



# 開始·停止·繼續

30 分鐘團隊反思引導：一個 4-8 人的真團隊

每張卡一個動詞，只寫行為不寫人——沒有負責人和日期的卡，一張都別想活著離開。

---

上一場反思引導到今天，  
你們團隊裡有什麼一直在悄悄地不  
順？

---

# 結構就三個動詞

---

- 每人三張卡：開始、停止、繼續。每張卡只寫一個行為。
- 八分鐘靜默書寫；七分鐘上牆——逐條念，現場歸併重複項。
- 六分鐘點子投票，每人三票；最後六分鐘：每堆最高票一條，負責人和日期，當眾說定。

---

# 卡片規則——開場念出口

---

- 「停止抄送全組」——不是「停止抄送小丹」。
- 只寫行為，永遠不寫人。每一次，沒有例外。
- 每人最多三張「繼續」——不然滿牆都是客氣話。

---

# 紀律才是設計本身

---

- 結構小得不能再小；反思引導的成色全在上牆之後的那幾分鐘。
- 每堆的頭名要有負責人、有日期——任何人下週都可核查，包括下週的你。
- 牆上的合照就是合同。照片要有歸屬人；下一場反思引導從這張照片開始。

---

## 三種常見翻車，各配一條救援

---

- 卡上寫好了點名（「站會遲到」——指誰大家心裡有數）→ 徵得同意，當場改寫：把行為留下，把名字刮掉。
- 全都擠進「繼續」堆→ 三張封頂。稀缺會自己把誠實擠進難寫的兩堆。
- 投票按小團體分裂→ 只許靜默點子投票；前六名先歸併成一張共同短名單，再談負責人。

---

## 立承諾之前問三個問題

一、哪一堆最厚——這個形狀說明團隊此刻怎麼了？

二、哪張卡最難寫？為什麼偏偏是那張？

三、把帶負責人和日期的三條大聲念一遍——此時此刻，三條都還作數嗎？

---

# 前後測

---

- 髮卡之前填：六行測的是這個團隊平時怎麼反思引導自己。
- 收尾之後填：同樣的六行，答的是剛跑完的這一場。
- 盯住「行動項活不過會場」那一行——那是反思引導存在的全部理由。

---

反思引導不是一場談話。

反思引導是一面寫著負責人的牆。

照片就是合同——把核查排進日曆。

---

# 帶走的是產物，不是感覺

---

- 散場帶走：牆的照片、三條承諾、下一場反思引導的開場頁。
- 兩場反思引導之間，那三個動詞會不請自來地出現在一對一和討論串裡——這就是目標。

---

髮卡 · 上牆 · 每條承諾寫上日子

---

最小巧、最有紀律的反思引導：三十分鐘、三個動詞、零個名字。

---

## 把這個文件夾帶走



掃碼拿數字版——列印套件、線上表單與 AI 代理檔案。把連結換成你自己的 QRCode-AI 碼或 FormLM 地址。