

**目的：**把格局九宮格從「看懂」變成「練出來」。

**使用方式：**先做一次九宮格定位，再選出「一格」作為 21 天訓練格；每天只做一個最小存款動作，建立一套可被他人驗證的格局紀律。

### 一、健檢紅線（先過這關才准練）

在開始訓練前，請誠實自問。任一題答案為「是」，請先停一下。這套健檢是一項系統工程，而非情緒宣洩；你要做的是「一格一動作」，而不是妄想一次翻盤。

1. ☐ 我是否想一次補滿九格，結果可能導致九格都沒實踐？
2. ☐ 我是否刻意挑選了「最容易做、看起來很努力」的格，而不是直面那個「最常失守、最會反噬」的格？
3. ☐ 我是否把訓練當成表演（做給別人看），而不是做成真正可驗收的信用存款？
4. ☐ 我是否在用道德自責（「我覺得自己很糟」）來取代具體的行為修正（「我今天做哪一步」）？
5. ☐ 我是否把「被討厭」當作展現公正（硬、冷、切割），但骨子裡其實是在逃避溝通成本？
6. ☐ 我是否把「追求成功」當成可以犧牲公正與信任的合理藉口？

### 二、九宮格定位七步（30 分鐘完成一次，之後照表練）

#### 步驟 1 | 先選一個「高風險情境」當測試場

請選一個你最常失手的場景（只選一個）：

- ☐ 向上管理 ☐ 跨部門協作 ☐ 帶團隊變革 ☐ 談判與資源爭取 ☐ 危機與失誤處理
- 我的測試場：\_\_\_\_\_

#### 步驟 2 | 九宮格快速評分

請用「最近 30 天」的真實行為來評分，不要用你希望成為的樣子（0 = 常失守 / 會反噬；1 = 偶爾做到；2 = 穩定做到）：

- 信任（互惠 / 可靠 / 實在）：\_\_\_\_\_ 分
- 公正（自主 / 尊重 / 一致）：\_\_\_\_\_ 分
- 成功（平等 / 權勢 / 團隊）：\_\_\_\_\_ 分

### 步驟 3 | 選「最短板」：只挑一格當 21 天訓練格

我本次要練的那一格是：\_\_\_\_\_

理由（它最常害我輸在哪一局？）：\_\_\_\_\_

### 步驟 4 | 定義這一格的「失守行為」（具體到可觀測）

請寫一句「我一失守就會做什麼」（例：為了快，直接下指令；為了安全，把資訊藏一半；為了面子，當眾打臉）：

- 我最常失守的樣子是：\_\_\_\_\_

### 步驟 5 | 設計一個「最小存款動作」（每天 3-5 分鐘）

你的存款動作必須同時符合：① 可在 3-5 分鐘內完成；② 可被他人感覺或驗證；③ 做了就會降低你失守的機率。

- 我的最小存款動作：\_\_\_\_\_
- 驗收證據（對方能看見什麼？）：\_\_\_\_\_

### 步驟 6 | 加一條「護欄」（避免練過頭變成另一種反噬）

每一格都可能「補過頭」（例如：公正變成冷酷，成功變成搶功）。

- 我練這格的護欄是：\_\_\_\_\_

(例：我追求一致，但保留對話與例外條件；我承擔責任，但不包辦替代。)

### 步驟 7 | 把存款接到一個「可兌現」承諾

你不是練心情，你是練推進。將模糊意向推向可談、可算、可承諾的決策

- 我希望 21 天後能換到的改變是：\_\_\_\_\_

(例：跨部門願意排會、願意提供資料、願意試點；團隊回報變快；向上溝通阻力下降。)

### 三、21 天訓練表 ( 每天一格一動作 )

✦ **規則：** 每天只做「最小存款動作」一次；做完後立刻做「回收」兩句話，把存款寫進對方心裡。

(你會發現：回收比存款更重要。沒有做回收，存款往往只會停留在你自己心裡。)

每日兩句回收 ( 30 秒照樣造句 )：

「我今天先做了：」 \_\_\_\_\_ ( 填入存款動作 )

「所以下一步我們先定：」 \_\_\_\_\_ ( 填入可兌現承諾 / 日期 )。

### 四、快速除錯 ( 你練了但沒改善，通常卡在這裡 )

當進度卡住時，請快速對照以下症狀進行微調：

- **你練的是態度，不是行為：** 別人根本看不見。 → 解法：把存款改成「可驗收證據」。
- **你選錯格：** 其實你最常失手的不是這格。 → 解法：回到步驟 1-3 重新選擇。
- **你做太大：** 每天花 30 分鐘，意志力撐不久。 → 解法：縮減成 3-5 分鐘的最小動作。
- **你補過頭：** 公正練成冷酷、成功練成強硬、信任練成濫好人。 → 解法：把步驟 6 的「護欄」寫清楚。
- **你沒有回收：** 對方根本不知道你變了。 → 解法：每天「兩句回收」一定要落實。

### 五、本章必做練習 ( 7 天內做滿 3 次就算過關 )

請在 21 天中，至少做 3 次「週末盤點」( 每次只需 10 分鐘 )：

1. 我這週最容易失守的情境是： \_\_\_\_\_

2. 我有做到最小存款動作幾天： \_\_\_\_\_ / 7 天

3. 最有效的一次存款是： \_\_\_\_\_

4. 下週我要微調的是：

- 存款動作： \_\_\_\_\_ ( 讓它更小 / 更明確 )
- 回收句： \_\_\_\_\_ ( 讓它更可兌現 )

💡 **核心心法提醒：** 不要妄想一次修九格。九宮格的價值不是為了讓你變完美，而是讓你知道：在壓力下，你最常透支哪一格。先把那一格練穩，你的影響力就會迎來整體升級。