

開始·停止·繼續（Start · Stop · Continue） — 前後測答卷

作答兩次：活動前一次（寫你自己的一週），反思引導後一次（寫這次的體驗）。每行圈一個數字。

只報告團隊層面的跨週期變化量。絕不給團隊排名——反思引導測量的是團隊的誠實習慣，不是引導水平。 · scoring: sum · range [6, 30]

前測 — 關於我自己的上一週

# / 條目	從不 1	很少 2	有時 3	經常 4	總是 5
1 · 問題還在「勉強能跑」的階段，我就會說它不行了。	1	2	3	4	5
2 · 出問題時，我描述行為而不是人。	1	2	3	4	5
3 · 我會把回饋磨圓，直到它不再有稜角。（反向）	1	2	3	4	5
4 · 我們的行動項活得過它出生的那場會。	1	2	3	4	5
5 · 我們會彼此說「什麼在起作用」，而不只是「什麼壞了」。	1	2	3	4	5
6 · 這個團隊的反思引導能改變一些東西。	1	2	3	4	5

後測 — 關於我們一起經歷的這場

# / 條目	從不 1	很少 2	有時 3	經常 4	總是 5
1 · STOP 堆很誠實——卡片點了真問題的名。	1	2	3	4	5
2 · 牆上每張卡寫的都是行為——沒有一張寫人。	1	2	3	4	5
3 · 有幾張卡被磨圓到失去意義——我們當場抓出來了。（反向）	1	2	3	4	5
4 · 三條承諾全部透過一句話測試：任何人都能審計。	1	2	3	4	5
5 · CONTINUE 堆點出了團隊想保護的東西。	1	2	3	4	5
6 · 這場反思引導以三條將被審計的承諾收尾。	1	2	3	4	5