WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

精力審計 — 引導者執行手冊

資料夾： the-energy-audit ・分類：自我評估・1–2 人・15 分鐘・實體＋線上・可列印道具・工具包

授權：CC BY 4.0

目录

目標
佈置
那張卡
變化版
貼上一面牆
代理版
讀標註
反思的翻車點
什麼時候用這個活動
怎麼帶
翻車點
引導筆記
資料夾裡的道具
怎麼帶這場反思引導
八個反思問題

15	1–2	實體 + 線上
分鐘	人數	形式

精力審計 — 執行指南

你沒法重排一個你看不見的一週。把你實際會重複做的事一條條列出來，按它對你精力的作用標註——給電（+）、耗電（–）、中性（=）——再找出你一直在選的那個最大耗損、和你一直省掉的那個最大充電，承諾一次標了日期的交換。精力審計不是時間管理，是看清你的時間到底在消耗什麼、又在回報什麼。

和 `the-not-anymore-list` 的分別： 「不再清單」問的是一個團隊「如果今天還沒開始做這件事，我們還會啟動它嗎？」——它審的是*工作本身*。這份審的是*工作對你做了什麼*：計量單位是你的精力，不是日曆；而且標了 + 的那條只會被保護，永遠不會被砍。團隊的負載是問題時跑清單；你自己的電量是問題時跑這份審計。

目標

跑完之後，學員將：

1. 把一個真實的一週攤開在桌面上——每件實際會重複做的事，不權衡地標上 + / – / =。
2. 點出了自己一直在選的那個最大耗損、和一忙就先砍掉的那個最大充電。
3. 承諾了一次標了日期的交換——停掉、減半或歸攏一個 –，加回一個 +——而且大聲說了出來。

什麼時候用這個活動

- 有人整個星期都很忙，卻說不清任何一件事耗了他什麼——問題是一團模糊，不是日程表。
- 設計換崗、重新分工、或立「我們會少做點」的承諾之前——先審計現在這一週。
- 作為每週固定的 15 分鐘脈搏：只跑「標 + 圈」兩步，盯著某個 – 有沒有終於動起來。

佈置

時間： 全流程 15 分鐘。單人同樣是這 15 分鐘；雙人則各審各的一週，互讀再加 5 分鐘。

場地： 一張桌子。這個工具就是故意設計在筆記型電腦旁邊的——清單來自日曆和收件匣，標註來自身體。

每人材料：

物品	來源
3 × 符號卡——給電（+）、耗電（–）、中性（=）	`道具卡.pdf`
3 × 提示卡——「我一直在選的耗損」、「我一直省掉的充電」、「一次交換 + 日期」	`道具卡.pdf`
1 × 列清單的紙面——便利貼，或符號卡的空白背面	`道具卡.pdf` 列印頁
1 × 筆	第一下標出來的才是誠實的；沒有塗改這道工序

分組： 1 個人。可以一個人在桌前跑，也可以兩個人各審各的一週，再把模式念給對方聽。

角色： 單人時，你既是審計員也是被審計的；雙人時，聽的那個人只有一個任務——問那句「你在拿什麼換它？」

怎麼帶

時間	階段	你做什麼	學員做什麼
0–5	列	「一個正常週裡你實際會重複做的每件事——會議、任務、例行、那些閉著眼也在做的。寫活動，不寫成果。」	每件重複事務寫一張貼
5–9	標	「別權衡。『本該是 + 其實是 −』的，算 −。」	每件旁邊標 +、− 或 =
9–12	圈	擺出兩張提示卡。「你一直在選的那個最大 −。一忙就先砍的那個最大 +。」	正好圈出兩件——這兩個就是發現
12–15	換	逼出日期，逼出大聲版。「把那個 − 停掉、減半或歸攏；把那個 + 加回來——小到活得過一個兵荒馬亂的週。」	在搭檔面前（或對自己大聲）承諾一次交換

之後跑反思引導——見 `反思引導問題.md`。

那張卡

三張符號卡守住這套審計的字母表——+ 給電、− 耗電、= 中性；三張提示卡管的是難的那段：把自選的耗損點名、承認那個餓著的充電、再把交換連日期寫下來。交換卡是這副牌存在的理由本身：一場審計若以「領悟」收尾、而不是以一個帶日期的實驗收尾，那就只是多了幾步的自我圍觀。

翻車點

1. **列的是成果和義務，不是活動。**「匯報」耗不了任何人，「週二那個進度會」能。救援：往具體裡走——一張貼一件事。
2. **標註被反覆權衡。** 一件事掂量三分鐘，說明誠實的答案正在被談判。救援：第一下算數，不改標。
3. **滿頁都是 −。** 那是情緒，不是地圖。救援：「上週有哪件事你做了兩次、幾乎不花錢、又沒把你磨垮？」從那兒開始。
4. **交換成了一張願望清單。** 十條改變等於零條。救援：一個 −、一個 +、一個日期——承諾就這麼大。

變化版

- **每週脈搏：** 每週固定一天只跑「標 + 圈」這兩步；盯著某個 − 終於動起來。
- **換崗前：** 先審計現在這一週——沒看清它到底耗你什麼，你設計不出下一份。
- **雙人互讀：** 各自念出自己最大的 − 和 +，對方問一句「你在拿什麼換它？」——那是你不會問自己的問題。
- **線上：** 清單放共享文件，標註用 emoji；互讀保持即時開麥。模式還是要被大聲說出來，不能只是被看見。

引導筆記

- 誠實，不表演。標你實際做的、實際感受的，不是你會拿給老闆看的那一版。
- 你一直在選的耗損，是一個決定。說清你在拿什麼換它——槓桿就在那兒。
- 一次交換。列十條改變是許願，一條標了日期的改變才是實驗。

貼上一面牆

把 `活動海報.pdf`（A3）印出來貼上牆，讓兩條規矩——標真實的、換一次帶日期的——在給一週畫地圖時全程可見。

資料夾裡的道具

- `道具卡.pdf` —— 撲克規格列印頁（63.5 × 88.9 mm，含出血與裁切導引）：三張符號卡（+ · − · =）、自選耗損卡、餓著的充電卡、交換+日期卡、空白卡面，帶品牌卡背
- `執行指南.md` · `反思引導問題.md` · `快速上手.md` —— 引導者執行指南、反思引導、一頁快速上手
- `執行手冊.pdf` —— 印刷版：本執行指南 + 反思引導裝訂成一份帶書籤的 A4 文件（`執行手冊-Letter.pdf` 是美版 Letter）
- `活動海報.pdf` —— 整份工具貼上一面牆的 A3
- `SKILL.md` · `the-energy-audit.zip` —— 給代理的機器可讀清單，以及整個資料夾一次下載

代理版

資料夾裡每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理可用三條 curl 取到卡牌、反思引導和這份執行指南（見 `SKILL.md`）。紙本版只需要一張桌子、幾張貼、六張卡。

精力審計 — 反思引導

> 沒人會被抽象的東西耗乾——反思引導這一步，才把一頁 + / − / = 變成一次值得驗證的、帶日期的交換。
>
> 與 `執行指南.md` 搭配使用。第 12 分鐘的交換階段是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 標滿的一週留在桌上，圈出的那兩件要看得見。發現是一個模式，模式得一直擺在眼前。
- 先讓「−」那一堆安靜地待一會兒。一旦開口，每個耗損的第一句辯護永遠是「這是必須的」。
- 收尾收在交換卡上：一個 −、一個 +、一個日期。一次交換如果說不出「小到能活過一個兵荒馬亂的週」的版本，它就不是交換——是許願。

讀標註

- 別說話，先看「−」這一堆。哪些耗損是真必需的，哪些只是習慣性留在原地？
- 你最大的那個 −，如果一個陌生人問你為什麼還做，你護得住它嗎？護不住，它憑什麼還在清單上？
- 哪個 + 你是遲疑著、像給自己發了張許可證才標上去的？那個就是你一直餓著的。
- 這個模式，和你跟別人「描述」自己一週時的說法，對得上還是對不上？對不上的地方，就是發現。

八個反思問題

1. 那筆交換。

「你為了留著這個耗損，在拿什麼換？一句話說清——『我留著它，是因為……』。」

→ 測的是：把隨波逐流變成一個決定。交換說得出名字，就能回到談判桌。

2. 決定，還是慣性。

「如果說不清這筆交換，那它是個決定，還是一股你從沒重新做過的慣性？」

→ 測的是：選擇和默認的分別；大多數沒被審視過的 −，都栽在這一問上。

3. 減半，而不是砍掉。

「能不能減半或歸攏，而不是直接砍掉——既保住那筆交換，又讓它小一點？」

→ 測的是：交換的存活版本。全刪挺不過第二週；砍一半的耗損，保住了它當初保的那個承諾。

4. 誰會察覺。

「它要是沒了，誰會察覺？那份察覺是承重的，還是只是最先被人看見的？」

→ 測的是：把真實的依賴和「怕被看見」分開。

5. 最小的那個 +。

「你要加回來的那個 +，最小的版本是什麼？小到能在一個兵荒馬亂的週裡活下來。」

→ 測的是：把恢復配到現實的尺寸。那個充電之所以餓著，是因為它總被排成滿格。

6. 兩週後的讀數。

「兩週後，你怎麼判斷這次交換是幫了忙、累垮了你、還是什麼都沒變？」

→ 測的是：提前寫下誠實的結果口徑——「什麼都沒變」也是數據，不是失敗。

7. 被拽回去的時候。

「當舊慣性把那件 − 又拽回清單時，你會對自己說什麼？」

→ 測的是：預演復發，因為它一定來；交換卡上那個日期就是錨。

8. 具體的那次交換。

「你到底會怎麼做點不一樣？哪個日子起、從哪天起？」

→ 測的是：把承諾翻譯成日曆。「少開點會」是情緒；「從下週起，停掉週四那個例會」才是交換。

反思的翻車點

翻車點	為何會發生	救援
滿頁都是耗電	你列的是成果和義務，不是活動	往具體裡走——「週二那個進度會」，不是「匯報」。沒人會被抽象的東西耗乾。
一個 + 都沒有	小的那些被你漏掉了	「上週有哪件事你做了兩次、幾乎不花錢、又沒把你磨垮？」從那兒開始。
交換大到活不下來	砍三個 −、加一個兩小時的 +	兩邊都減半——一個小的減法，一個微小的恢復。守得住的一次交換，勝過被放棄的一整套計畫。