优势罗盘（The Advantage Compass） — 自评答卷

个人战略自评：6 道李克特题（1–5）把你的工作定位到优势罗盘的两根轴上——优势对短板、远见对痛点——外加两周时间审计和一个承诺动作。它是一张地图，不是一纸判决。

先反向计分 ac-03、ac-04、ac-05 再取均值。ac-01/ac-02/ac-06 低分而反向题高分，是典型的人质日程：能干、忙碌、没有指向。审计得出的象限钟头数比李克特均值更权威——投放胜过观点。 · scoring: mean · range [1, 5]

填写说明

何时： 独自进行，25 分钟，适合日程很满、方向不明的时刻。每月重跑一次；两次之间的差值才是真正的分数。

怎么填： 按实际过去的两周作答，不按意愿。审计题的各象限钟头数从日程表估，不要凭记忆。

每行圈一个数字。如实作答即可——这是反馈，不是考试。

# / 条目	非常不同意 1	不同意 2	中性 3	同意 4	非常同意 5
1 · 我能说出自己不费力就能做好、而别人觉得有价值的工作——并且拿得出实例。	1	2	3	4	5
2 · 我能用一句话说清三年后想做什么工作——而且这句话在过去一年里没有变过。	1	2	3	4	5
3 · 我一周里的大部分时间给了今天紧急的事，而不是构筑未来三年的事。（反向）	1	2	3	4	5
4 · 我常因为擅长的工作被表扬——而这些表扬和我想去的地方几乎没有关系。 （反向）	1	2	3	4	5
5 · 在普通的一周里，我会把实实在在的钟头花在既做不好又被掏空的工作上，而且没有结束它的计划。 （反向）	1	2	3	4	5
6 · 我最擅长也最在乎的工作，在日程表上已经有被保护的、写明的时间——不只是一个念头。	1	2	3	4	5

开放题

两周审计：过去两周大概各有多少钟头落在每个象限？每个象限一行（黄金赛道 / 学习区 / 救火 / 内耗）。

汇入: 象限投放

一个动作：如果下周只能改变一件事，是什么——哪天回头检查？

汇入: 承诺动作

优势罗盘——你的象限地图

- 两轴得分：优势自觉与远见清晰，对撞痛点占比与陷阱暴露
- 两周审计的象限投放，附健康占比表做参照
- 重述那一个承诺动作，带它的回看日期