



优势罗盘

25 分钟个人战略自评

性格测试告诉你「你是谁」。罗盘告诉你「钟头去了哪——下一批挪去哪」。

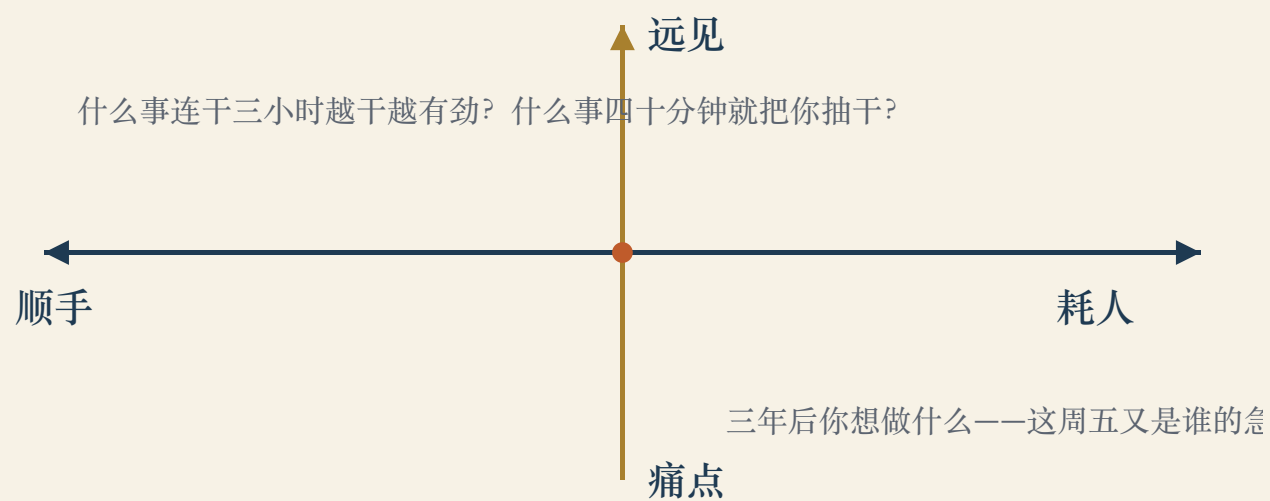


有谁一天到晚都在忙——
却说不清这些忙在堆一件什么东西？

两类自评

- ▶ 性格测试量特质，给人贴标签——标签只用一次。
- ▶ 罗盘量投放，给人定位——地图每个月都有用。
- ▶ 要问的不是「我是谁」，是「钟头实际去了哪」。

两根轴



每一块工作，都落在这把十字上。

四个象限

黄金赛道

钟头会复利

顺手

救火赛道

逐月贬值

远见

学习区

够用就停

耗人

内耗陷阱

直接结束



痛点

第一象限——黄金赛道



- ▶ 优势服务于远见。
- ▶ 钟头会复利：每一小时都让下一小时更值钱。
- ▶ 健康占比 40% 以上。第一次跑多数日程只有 15%——这是情报，不是判决。

第三象限——救火赛道



- ▶ 优势服务于眼下的痛点。高效、被夸——逐月贬值。
- ▶ 救火是一个季节；从不复查的季节，就是一份职业生涯。
- ▶ 检验一句话：这件事让明年更轻松，还是更难？

第二、四象限——两边

- ▶ 学习区：短板只补到不挡黄金赛道就停——够用即止。
- ▶ 内耗陷阱：耗能量、产平庸、什么也证明不了。直接结束，不要改进。



四个已知失真



能力海市蜃楼

被需要≠被重视。要问：
这件事让明年更轻松，
还是更难？



谦逊折扣

优势因为毫不费力而被
低估——「谁都能做」。
别人并不能。



补短板工程

短板只补到不挡黄金赛
道为止。



远见听不见

痛点很吵，远见很轻。
读日程表，不要读记
忆。

说出你在自己过去两周里看见的那个失真。



现场演示——我自己的两周

象限	钟头	健康占比
黄金赛道		40%+
学习区		10–15%
救火赛道		30% 以下
内耗陷阱		5% 以下

丢人的占比也要放进去。故事在差值里，不在分数里。

现场审计——把你的两周放上罗盘

- 黄金赛道
- 学习区
- 救火赛道
- 内耗陷阱

黄金赛道 ____h 学习区 ____h 救火赛道 ____h 内耗陷阱 ____h

逐象限填入钟头——罗盘实时成像。





三个问题，按顺序

- 一、第一象限里哪一块最值得先保护？
- 二、第三象限哪件事一个月内能授权出去或自动化？
- 三、第四象限哪件事应该直接结束，而不是改进？



一个动作、一个日期

- ▶ 一个具体的改变，写上日期，两周后回看。
- ▶ 不是人生规划。就一个动作。

每月重跑

- ▶ 第一次重跑的任务是对基线诚实，不是改善。
- ▶ 两次之间的差值，才是真正的分数。只量一次的罗盘，是星座运势。



这个资源包的三种跑法

- ▶ 单跑 · 交给 **Agent** — 25 分钟，用 SKILL.md 交给 AI 代理，或一键生成 FormLM 动态表单——自动算分，每次重跑可对比。
- ▶ 讲模型 — 这份演示文稿 + 讲师讲义；PDF 版上台架。
- ▶ 线下工作坊 — 每人一张 A4 答卷 + 一份学员工作簿；每桌一副扑克卡组。
- ▶ 变体：季度审计 · 职业岔路口版 · 团队排布版。

这是实战工具，不是经过验证的心理测量量表。

它不下诊断，只做定位。

承诺比这更多的人，是在卖别的东西。



扫码拿数字版——动态表单、打印套件、活动海报。换成你自己的二维码（QRCode-AI）或 FormLM 链接——见白标指南。

打印卡组·跑一次审计·每月重跑