

精力审计 — 引导者执行手册

文件夹: the-energy-audit · 分类: 自我评估 · 1-2 人 · 15 分钟 · 线下+线上 · 打印道具 · 工具包
许可: CC BY 4.0

目录

目标

什么时候用这个活动

布置

怎么带

那张卡

翻车点

变化版

引导笔记

贴上一面墙

资料夹里的道具

代理版

怎么带这场复盘

读标注

八个复盘问题

复盘的翻车点

15

分钟

1 - 2

人数

线下 + 线上

形式

精力审计 — 执行指南

你没法重排一个你看不见的一周。把你实际会重复做的事一条条列出来，按它对你精力的作用标注——给电（+）、耗电（-）、中性（=）——再找出你一直在选的那个最大耗损、和你一直省掉的那个最大充电，承诺一次标了日期的交换。精力审计不是时间管理，是看清你的时间到底在消耗什么、又在回报什么。

和 the-not-anymore-list 的分别：「不再清单」问的是一个团队“如果今天还没开始做这件事，我们还会启动它吗？”——它审的是工作本身。这份审的是工作对你做了什么：计量单位是你的精力，不是日历；而且标了 + 的那条只会被保护，永远不会被砍。团队的负载是问题时跑清单；你自己的电量是问题时跑这份审计。

目标

跑完之后，学员将：

1. 把一个真实的一周摊开在桌面上——每件实际会重复做的事，不权衡地标上 + / - / =。
2. 点出了自己一直在选的那个最大耗损、和一忙就先砍掉的那个最大充电。
3. 承诺了一次标了日期的交换——停掉、减半或归拢一个 -，加回一个 +——并且大声说了出来。

什么时候用这个活动

- 有人整个星期都很忙，却说不清任何一件事耗了他什么——问题是一团模糊，不是日程表。
- 设计换岗、重新分工、或立“我们会少做点”的承诺之前——先审计现在这一周。
- 作为每周固定的 15 分钟脉搏：只跑“标 + 圈”两步，盯着某一个 - 有没有终于动起来。

布置

时间： 全流程 15 分钟。单人同样是这 15 分钟；双人则各审各的一周，互读再加 5 分钟。

场地： 一张桌子。这个工具就是故意设计在笔记本电脑旁边的——清单来自日历和收件箱，标注来自身体。

每人材料：

物品	来源
3 × 符号卡——给电（+）、耗电（-）、中性（=）	道具卡.pdf
3 × 提示卡——“我一直在选的耗损”、“我一直省掉的充电”、“一次交换 + 日期”	道具卡.pdf
1 × 列清单的纸面——便利贴，或符号卡的空白背面	道具卡.pdf 打印页
1 × 笔	第一下标出来的才是诚实的；没有涂改这道工序

分组： 1 个人。可以一个人在桌前跑，也可以两个人各审各的一周，再把模式念给对方听。

角色： 单人时，你既是审计员也是被审计的；双人时，听的那个人只有一个任务——问那句“你在拿什么换它？”

怎么带

时间	阶段	你做什么	学员做什么
0—5	列	“一个正常周里你实际会重复做的每件事——会议、任务、例行、那些闭着眼也在做的。写活动，不写成果。”	每件重复事务写一张贴
5—9	标	“别权衡。‘本该是 + 其实是 -’的，算 -。”	每件旁边标 +、- 或 =
9—12	圈	摆出两张提示卡。“你一直在选的那个最大 -。一忙就先砍的那个最大 +。”	正好圈出两件——这两个就是发现
12—15	换	逼出日期，逼出大声版。“把那个 - 停掉、减半或归拢；把那个 + 加回来——小到活得过一个兵荒马乱的周。”	在搭档面前（或对自己大声）承诺一次交换

之后跑复盘——见 `复盘问题.md`。

那张卡

三张符号卡守住这套审计的字母表——+ 给电、- 耗电、= 中性；三张提示卡管的是难的那段：把自选的耗损点名、承认那个饿着的充电、再把交换连日期写下来。交换卡是这副牌存在的理由本身：一场审计若以“领悟”收尾、而不是以一个带日期的实验收尾，那就只是多了几步的自我围观。

翻车点

1. **列的是成果和义务，不是活动。**“汇报”耗不了任何人，“周二那个进度会”能。救援：往具体里走——一张贴一件事。
2. **标注被反复权衡。**一件事掂量三分钟，说明诚实的答案正在被谈判。救援：第一下算数，不改标。
3. **满页都是 -。**那是情绪，不是地图。救援：“上周有哪件事你做了两次、几乎不花钱、又没把你磨垮？”从那儿开始。
4. **交换成了一张愿望清单。**十条改变等于零条。救援：一个 -、一个 +、一个日期——承诺就这么大。

变化版

- **每周脉搏：**每周固定一天只跑“标 + 圈”这两步；盯着某一个 - 终于动起来。
- **换岗前：**先审计现在这一周——没看清它到底耗你什么，你设计不出下一份。
- **双人互读：**各自念出自己最大的 - 和 +，对方问一句“你在拿什么换它？”——那是你不会问自己的问题。
- **线上：**清单放共享文档，标注用 emoji；互读保持实时开麦。模式还是要被大声说出来，不能只是被看见。

引导笔记

- 诚实，不表演。标你实际做的、实际感受的，不是你会拿给老板看的那一版。
- 你一直在选的耗损，是一个决定。说清你在拿什么换它——杠杆就在那儿。
- 一次交换。列十条改变是许愿，一条标了日期的改变才是实验。

贴上一面墙

把 `活动海报.pdf` (A3) 印出来贴上墙，让两条规矩——标真实的、换一次带日期的——在给一周画地图时全程可见。

资料夹里的道具

- `道具卡.pdf` —— 扑克规格打印页 (63.5 × 88.9 mm, 含出血与裁切导引)：三张符号卡 (+ · - · =)、自选耗损卡、饿着的充电卡、交换+日期卡、空白卡面，带品牌卡背
 - `执行指南.md` · `复盘问题.md` · `快速上手.md` —— 引导者执行指南、复盘问题、一页快速上手
 - `运行手册.pdf` —— 印刷版：本执行指南 + 复盘装订成一份带书签的 A4 文档 (`运行手册-Letter.pdf` 是美版 Letter)
 - `活动海报.pdf` —— 整份工具贴上一面墙的 A3
 - `SKILL.md` · `the-energy-audit.zip` —— 给代理的机器可读清单，以及整个文件夹一次下载
-

代理版

资料夹里每个文件都有稳定的公开 URL——AI 代理可用三条 curl 取到卡牌、复盘和这份执行指南 (见 `SKILL.md`)。纸质版只需要一张桌子、几张贴纸、六张卡。

精力审计 — 复盘引导

没人会被抽象的东西耗干——复盘这一步，才把一页 + / - / = 变成一次值得验证的、带日期的交换。
与 `执行指南.md` 搭配使用。第 12 分钟的交换阶段是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 标满的一周留在桌上，圈出的那两件要看得见。发现是一个模式，模式得一直摆在眼前。
 - 先让“-”那一堆安静地待一会儿。一旦开口，每个耗损的第一句辩护永远是“这是必须的”。
 - 收尾收在交换卡上：一个 -、一个 +、一个日期。一次交换如果说不出“小到能活过一个兵荒马乱的周”的版本，它就不是交换——是许愿。
-

读标注

- 别说话，先看“-”这一堆。哪些耗损是真必需的，哪些只是习惯性留在原地？
- 你最大的那个 -，如果一个陌生人问你为什么还做，你护得住它吗？护不住，它凭什么还在清单上？
- 哪个 + 你是迟疑着、像给自己发了张许可证才标上去的？那个就是你一直饿着的。
- 这个模式，和你跟别人“描述”自己一周时的说法，对得上还是对不上？对不上的地方，就是发现。

八个复盘问题

1. 那笔交换。

“你为了留着这个耗损，在拿什么换？一句话说清——‘我留着它，是因为……’。”

→ 测的是：把随波逐流变成一个决定。交换说得出名字，就能回到谈判桌。

2. 决定，还是惯性。

“如果说不清这笔交换，那它是个决定，还是一股你从没重新做过的惯性？”

→ 测的是：选择和默认的分别；大多数没被看过的－，都栽在这一问上。

3. 减半，而不是砍掉。

“能不能减半或归拢，而不是直接砍掉——既保住那笔交换，又让它小一点？”

→ 测的是：交换的存活版本。全删挺不过第二周；砍一半的耗损，保住了它当初保的那个承诺。

4. 谁会察觉。

“它要是没了，谁会察觉？那份察觉是承重的，还是只是最先被人看见的？”

→ 测的是：把真实的依赖和“怕被看见”分开。

5. 最小的那个＋。

“你要加回来的那个＋，最小的版本是什么？小到能在一个兵荒马乱的周里活下来。”

→ 测的是：把恢复配到现实的尺寸。那个充电之所以饿着，是因为它总被排成满格。

6. 两周后的读数。

“两周后，你怎么判断这次交换是帮了忙、累垮了你、还是什么都没变？”

→ 测的是：提前写下诚实的结果口径——“什么都没变”也是数据，不是失败。

7. 被拽回去的时候。

“当旧惯性把那件－又拽回清单时，你会对自己说什么？”

→ 测的是：预演复发，因为它一定来；交换卡上那个日期就是锚。

8. 具体的那次交换。

“你到底会怎么做点不一样？哪个日子起、从哪天起？”

→ 测的是：把承诺翻译成日历。“少开点会”是情绪；“从下周起，停掉周四那个例会”才是交换。

复盘的翻车点

翻车点	为何会发生	救援
满页都是耗电	你列的是成果和义务，不是活动	往具体里走——“周二那个进度会”，不是“汇报”。没人会被抽象的东西耗干。
一个＋都没有	小的那些被你漏掉了	“上周有哪件事你做了两次、几乎不花钱、又没把你磨垮？”从那儿开始。

翻车点	为何会发生	救援
交换大到活不下来	砍三个 -、加一个两小时的 +	两边都减半——一个小的减法，一个微小的恢复。守得住的一次交换，胜过被放弃的一整套计划。