WORKSHOPSKILL · PARTICIPANT KIT

优势罗盘（The Advantage Compass） — 学员工作簿

指南印刷版、每个复盘问题后的书写框，以及场记页。

文件夹： advantage-compass · 类目：自我评估 · 单人 · 25 分钟 · 纸面或在线 · 测评型

许可：CC BY 4.0

目录

为什么还需要一份自评
两根轴
已知失真
变体
代理版
逐象限读图
当地图和自我认知打架
重跑罗盘
这个文件夹的三种用法
怎么跑
一对一使用要点
文件夹里有什么
60 秒速读
两周审计，算出数来
退出动作，一人一句

25
分钟

25 分钟
形式

优势罗盘——使用指南

这是一份个人战略工具，不是性格测试。优势罗盘把职业决策真正依赖的两根轴——你哪里强、未来需要什么——交叉起来，把你的工作划进四个象限。其中一个是你的黄金赛道：值得加倍投入的工作。另外两个是名字听着耳熟的陷阱：救火，和内耗。

为什么还需要一份自评

多数自我评估止步于盘点：这是你的优势，这是你的短板，祝你好运。盘点回答不了真正要紧的问题——*以我的优势，接下来一年该把时间押在哪里？*

罗盘借的是企业战略的解法——这个问题在企业里几十年前就解决了。SWOT 分析告诉一家公司的不只是它有什么，还有资源该往哪里押。罗盘把这一步搬给个人，并刻意做了一次升级：把**时间**做成一根轴。公司抢的是市场份额，人抢的是自己的日程表。那些真正要命的冲突——远见对撞眼前的火情、优势对撞短板的拖累——只有把时间放进模型，才看得见。

结果是一页纸：四个象限，每个象限写清那里的工作值什么、花什么。

这个文件夹的三种用法

- **自己跑，交给代理（25 分钟）。** 通过 `SKILL.md` 把整个文件夹交给你的 AI 代理，或把 `测评预设.json` 里的题粘进 FormLM 表单——同样 6 道题，自动计分，每次重跑可比。
- **对外讲这套模型（25 分钟加答疑）。** 翻开 `讲师讲义.pdf` 就是完整编排：陷阱开场、两轴变两问、用你自己审计做现场演示，以及你会被问到的问题的答案；`演示文稿.html` 把那 16 页放上任意一块屏——S 键讲者抽屉带逐页时间预算的流程计时钟，第 11 页是现场审计装置；PDF 版留给讲台和打印。
- **工作坊线下用（每轮 25 分钟）。** 每位参与者一张 `答卷.pdf`，加一套扑克象限卡组（`道具卡.pdf`）。用笔，不用设备；看日程，别看记忆。

第一次拿到这个文件夹？`快速上手.md` 一页说清每个文件怎么用。

两根轴

横轴——优势 × 短板。 你做起来不费力而出活的事，和耗尽力气只换来平均水准的事。自评在这里是可靠的，因为只有你见过自己的付出：要问的不是*我擅不擅长*，而是*这件事从我身上拿走什么*。

纵轴——远见 × 痛点。 远见是你三年后想做的工作——拉力。痛点是今天的问题、截止日期和别人的紧急事——推力。两者之间的拉锯，就是职业生涯分出高下的地方。

四个象限：

象限	轴	俗名	值多少
一	远见 × 优势	黄金赛道	复利——每一小时都让下一小时更值钱
二	远见 × 短板	学习区	只值得投一样：补到不挡黄金赛道的程度
三	痛点 × 优势	救火赛道	高效、被夸，但逐月贬值
四	痛点 × 短板	内耗陷阱	耗能量、产平庸、什么也证明不了

怎么跑

四步，约 25 分钟，纸面或在线都行。

第一步——收证据，不收观点（10 分钟）。 列出最近两周的工作，能按小时列最好。每一块记两件事：你做它有多吃力（优势/短板），和它是谁要的（你的远见/当下的痛点）。人对自己下的判断自带美化；日程表不会说谎。

第二步——把证据归位（5 分钟）。 每一块工作归进一个象限。多数人会发现自己的日程其实只有 15% 在黄金赛道、60% 在救火、剩下的是损耗。这个比例本身就是评估结果。

第三步——读图（5 分钟）。 三个问题，按顺序：第一象限里哪一块最值得先保护？第三象限哪一件事能在一个月内授权出去或自动化？第四象限哪一件事应该直接结束，而不是改进？

第四步——承诺一个动作（5 分钟）。 一个具体改变，写上日期，两周后回看。不是人生规划——一个动作。罗盘每月重跑一次；战略是修订出来的，不是遗憾出来的。

已知失真

1. **能力海市蜃楼。** 第三象限的事你做得好，所以你一直做——被需要的感觉很像被看重。检验标准不是*我擅不擅长*，而是*它让明年更轻松还是更难*。救火在当下被表扬，在未来被清算。
2. **谦虚折扣。** 第一象限的优势常被自己低估，因为它太顺手——*这个谁都能做*。不是谁都能。如果一件事你做得不费劲、别人却觉得有价值，它就是优势；不费劲是信号，不是反驳的理由。
3. **短板工程。** 第四象限的工作常被辩护成*成长*。有些确实是。检验：这块短板挡不挡黄金赛道，还是只是伤自尊？只有挡路的那种值得练，而且练到「够用」就停——最小可行能力，不是精通。
4. **远见混淆。** 痛点嗓门大，远见嗓门小；截止日期一压，所有事都长得像第三象限。如果所有事都落进同一个象限，那是轴读错了——回到第一步，用日程表，别用记忆。

一对一使用要点

罗盘是自评，但当 25 分钟的教练对话跑效果最好：被教练者独自完成第一、二步，然后大声读图，你只问第三步那三个问题。不要给建议，只提问。引导师最有用的动作，是问完*它让明年更轻松还是更难*之后的沉默——没人搭救时，人会说真话。

给团队用：先各自单独跑，再把四个象限汇到一面共享墙上。一个日程 80% 在第三象限的团队，没有效率问题；它有战略问题——而且现在能看见是哪一种了。

变体

- **季度审计版：** 同一个工具，更长的记性——用三个月的日程代替两周。跑起来慢，但更容易照出救火的车辙。
- **职业岔路口版：** 换工作时，给*那份 offer* 打象限分，而不是给自己的日程打分。一个 70% 在第四象限的职位是一份薪水不错的内耗；那笔工资买的，是你的黄金赛道时间。
- **团队排兵版：** 管理者把下属的象限画出来，代替自己的。诚实的问题从*谁最拼*变成*谁在为未来干活*。

文件夹里有什么

- `快速上手.md` ——一页地图：按身份取用、文件清单、打印清单
- `演示文稿.html` ——舞台级演示工具：讲者抽屉、流程计时钟、现场审计装置、静默计时；白标只需三处替换
- `演示文稿.pdf` ——同一套 16 页，讲台手卡或打印用
- `讲师讲义.pdf` ——对外讲授用的讲师讲义：25 分钟完整编排
- `学员工作簿.pdf` ——学员工作簿：模型通俗版，带引导的工作页、工作块清单表和重跑记录表
- `答卷.pdf` ——A4 自评答卷：6 道题加两周审计，即印即填，每人一张
- `道具卡.pdf` ——扑克规格印刷页（63.5 × 88.9 mm，含出血与裁切线）：罗盘卡、四张象限卡、审计卡，另含卡背与空白卡页
- `活动海报.pdf` ——A3 活动海报：一面墙讲完盘面、健康日程、离场动作与理论谱系
- `执行指南.md` ——本指南
- `复盘问题.md` ——怎么读图、四个象限的退出动作
- `测评预设.json` ——6 道定位题加时间审计表，纯 JSON
- `使用许可.md` ——一句话说明这套材料你能做什么——CC BY 4.0 加两档免署名商业授权
- `SKILL.md` ——供 AI 代理读取的机器可读清单
- `运行手册.pdf` ——印刷版：本执行脚本 + 复盘表，合订成一份 A4 PDF
- `*-Letter.pdf` ——四份印刷文档的 US Letter 纸型版（运行手册、学员工作簿、答卷、讲师讲义）；内容相同，每册均含书签与可点击目录

代理版

本文件夹的每个文件都有稳定的公开 URL——AI 代理用两条 curl 命令就能拿到解读表和本指南（见 `SKILL.md`），或用一条 `formlm-cli smart generate` 命令把整套自评跑成在线表单。纸面版完全不需要屏幕：卡片、笔，加上诚实的两周。

优势罗盘——怎么读你的图

> 先立一条规则：象限不评判你，只定位你。讨好人的地图，是把人带沟里的地图。
>
> 配合 `执行指南.md` 使用。读图约 10 分钟。

---

60 秒速读

在做任何自我提升计划之前，按顺序回答三个问题：

1. **这两周有多少小时落在第一象限（黄金赛道）？** 第一次跑低于 20% 是常态——多数日程表被第三象限扣着。这个数字不是判决，它是你谈判的基线。
2. **第三象限哪一块偷走的钟头最多？** 不是最烦人的那块——是最大的那块。直白说出它的名字：「周二那份没人看的报表」「编外的求助台」。
3. **第四象限里有没有你自己选来的事？** 痛点 × 短板的工作，如果是没人强加给你的，它是最安静的一种流失。它通常穿着美德的外衣：「我应该更全面发展。」

逐象限读图

第一象限——远见 × 优势：先保护，再扩张。

这是唯一一个钟头会复利的象限。两个动作：先保护已有的时间块（把它当跟自己的正式预约写进日程，而不是剩下的零头），再靠减法扩张——从第三、四象限收回的每一个钟头，先投这里，不是接新的义务。

第二象限——远见 × 短板：练到「够用」，就停。

学习区是真的，但它有预算上限。上限叫*最小可行能力*：补到不挡黄金赛道的程度，到此为止。一个怕做幻灯片的准讲者，把幻灯片练到不拖后腿就停手。在这里追求精通，是穿着效率外衣的拖延。

第三象限——痛点 × 优势：授权、自动化，或逐月减量。

这个陷阱发工资、发表扬。三条出路，按优先级：交给一个「这是他的第一象限」的人（对他来说这就是黄金赛道——授权的本意就是这件事）；把可重复的部分自动化；或者逐月递减你的参与。唯一不能做的是把它做得更好——第三象限的卓越只会带来更多需求。

第四象限——痛点 × 短板：结束它，不是改进它。

在这里花力气的收益是负的：耗能量、产平庸、挤掉第一象限的钟头。出路不是练习——是移除。谈掉、换掉，或者离开那个要求它的安排。「可这是我的工作」是用第四象限的回答去回应第一象限的问题：岗位说明可以重谈，你的日程表花掉了就是不退的。

两周审计，算出数来

象限	你的钟头	健康占比	超了的话
一 黄金赛道	____	40% 以上	扩大口径自查——你可能把安逸藏进了「远见」里
二 学习区	____	10–15%	查过度镀金：补过了「不挡路」的线还在练
三 救火赛道	____	30% 以下	挑最大的一块，跑三条出路
四 内耗陷阱	____	5% 以下	有件事需要结束，而且你已经知道是哪件

健康占比不是戒律——它只是一个有战略的人的日程表通常长成的样子。全力launch一个新东西的季度，可以合法地长得很不一样。永远不健康的只有一种：第三加第四象限连续几个季度都在 60% 以上。

当地图和自我认知打架

审计说黄金赛道只占 5%；自我认知说「我基本在做自己热爱的事」。两个都诚实——它们量的是不同的东西。自我认知量的是偏好；日程表量的是投放。两者冲突时，信日程表：未来三年是用投放盖起来的。偏好只是离职面谈时的话题。

反过来的失真也会来敲门：处在艰难第三象限季节（上线期、危机期、救场期）的人，会把临时的日程读成永久的性格缺陷。季节会过去。季节结束后重跑罗盘——别在季中跑，但一定要跑。从不复查的「临时」，就是第三象限变成一份职业生涯的方式。

退出动作，一人一句

- 第一象限：「这个钟头让下一个钟头更值钱。像对待客户会议一样保护它。」
- 第二象限：「练到不挡路就停。省下的预算全部投回第一象限。」
- 第三象限：「擅长这件事就是陷阱本身。交出去、自动化，或者逐月减量。」
- 第四象限：「改进它仍然是在拿最好的钟头干最差的活。结束它。」

重跑罗盘

每月一次，25 分钟，同样四步。重跑的意义不在分数——在差值：哪个象限涨了、哪个缩了、上个月承诺的那一个动作到底做了没有。只看一次的罗盘，是星座运势。

场记