

开工卡 | 二十分钟完成第一件事

20 MINUTES

第一次不要挑战最难的工作。选一件低风险、能人工判断、今天就能交出去的小事。

1 0—3 分钟 | 选小活

周报、纪要、回复草稿、资料整理都可以。

我要完成：

不让 AI 决定：

2 3—8 分钟 | 给足材料

- 任务与对象
 - 事实、数据、原文、样例
 - 限制、标准、输出
- 缺料就列缺口，不补成事实。

3 8—12 分钟 | 只要候选

把任务、材料、限制、标准、输出发给模型。不要要求一次完美，只要一份能检查的第一版。

候选文件名：

4 12—16 分钟 | 查承重点

- 数字、日期、名字、状态能回源
- 没有编造承诺或经历
- 没有漏掉真正影响决定的信息
- 符合格式与用途

5 16—19 分钟 | 只改一项

本轮只改：

必须保持：

不要增加新事实。新版本破坏承重内容，就回到最后一个干净版本。

6 第 20 分钟 | 留下资产

保存原材料、第一次输入、最终成品、最后采用的检查规则。

下次复用卡：

保存位置：

过关

事实能回到材料；人知道自己在哪一步判断；下一次不用从空白聊天框重新开始。

第一版成品

可核验 · 可退回 · 可复用

事实不能编，表达可以生

候选 ≠ 成品

停止 ≠ 放行