

開始·停止·繼續 (Start · Stop · Continue)

一 學員工作簿

指南印刷版、每個反思引導問題後的書寫框，以及場記頁。

資料夾：start-stop-continue · 類目：回顧 · 一個 4–8 人團隊 · 30 分鐘 · 實體進行 + 線上 · 列印道具 · 測評型

許可：CC BY 4.0

目錄

目標

逐分鐘腳本

變體

代理版

反思引導本身的 3 個已知翻車點

佈置

已知翻車點與救援

本資料夾的道具

8 個問題

30

分鐘

4–8

人數

列印道具

形式

開始・停止・繼續——引導師執行腳本

一面牆就裝得下的反思引導：每張卡只有一個動詞——開始一件事、停止一件事、保留一件事。結構很小；紀律是真的：沒有負責人和日期，任何卡片都活不過這場反思引導。

目標

活動結束時，團隊將：

- 1. 看到自己的工作模式被誠實分成三堆。
- 2. 把最響的痛點變成一個有負責人、有日期的行動。
- 3. 練習反思引導紀律：卡上寫行為，永遠不寫人。

佈置

場地：一面牆或白板；線上就是一個三欄共享看板。

材料：

物品	來源
每人 1 × START 卡	道具卡.pdf (卡 1)
每人 1 × STOP 卡	道具卡.pdf (卡 2)
每人 1 × CONTINUE 卡	道具卡.pdf (卡 3)
1 × 計時卡	道具卡.pdf (卡 4) ——給你

卡片規則——大聲念出來：「一張卡一個行為。永遠不寫人名。『停止給全組抄送』——而不是『停止給小丹抄送』。」

分組規則：一個真實團隊，4–8 人，包括負責人。更大的團隊先按工作搭檔拆分寫卡，再合併看板。

逐分鐘腳本

時間	階段	引導師做什麼	參與者做什麼
0–3	框定 + 卡片規則	念規則。每人發三張卡	讀卡、思考
3–11	靜默書寫（8 分鐘）	書寫期間不許說話——質量優先於速度	每卡一個行為，三個動詞全用上
11–18	上牆（7 分鐘）	邀請朗讀；當場歸併重複項	貼卡、聽回聲、合併
18–24	投票（6 分鐘）	每人三點：投給這個迭代裡最重要的事	全部三堆上點投
24–30	負責人 + 日期（6 分鐘）	「每堆的最高票卡，當場定負責人和日期。大聲說出來。」	口頭承諾；給牆拍照

牆的照片和三條承諾就是這場反思引導的產出——收尾的十分鐘見 [反思引導問題.md](#)。

已知翻車點與救援

1. **卡片自帶靶子**。「停止站會遲到」——誰都能對上號。救援：徵得全場同意後當場改寫：「行為是『沒準備就來』——停的是這個。」每張卡都只寫行為。
 2. **所有卡都進了 CONTINUE**。誇獎最安全；START 和 STOP 空著。救援：上牆前限制每人 CONTINUE 最多三張——稀缺把誠實逼進難的那兩堆。
 3. **投票裂成陣營**。圓點沿團隊界線分佈；反思引導變成公投。救援：只許默投，並在負責人環節前把前五名重新聚類成一份共享候選單。
-

變體

- **衝刺精簡版**：20 分鐘，每人每個迭代只寫一個動詞——每週輪換動詞。
 - **遠端**：共享看板、便利貼卡片、表情點投，照片變成匯出的截圖。
 - **結伴版**：給信任度低的團隊——先兩人一組寫卡，每張卡帶兩個名字，風險減半。
-

本資料夾的道具

- **道具卡.pdf**——撲克規格印刷：START / STOP / CONTINUE / 計時卡
 - **執行指南.md**——本執行腳本
 - **反思引導問題.md**——8 個反思引導問題、3 個翻車點
 - **測評預設.json**——前後測量表預設
 - **答卷.pdf**——A4 答卷：量表的列印填寫版
 - **學員工作簿.pdf**——學員工作簿：通俗講解、帶引導的題目、筆記與行動頁
 - **簡報.pdf**——講課或投屏用的簡報
 - **簡報.html**——同一套簡報的瀏覽器版，N 鍵講者提示
 - **使用許可.md**——這套材料你能做什麼，一句話說清
 - **活動海報.pdf**——一面牆講完整場活動（A3）：速覽、流程、復盤問題、注意事項。
 - **快速上手.md**——一頁，三十秒，然後列印進場
 - **SKILL.md**——供 AI 代理讀取的機器可讀清單
 - **執行手冊.pdf**——印刷版：本執行腳本 + 反思引導表，合訂成一份 A4 PDF
-

代理版

本資料夾的每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理用三條 curl 命令就能拿到道具、反思引導問題和本腳本（見 **S KILL.md**）。反思引導本身靠卡片、一面牆和一條紀律運轉：寫行為，不寫人。

開始·停止·繼續——反思引導表

8 個問題、3 個翻車點、一條規則：牆的照片就是契約。
配合 **執行指南.md** 使用。負責人環節後跑 10 分鐘。

8 個問題

1. 三堆的形狀。

「看這面牆：哪堆最大？這個形狀說明這支團隊現在處於什麼狀態？」

→ 全是 CONTINUE 的牆，要麼是安心的團隊，要麼是不敢的團隊。問是哪一種。

2. 最難寫的卡。

「哪張卡最難下筆——START、STOP 還是 CONTINUE？為什麼是那張？」

→ STOP 通常最難；追問為什麼，能挖出行為背後的怕。

3. 回聲簇。

「哪一簇攢了最多重複卡？五個人寫了同一條 STOP，是什麼感受？」

→ 回聲是團隊的沉默共識終於顯形。

4. 沒上牆的卡。

「有沒有哪張卡你寫完又收回了口袋？不用念出來。」

→ 有人點頭就夠了。收回的卡告訴你這場反思引導的安全感天花板。

5. 票與沉默。

「哪張高票卡討論得最少？它底下壓著什麼？」

→ 有時候全場給一張卡投票，恰恰是為了不用談它。

6. 每天的版本。

「從這場反思引導到下一場之間，牆上的三個動詞會在這裡不請自來？」

→ 遷移問題。預期答案：一對一、群聊、迭代規劃會。

7. 那三條承諾。

「把三張『負責人加日期』卡大聲念一遍。此時此刻，三條都還真實嗎？」

→ 總有一條會在全場目光下發虛——當場誠實地重新談。

8. 那張照片。

「牆的照片在誰手機裡？下次什麼時候調出來看——下一場反思引導之前，還是之後？」

→ 收尾問題。照片就是契約；把審計時間排進日曆。

反思引導本身的 3 個已知翻車點

1. **反思引導變吐槽大會。** STOP 卡一張張辯論，時間耗盡，沒有一張卡有主。救援：投票已經選過了——辯論只屬於每堆的最高票卡，別處免談。
2. **負責人搶答一切。** 最資深的嗓門替每個簇做解讀。救援：把解讀權還給寫卡人：規則定為「作者念卡，全場聽」。
3. **承諾為了安全而含糊。** 「改善同步」——有負責人、有日期，卻沒有一個能審計的動詞。救援：用一句話測試——錯過這場反思引導的人能判斷它發生了嗎？不能就重寫。

如果你在跑前後測（測評預設.json），留意這些可觀察行為：

可觀察行為	指向
STOP 堆與 CONTINUE 堆的大小對比	誠實程度
重複簇不用提示就自己形成	共同痛點浮出
三條承諾全部透過一句話測試	承諾質量

團隊拿到的報告是跨迭代的自我對比，絕不是與其他團隊的排名——你彙報時也別破這個例。

三堆的形狀。

看這面牆：哪堆最大？這個形狀說明這支團隊現在處於什麼狀態？

最難寫的卡。

哪張卡最難下筆——START、STOP 還是 CONTINUE？為什麼是那張？

回聲簇。

哪一簇攢了最多重複卡？五個人寫了同一條 STOP，是什麼感受？

沒上牆的卡。

有沒有哪張卡你寫完又收回了口袋？不用念出來。

票與沉默。

哪張高票卡討論得最少？它底下壓著什麼？

每天的版本。

從這場反思引導到下一場之間，牆上的三個動詞會在這裡不請自來？

那三條承諾。

把三張『負責人加日期』卡大聲念一遍。此時此刻，三條都還真實嗎？

那張照片。

牆的照片在誰手機裡？下次什麼時候調出來看——下一場反思引導之前，還是之後？
