力的審計

查看你上週的手機螢幕使用時間或日曆，
有哪些時間被浪費在「對最高版本毫無幫助」的事情上？
計算上週被浪費掉的總小時數，並將本週的這段時間預先在日曆上封鎖，指定給核心任務。

4：資源配置與再投資

最高版本的你，
會如何分配「每月扣除必要支出後的剩餘資金」？
例如：多少比例再投資自己、多少比例投入資產配備)

寫下具體的資金分配比例

如：50% 核心資產、30% 技能投資、20% 靈活預備金，並於下次發薪日設定自動轉帳。

系統與決策重構

「最高版本」的演算法

輪到你練習了

阻力與風險管理

現實撞擊測試

1：最壞打算與防禦機制

假設你現在開始朝最高版本邁進，半年後徹底失敗了，
最可能的原因是什麼？

例如：執行力不夠、資金斷鏈、注意力被分散

針對預想到的失敗原因，

寫出「現在就可以建立的防禦措施」

例如：建立自動定額投資、設定手機 APP 使用時限

2：低潮期與虧損 SOP

當最高版本的你遇到低潮、虧損或焦慮時，他會做什麼來
「止血」？

注意：不是冥想放鬆，而是具體的止血行動

制定你的《緊急應變 SOP》，寫出當焦慮發生時，

如：與自己對話梳理想法、整理記帳本、

列出清單、暫停社交媒體。

阻力與風險管理

現實撞擊測試

輪到你練習了

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