

升級地圖 — 引導者執行手冊

資料夾：escalation-map · 分類：衝突 · 4-12 人 · 25 分鐘 · 實體+線上 · 可列印道具 · 工具包
授權：CC BY 4.0

目錄

目標

四級階梯

怎麼帶

那張卡

變化版

貼上一面牆

代理版

讀階梯

反思的翻車點

什麼時候用這個活動

佈置

為什麼是形狀、不是負責人

翻車點

引導筆記

資料夾裡的道具

怎麼帶這場反思引導

四個反思問題

25

分鐘

4-12

人數

實體 + 線上

形式

升級地圖 — 執行指南

一個團隊把一場衝突的弧線畫成一座熱度階梯——從平靜、到緊張、到爆發、到再也不能用同樣方式收場的那一點。每一級上，他們寫下本可以讓整件事低一級的動作，並圈出最早的、動一下最便宜的那一級。地圖上不寫負責人；這張圖講的是「變熱」的形狀，不是誰先起。

目標

跑完之後，學員將：

1. 看清這場衝突是怎麼一級級變熱的形狀——而不是誰先起的頭。
2. 在每一級標出一個本可以讓它低一級的、便宜的小動作。
3. 圈出最早、動一下最便宜那一級，並各自認領下次在該級的動作。

什麼時候用這個活動

- 團隊或個人之間的一場爭執，讓房間開始站隊，誰也看不清它是怎麼熱起來的。
- 你想要一次共享的衝突反思引導，而不是又一場比誰有理的競賽。
- 你有 4–12 人、25 分鐘；線上也能跑，只要階梯在共享看板上。

四級階梯

級	感覺是什麼樣	那一級本可動什麼
1 · 溫	小小的不快，沒說出口	在小事變成對峙之前把它說出來
2 · 熱	立場變硬，語氣變味	問一個真問題，或緩一天再答
3 · 沸	公開化、鋒利、開始選邊	換個房間：搬到私下，或把共同代價放到桌上
4 · 不可回頭	已做出的動作收不回	只剩修復；別假裝一級的小動作還適用

佈置

場地：一面牆或共享看板，把四級階梯順著畫上去；全組圍著同一張圖。

每人材料：一疊便利貼、一支筆。

全場材料：來自 [道具卡.pdf](#) 的四張級別卡（溫 / 熱 / 沸 / 不可回頭）與一張「低一級」動作卡。

分組：4–12 個身處（或緊鄰）同一場衝突的人；一張共享的圖，不要兩張互相指責的圖。

角色：人人都鋪事件、寫動作；你畫好各級、守住「不寫名字、只畫形狀」。

怎麼帶

時間	階段	你做什麼
0–3	定框	在牆上畫四級階梯。立規矩：不寫名字、不比「誰先起」——只畫形狀。

時間	階段	你做什麼
3—9	鋪	作為一個團隊，把便利貼放在對應級別上：每一級熱度裡到底發生了什麼。盡早起；如果在二級找不到什麼，就再仔細看。
9—15	低一級	在每一級寫下本可以讓整件事低一級的動作。具體、便宜，不要宏大。
15—20	最早最便宜	圈出最早那級、真正能動的動作。那就是地圖要找你的干預點。
20—25	個人承接	每人寫一條：下次在自己最早那級我會做什麼——然後大聲說一句。

為什麼是形狀、不是負責人

一旦地圖上出現一個名字，房間就開始為那個名字爭論。一旦上面只有級別與動作，房間就轉而討論當時有哪些動作可做——一個完全不同、且有用得多的對話。

那張卡

用 [道具卡.pdf](#) 的卡面：四張級別卡（溫 / 熱 / 沸 / 不可回頭）、一張「低一級」動作卡、一張空白卡供自擬。把「不寫名字、只畫形狀」這條規矩立在卡上看得見——它是防止這張圖變成控訴簿的那一條。

翻車點

- 有人寫名字或「他們」。拉回到形狀：這一級發生了什麼，不是誰做的。
- 只鋪了 3—4 級。說明跳過了早期、便宜那段。誠實推回一級；價值在那兒。
- 動作都變宏大（「來一次坦誠大談話」）。逼便宜的：一個提問、緩一天、一次私下挪動。

變化版

- 線上：同一座階梯放共享看板；遷移得很乾淨。
- 剛冷卻的那場：拿最近結束的一場爭執來跑——地圖會點出你現在其實坐在哪一級。
- 兩方一張圖：如果兩方都能到場，畫一張共享的階梯，而不是兩張互相指責的圖。
- 縮短（15 分鐘）：只鋪一到三級、圈出最早那個便宜動作；跳過個人承接。

引導筆記

- 最有力的時刻，是意識到二級其實有一個 30 秒、不花錢的動作，誰都沒做——因為大家都在為下面幾級憋著。
- 別讓地圖變成控訴簿；每一級的動作都應由畫它的那個人自己做到。

貼上一面牆

列印 [活動海報.pdf](#)（A3），把整場流程、四級階梯與「低一級」的提示貼到一面牆上，邊帶邊看。

資料夾裡的道具

- **道具卡.pdf** —— 撲克規格列印頁（63.5 × 88.9 mm，含出血與裁切導引）：四張級別卡、一張「低一級」動作卡、一張空白卡，帶品牌卡背
- **執行手冊.pdf** —— 印刷版：本執行手冊 + 反思引導裝訂成一份帶書籤的 A4 文件（**執行手冊-Letter.pdf** 是美版 Letter）
- **活動海報.pdf** —— 整張事後反思引導貼上一面牆的 A3
- **執行指南.md** · **反思引導問題.md** · **快速上手.md** —— 引導者執行指南、反思引導、一頁快速上手
- **使用許可.md** —— 你能做什麼、如何改自有品牌
- **SKILL.md** · **escalation-map.zip** —— 給代理的機器可讀清單，以及整個資料夾一次下載

代理版

資料夾裡每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理可用三條 curl 取到卡牌、反思引導和這份執行手冊（見 **SKILL.md**）。紙本版只需要一面牆、四張級別卡和一疊便利貼。

升級地圖 — 反思引導

這張地圖不是找誰造成的——是找還便宜修起來的那一級。
與 **執行指南.md** 搭配使用。第二十分那句個人承接是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 對著地圖問，不是對著人問。每個問題都該落在一級與一個動作上，絕不落在一個名字上。
- 先讀早期的那幾級。如果團隊直往 3—4 級跳，把他們拉回一級——便宜的動作就藏在那裡。
- 收尾落在個人承接：每人說出下次自己在最早那一級會做什麼。

讀階梯

1. **階梯從多早起**。一切都在 3—4 級，說明團隊說不出自己的一二級——這本身就是信號。
2. **二級沒人做的動作**。小、便宜、就在手邊。為什麼被跳過？那個「為什麼」才是真正的對話。
3. **不可回頭點**。圈一次。往上只剩修復；往下都可避免。下次畫圖就對著這條線。

四個反思問題

- 這場第一次讓你不舒服的時候，你自己在哪一級？當時你做了什麼？
- 那一級有什麼小、可行的動作沒人真的試過？是什麼攔住了他？
- 你的早期預警信號是什麼——你正在二級、即將往上爬的那個 tell？
- 下次你會在二級或三級做什麼——還便宜的時候？

反思的翻車點

翻車點	為何會發生	救援
變成怨氣排練	名字又爬回來	重畫這張圖、去掉「誰」那一欄；只允許事件與動作。
看起來都很宏大	只點名了大動作	逼便宜的動作：一個提問、緩一天、一次私下挪動。
沒人認領哪一級	「是它升級的」	每人說自己那一級的下次動作，大聲講出來。