

优势罗盘 · 桌面卡组

AC-200 · 63.5 × 88.9 mm · 6 张 · 套件 v2.0.0 · 编号 AC11-2026-0001

印刷下单参数

成品尺寸	63.5 × 88.9 mm（扑克标准）
出血	四边各 3 mm（本sheet已含）
安全区	裁切线内缩 4 mm——文字图标不得越界
圆角	3.5 mm 模切（扑克卡行业标准）
纸张	300–350 gsm 铜版卡纸，建议莱卡纹
色彩	原稿为 RGB；印刷厂请转 CMYK（FOGRA39 / GRACoL）
版式	A4 竖版 2 × 3 拼版，单面；每桌一副请印两份
内容	罗盘主卡 ×1 · 象限卡 ×4 · 审计卡 ×1；含卡背页与空白扩展卡页

裁切与装配

1. 正面页用卡纸打印；若支持双面镜像，正反面同批印刷。
2. 沿裁切线裁切，或用每格印出的定位框直接上切纸机。
3. 用 3.5 mm 圆角器倒角，或按上方参数送印刷厂模切。
4. 每 2–4 人一桌放一副；审计卡可反复填写——工位请备空白卡页。

写你自己的情境、队名或跟进动作。同尺寸、同安全区。

许可：CC BY 4.0——可商用、可换牌，保留署名行即可。单次活动/机构授权见 使用许可.md。

AC-200

两根轴

优势罗盘

给你钟头定位的地图——不是给你的判决书。



交叉两根轴：你真正擅长什么、什么在抽干你；你的远见要什么、眼下的痛点催什么。每一块工作落在四个象限之一。审计两周日程，找到黄金赛道，结束内耗陷阱。

四步跑法

- 1 · 10 分钟 收证据，不收观点——过去两周，逐小时的日程。
- 2 · 5 分钟 把每块工作放上象限。信日程表，不要信记忆。
- 3 · 5 分钟 读图：保护 Q1、授权 Q3、结束 Q4。
- 4 · 5 分钟 定一个带日期的动作，两周后回看。

AC200-0 · v2.0 · workshopskill.com

Q1

远见 × 顺手

黄金赛道



价值
会复利的钟头——每一小时让下一小时更值钱。

代价
代价是忽视：没人认领的优势，迟早外包给别人。

动作
像客户会议一样保护它，再用减法扩张它。

这一小时，让下一小时更值钱。

AC200-1 · v2.0

Q2

远见 × 耗人

学习区



价值
只值一笔投资：补到不挡黄金赛道为止。

代价
在这里追求精通，是穿了效率外衣的拖延。

动作
学到「够用」就停，剩下的预算全投给 Q1。

学到它不再挡路为止。然后停。

AC200-2 · v2.0

Q3

痛点 × 顺手

救火赛道



价值
高效、被夸、薪水体面——但逐月贬值。

代价
在这里越出色，需求就越多。从不复查的季节，会变成职业生涯。

动作
交给把它当 Q1 的人；能自动化就自动化；否则逐月递减。

擅长这件事，本身就是陷阱。

AC200-3 · v2.0

Q4

痛点 × 耗人

内耗陷阱



价值
没有价值：耗能量、产平庸、什么也证明不了。

代价
最安静的漏洞——它通常穿着美德的衣服。

动作
直接结束：谈掉、换掉，或离开要求你做它的安排。

改进它，仍然是拿最好的钟头做最差的事。

AC200-4 · v2.0

审计

证据，不是观点

两周日程审计



Q1 黄金赛道 ____ 小时——健康：40% 以上

Q2 学习区 ____ 小时——健康：10–15%

Q3 救火赛道 ____ 小时——健康：30% 以下

Q4 内耗陷阱 ____ 小时——健康：5% 以下

动作
Q3 + Q4 超过 60%：这就是人质日程。说出最大的时间贼。

一个动作，一个日期，两周后回看。

AC200-A · v2.0



优势罗盘
WorkshopSkill · CC BY 4.0



优势罗盘
WorkshopSkill · CC BY 4.0



优势罗盘
WorkshopSkill · CC BY 4.0



优势罗盘
WorkshopSkill · CC BY 4.0



优势罗盘
WorkshopSkill · CC BY 4.0



优势罗盘
WorkshopSkill · CC BY 4.0

