WORKSHOPSKILL · PARTICIPANT KIT

優勢羅盤（The Advantage Compass） — 學員工作簿

指南印刷版、每個反思引導問題後的書寫框，以及場記頁。

資料夾： advantage-compass · 類目：自我評估 · 單人 · 25 分鐘 · 紙面或線上 · 測評型

許可：CC BY 4.0

目录

為什麼還需要一份自評
兩根軸
已知失真
變體
代理版
逐象限讀圖
當地圖和自我認知打架
重跑羅盤
這個資料夾的三種用法
怎麼跑
一對一使用要點
資料夾裡有什麼
60 秒速讀
兩週審計，算出數來
退出動作，一人一句

25
分鐘

紙面或線上
形式

優勢羅盤——使用指南

這是一份個人戰略工具，不是性格測試。優勢羅盤把職業決策真正依賴的兩根軸——你哪裡強、未來需要什麼——交叉起來，把你的工作划進四個象限。其中一個是你的黃金賽道：值得加倍投入的工作。另外兩個是名字聽著耳熟的陷阱：救火，和內耗。

為什麼還需要一份自評

多數自我評估止步於盤點：這是你的優勢，這是你的短板，祝你好運。盤點回答不了真正要緊的問題——*以我的優勢，接下來一年該把時間押在哪裡？*

羅盤借的是企業戰略的解法——這個問題在企業裡幾十年前就解決了。SWOT 分析告訴一家公司的不只是它有什麼，還有資源該往哪裡押。羅盤把這一步搬給個人，並刻意做了一次升級：把**時間**做成一根軸。公司搶的是市場份額，人搶的是自己的日程表。那些真正要命的衝突——遠見對撞眼前的火情、優勢對撞短板的拖累——只有把時間放進模型，才看得見。

結果是一頁紙：四個象限，每個象限寫清那裡的工作值什麼、花什麼。

這個資料夾的三種用法

- **自己跑，交給代理（25 分鐘）。** 透過 `SKILL.md` 把整個資料夾交給你的 AI 代理，或把 `測評預設.json` 裡的題粘進 FormLM 表單——同樣 6 道題，自動計分，每次重跑可比。
- **對外講這套模型（25 分鐘加答疑）。** 翻開 `講師講義.pdf` 就是完整編排：陷阱開場、兩軸變兩問、用你自己審計做現場演示，以及你會被問到的問題的答案；`簡報.html` 把那 16 頁放上任意一塊屏——S 鍵講者抽屜帶逐頁時間預算的流程計時鐘，第 11 頁是現場審計裝置；PDF 版留給講台和列印。
- **工作坊實體進行用（每輪 25 分鐘）。** 每位參與者一張 `答卷.pdf`，加一套撲克象限卡組（`道具卡.pdf`）。用筆，不用裝置；看日程，別看記憶。

第一次拿到這個資料夾？`快速上手.md` 一頁說清每個檔案怎麼用。

兩根軸

橫軸——優勢 × 短板。 你做起來不費力而出活的事，和耗盡力氣只換來平均水準的事。自評在這裡是可靠的，因為只有你見過自己的付出：要問的不是*我擅不擅長*，而是*這件事從我身上拿走什麼*。

縱軸——遠見 × 痛點。 遠見是你三年後想做的工作——拉力。痛點是今天的問題、截止日期和別人的緊急事——推力。兩者之間的拉鋸，就是職業生涯分出高下的地方。

四個象限：

象限	軸	俗名	值多少
一	遠見 × 優勢	黃金賽道	複利——每一小時都讓下一小時更值錢
二	遠見 × 短板	學習區	只值得投一樣：補到不擋黃金賽道的程度
三	痛點 × 優勢	救火賽道	高效、被誇，但逐月貶值
四	痛點 × 短板	內耗陷阱	耗能量、產平庸、什麼也證明不了

怎麼跑

四步，約 25 分鐘，紙面或線上都行。

第一步——收證據，不收觀點（10 分鐘）。 列出最近兩週的工作，能按小時列最好。每一塊記兩件事：你做它有多吃力（優勢/短板），和它是誰要的（你的遠見/當下的痛點）。人對自己下的判斷自帶美化；日程表不會說謊。

第二步——把證據歸位（5 分鐘）。 每一塊工作歸進一個象限。多數人會發現自己的日程其實只有 15% 在黃金賽道、60% 在救火、剩下的是損耗。這個比例本身就是評估結果。

第三步——讀圖（5 分鐘）。 三個問題，按順序：第一象限裡哪一塊最值得先保護？第三象限哪一件事能在一個月內授權出去或自動化？第四象限哪一件事應該直接結束，而不是改進？

第四步——承諾一個動作（5 分鐘）。 一個具體改變，寫上日期，兩週後回看。不是人生規劃——一個動作。羅盤每月重跑一次；戰略是修訂出來的，不是遺憾出來的。

已知失真

1. **能力海市蜃樓。** 第三象限的事你做得好，所以你一直做——被需要的感覺很像被看重。檢驗標準不是*我擅不擅長*，而是*它讓明年更輕鬆還是更難*。救火在當下被表揚，在未來被清算。
2. **謙虛折扣。** 第一象限的優勢常被自己低估，因為它太順手——*這個誰都能做*。不是誰都能。如果一件事你做得不費勁、別人卻覺得有價值，它就是優勢；不費勁是訊號，不是反駁的理由。
3. **短板工程。** 第四象限的工作常被辯護成*成長*。有些確實是。檢驗：這塊短板擋不擋黃金賽道，還是隻是傷自尊？只有擋路的那種值得練，而且練到「夠用」就停——最小可行能力，不是精通。
4. **遠見混淆。** 痛點嗓門大，遠見嗓門小；截止日期一壓，所有事都長得像第三象限。如果所有事都落進同一個象限，那是軸讀錯了——回到第一步，用日程表，別用記憶。

一對一使用要點

羅盤是自評，但當 25 分鐘的教練對話跑效果最好：被教練者獨自完成第一、二步，然後大聲讀圖，你只問第三步那三個問題。不要給建議，只提問。引導師最有用的動作，是問完*它讓明年更輕鬆還是更難*之後的沉默——沒人搭救時，人會說真話。

給團隊用：先各自單獨跑，再把四個象限匯到一面共享牆上。一個日程 80% 在第三象限的團隊，沒有效率問題；它有戰略問題——而且現在能看見是哪一種了。

變體

- **季度審計版：** 同一個工具，更長的記性——用三個月的日程代替兩週。跑起來慢，但更容易照出救火的車轍。
- **職業岔路口版：** 換工作時，給*那份 offer* 打象限分，而不是給自己的日程打分。一個 70% 在第四象限的職位是一份薪水不錯的內耗；那筆工資買的，是你的黃金賽道時間。
- **團隊排兵版：** 管理者把下屬的象限畫出來，代替自己的。誠實的問題從*誰最拼*變成*誰在為未來幹活*。

資料夾裡有什麼

- `快速上手.md`——一頁地圖：按身份取用、檔案清單、列印清單
- `簡報.html`——舞台級簡報工具：講者抽屜、流程計時鐘、現場審計裝置、靜默計時；白標只需三處取代
- `簡報.pdf`——同一套 16 頁，講台手卡或列印用
- `講師講義.pdf`——對外講授用的講師講義：25 分鐘完整編排
- `學員工作簿.pdf`——學員工作簿：模型通俗版，帶引導的工作頁、工作塊清單表和重跑記錄表
- `答卷.pdf`——A4 自評答卷：6 道題加兩週審計，即印即填，每人一張
- `道具卡.pdf`——撲克規格印刷頁（63.5 × 88.9 mm，含出血與裁切線）：羅盤卡、四張象限卡、審計卡，另含卡背與空白卡頁
- `活動海報.pdf`——A3 活動海報：一面牆講完盤面、健康日程、離場動作與理論譜系
- `執行指南.md`——本指南
- `反思引導問題.md`——怎麼讀圖、四個象限的退出動作
- `測評預設.json`——6 道定位題加時間審計表，純 JSON
- `使用許可.md`——一句話說明這套材料你能做什麼——CC BY 4.0 加兩檔免署名商業授權
- `SKILL.md`——供 AI 代理讀取的機器可讀清單
- `執行手冊.pdf`——印刷版：本執行腳本 + 反思引導表，合訂成一份 A4 PDF
- `*-Letter.pdf`——四份印刷文件的 US Letter 紙型版（執行手冊、學員工作簿、答卷、講師講義）；內容相同，每冊均含書籤與可點擊目錄

代理版

本資料夾的每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理用兩條 curl 命令就能拿到解讀表和本指南（見 `SKILL.md`），或用一條 `formlm-cli smart generate` 命令把整套自評跑成線上表單。紙面版完全不需要螢幕：卡片、筆，加上誠實的兩週。

優勢羅盤——怎麼讀你的圖

> 先立一條規則：象限不評判你，只定位你。討好人的地圖，是把人帶溝裡的地圖。
>
> 配合 `執行指南.md` 使用。讀圖約 10 分鐘。

---

60 秒速讀

在做任何自我提升計劃之前，按順序回答三個問題：

1. **這兩週有多少小時落在第一象限（黃金賽道）？** 第一次跑低於 20% 是常態——多數日程表被第三象限扣著。這個數字不是判決，它是你談判的基線。
2. **第三象限哪一塊偷走的鐘頭最多？** 不是最煩人的那塊——是最大的那塊。直白說出它的名字：「週二那份沒人看的報表」「編外的求助台」。
3. **第四象限裡有沒有你自己選來的事？** 痛點 × 短板的工作，如果是沒人強加給你的，它是最安靜的一種流失。它通常穿著美德的外衣：「我應該更全面發展。」

逐象限讀圖

第一象限——遠見 × 優勢：先保護，再擴張。

這是唯一一個鐘頭會複利的象限。兩個動作：先保護已有的時間塊（把它當跟自己的正式預約寫進日程，而不是剩下的零頭），再靠減法擴張——從第三、四象限收回的每一個鐘頭，先投這裡，不是接新的義務。

第二象限——遠見 × 短板：練到「夠用」，就停。

學習區是真的，但它有預算上限。上限叫*最小可行能力*：補到不擋黃金賽道的程度，到此為止。一個怕做幻燈片的準講者，把幻燈片練到不拖後腿就停手。在這裡追求精通，是穿著效率外衣的拖延。

第三象限——痛點 × 優勢：授權、自動化，或逐月減量。

這個陷阱發工資、發表揚。三條出路，按優先順序：交給一個「這是他的第一象限」的人（對他來說這就是黃金賽道——授權的本意就是這件事）；把可重複的部分自動化；或者逐月遞減你的參與。唯一不能做的是把它做得更好——第三象限的卓越只會帶來更多需求。

第四象限——痛點 × 短板：結束它，不是改進它。

在這裡花力氣的收益是負的：耗能量、產平庸、擠掉第一象限的鐘頭。出路不是練習——是移除。談掉、換掉，或者離開那個要求它的安排。「可這是我的工作」是用第四象限的回答去回應第一象限的問題：崗位說明可以重談，你的日程表花掉了就是不退的。

兩週審計，算出數來

象限	你的鐘頭	健康佔比	超了的話
一 黃金賽道	____	40% 以上	擴大口徑自查——你可能把安逸藏進了「遠見」裡
二 學習區	____	10–15%	查過度鍍金：補過了「不擋路」的線還在練
三 救火賽道	____	30% 以下	挑最大的一塊，跑三條出路
四 內耗陷阱	____	5% 以下	有件事需要結束，而且你已經知道是哪件

健康佔比不是戒律——它只是一個有戰略的人的日程表通常長成的樣子。全力launch一個新東西的季度，可以合法地長得很不一樣。永遠不健康的只有一種：第三加第四象限連續幾個季度都在 60% 以上。

當地圖和自我認知打架

審計說黃金賽道只佔 5%；自我認知說「我基本在做自己熱愛的事」。兩個都誠實——它們量的是不同的東西。自我認知量的是偏好；日程表量的是投放。兩者衝突時，信日程表：未來三年是用投放蓋起來的。偏好只是離職面談時的話題。

反過來的失真也會來敲門：處在艱難第三象限季節（上線期、危機期、救場期）的人，會把臨時的日程讀成永久的性格缺陷。季節會過去。季節結束後重跑羅盤——別在季中跑，但一定要跑。從不復查的「臨時」，就是第三象限變成一份職業生涯的方式。

退出動作，一人一句

- 第一象限：「這個鐘頭讓下一個鐘頭更值錢。像對待客戶會議一樣保護它。」
- 第二象限：「練到不擋路就停。省下的預算全部投回第一象限。」
- 第三象限：「擅長這件事就是陷阱本身。交出去、自動化，或者逐月減量。」
- 第四象限：「改進它仍然是在拿最好的鐘頭幹最差的活。結束它。」

重跑羅盤

每月一次，25 分鐘，同樣四步。重跑的意義不在分數——在差值：哪個象限漲了、哪個縮了、上個月承諾的那一個動作到底做了沒有。只看一次的羅盤，是星座運勢。

場記