

如果是...請入圈 — 引導者執行手冊

資料夾：step-in-if · 分類：信任 · 8–20 人 · 15 分鐘 · 實體 + 線上 · 可列印道具 · 工具包
授權：CC BY 4.0

目錄

目標

什麼時候用這個活動

佈置

怎麼帶

那張卡

翻車點

變化版

引導筆記

貼上一面牆

資料夾裡的道具

代理版

怎麼帶這場反思引導

說出當時的感受

六個反思問題

反思的翻車點

15

分鐘

8–20

人數

實體 + 線上

形式

如果是...請入圈 — 執行指南

一個 15 分鐘、8–20 人的信任與歸屬練習。所有人站成一個圈。引導者大聲唸出一條陳述——「如果你曾當過那個沒人帶一帶的空降新人，請走進圈裡」——凡符合的人會走到中間，環顧一下有誰正和自己站在一起，再走回去。不解釋、不點名。它把共同經歷變得身體可感，這比任何一輪自我介紹都更快建立信任。

和信任類其他資料夾的分別： 如果是...請入圈負責看見團隊已經共有的東西——不打分、不留書面記錄；心理安全感自查量出房間有多安全（四個問題）；可靠賬本和信任時間線負責修那些悄悄裂開的東西。缺的是「原來你也是」那一眼，就跑這個；缺的是數字或裂口，跑別的。

目標

讓大家看見：自己並不是唯一那個默默揣著某個假設的人。信任的增長，與其靠談論團隊，不如靠親眼、身體性地看見你們已經共有那麼多。一句「如果...請入圈」就能揭示：那個看起來最有自信的人，竟然是這個月唯一和你一樣覺得自己是冒牌貨的人——而誰都不用為此說一個字。

跑完之後，學員將：

- 一次以上、身體性地看見：房間裡有多少人默默共有一份他們以為是私事的東西。
- 在一個字都沒說的情況下，打破至少一個對同事的隱形假設——很可能也包括一個關於自己的。
- 在反思引導裡點名：從此要對某個人少一分的要求或預設，以及一個值得正式開口的話題。

什麼時候用這個活動

- 一個團隊（或兩個必須協作的團隊），相安無事，卻還沒看見彼此共有多少。
- 一個新群體，人人都在表演篤定，把「覺得自己是外人」藏得很好。
- 你有 8–20 個能站成圈（線上則舉手）的人，和 15 分鐘——而且你要的是「被看見的歸屬」，不是被宣布的歸屬。

佈置

時間： 全流程 15 分鐘。如果有人對站圈明顯僵硬，給 20 分鐘——前兩條陳述的門檻比後面所有都高。

場地： 一塊清晰的中間地帶，人人能走進去、並互相看見；站成鬆散一圈的空間。少於 8 人偏單薄；超過 20 人分兩圈。

每圈材料：

物品	來源
六張卡面——陳述、入圈、環顧、退回、有人獨自、反思引導	道具卡.pdf
8–10 條「如果...請入圈」陳述，從最輕的開始（印在陳述卡上，或為這個團隊現寫）	道具卡.pdf（可為你的團隊改寫）
1 × 海報，讓兩條規矩全程可見（可選，強烈建議）	活動海報.pdf（A3）貼上牆

分組： 一個 8–20 人的圈，全場一起跑，一人朗讀。線上時，開麥或舉手代替走動。

角色： 你（或輪流的朗讀者）大聲唸陳述、守住兩條規矩——沒人被要求解釋自己為何入圈，也沒人盯著誰沒入圈；其餘人只需在「為真」時走進圈，或不去。

怎麼帶

時間	階段	你做什麼	學員做什麼
0—3	定圈	所有人站成圈。唸出兩條規矩和一個約定：沒人被要求解釋自己為何入圈，也沒人盯著誰沒入圈。	站進圈裡；出聲確認規矩成立
3—7	輕入	唸前 3—4 條刻意又小又具體的陳述，讓「入圈」變得很輕。	凡符合的人走進中間，停一拍，看清都有誰在，再退回
7—12	入圈	唸 4—6 條逐步走向真正要緊的，含一兩條可能只有一個人會入圈的。不用說你為什麼進來。	入圈、環顧、退回——看見本身就是練習
12—15	收	跑簡短的反思引導：入圈是什麼感覺、獨自站著是什麼感覺、看到別人已經在那裡又是什麼感覺。	每人一句：這個房間剛剛讓他們看見了什麼

之後跑完整的反思引導——見 [反思引導問題.md](#)。

那張卡

六張卡面按順序頂著流程走——陳述、入圈、環顧、退回、有人獨自、反思引導——朗讀者照著牌堆就能跑完一圈，不用口頭交代機制。「有人獨自」那張是提前給房間打預防針：總有一條陳述只有一個人走出來，而作為唯一那個、卻被看見，本身就是一種信任。「反思引導」那張防止收尾滑成閒聊。

翻車點

1. **沒人入圈。** 前幾條太大或太暴露。救援：刻意從又小又身體的開始（「如果你會前喝過咖啡，請入圈」），讓入圈這件事變得很輕。
2. **它變成誰在看誰。** 救援：立刻大聲重申規矩——你只能看見誰進了圈，絕不盤點誰沒進。那份盯視正是殺死安全感的東西。
3. **有人獨自站著，很難受。** 救援：別急著跳過、也別過度安撫。穩住那一拍，讓他被看見，並謝謝這個房間的坦誠——信任恰恰在這個時刻生成，不在那些輕鬆的陳述裡。

變化版

- **新團隊：** 用低風險的陳述開場（「如果你為這份工作搬過城市，請入圈」），再逐步走向真正要緊的。
- **一段苦專案之後：**「如果你累垮了卻仍撐著走完，請入圈」——共擔的那份重，就是重點。
- **線上：** 每人開麥或舉手代替走動；環顧那一拍，變成看一眼攝影機。
- **輪流朗讀：** 每輪把陳述卡交給不同的人唸——誰來唸，決定了哪些人會被看見。

引導筆記

- 放一兩條可能只有一個人會入圈的陳述，並事先說明這沒關係——被看見的唯一，不是事故，是練習的一部分。
- 沒人解釋一次入圈。你進或不進，那是你自己的，且這已經完整。
- 順序就是設計：從最輕的開始。一個已經廉價地走過三次的房間，會貴上一次。

貼上一面牆

列印 [活動海報.pdf](#) (A3)，讓圈、分鐘流程和兩條規矩——不解釋、不盤點——全程在視線裡。

資料夾裡的道具

- [道具卡.pdf](#)——撲克規格列印頁 (63.5 × 88.9 mm、出血與裁切導引)：陳述、入圈、環顧、退回、有人獨自、反思引導六張卡面，含品牌卡背
 - [執行指南.md](#)——本執行手冊
 - [反思引導問題.md](#)——反思問題與反思的翻車點
 - [執行手冊.pdf](#)——印刷版：本指南 + 反思引導問題合訂成一份帶書籤的 A4 文件
 - [活動海報.pdf](#)——一面牆講完整個工具 (A3)：圈、流程、兩條規矩
 - [快速上手.md](#)——一頁、三十秒，然後列印開跑
 - [SKILL.md](#)——給 AI 代理的機器可讀清單
 - [*-Letter.pdf](#)——印刷文件的 US Letter 紙型版
-

代理版

本資料夾每個檔案都有穩定的公開 URL——AI 代理用三條 curl 命令就能取得卡牌、反思引導問題和本指南（見 [SKILL.md](#)）。紙面版只需要一個圈、一個朗讀者和一疊印好的陳述卡。

如果是...請入圈 — 反思引導

練習負責「看見」，反思引導才把看見變成信任——沒有這一步，站圈就只是體操。
與 [執行指南.md](#) 搭配使用。第 12 分鐘的收尾是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 趕在房間還留著它所見之物的形狀時跑——最後一次退回之後五分鐘，不是第二天。
 - 把「不解釋」這條規矩帶進反思引導：大家可以說當時是什麼感覺，但沒人被迫交代自己回應的是哪一條陳述。
 - 收尾收在一個被打破的假設、一場值得開的對話上。止於「感覺挺好」的反思什麼都沒改變。
-

說出當時的感受

- 當你走進中間、環顧四周，看到別人已經在那裡——或者只有你一個——是什麼感覺？
 - 哪一條陳述讓你對「誰和自己站在一起」感到意外？那份意外，正是假設被打破的地方。
 - 有沒有一條你本想入圈、卻沒進？攔你的是這個房間，還是「不能解釋自己為什麼」這條規矩？
-

六個反思問題

1. 那份共有的意外。

「哪一次入圈讓你發現，某個你以為『什麼都搞得定』的人，其實揣著和你一樣的東西？」

→ 測的是：剛剛被打破的那個具體隱形假設——把它說出來，它就不再是私事。

2. 獨自站在中間。

「只有你一個人走進中心是什麼感覺——在這兒，要讓這件事『活得下去』而不是難堪，需要什麼？」

→ 測的是：有人獨自那一刻；作為唯一那個、卻被看見，本身就是一種信任——前提是房間穩住了那一拍。

3. 沒邁出的那一步。

「哪條陳述是真的、你卻沒有入圈？是什麼讓這個房間對它來說太貴了？」

→ 測的是：開口的成本曲線——那些沒走出來的步子，才是最誠實的安全感資料。

4. 換一種讀人的方式。

「你現在身體性地知道了彼此一些沒人說出口的事。這會怎樣改變你下週讀彼此的方式？」

→ 測的是：把「看見」變成預設的解讀方式，而不是一段還不錯的回憶。

5. 不解釋的價值。

「『沒人需要解釋一次入圈、它允許只是為真』——這值多少？我們還能在哪裡，讓人們用「展示」而非「說」來交代自己的狀態——而不用給一個理由？」

→ 測的是：機制本身；這才是這個練習真正在建立的信任。

6. 下一次開跑。

「哪條安靜、難開口的事，我們該把它變成可以正經談論的話題——由誰先開這個口？我們什麼時候再跑一次，配哪些此刻真正需要的陳述？」

→ 測的是：一個有名字的後續對話和一個日期；歸屬展示過一次就會過期。

反思的翻車點

翻車點	為何會發生	救援
反思變成懺悔大會	人們覺得必須為一次入圈給出理由才敢開口	大聲重申規矩：可以說什麼感覺，永遠不交代回應了哪條陳述。盯視正是殺死安全感的東西。
一片和氣，沒有具體	說出一個假設要付出代價，於是大家滑向「感覺挺好」	請每人說自己身上被打破的那一個假設——引導者先答。
獨自的那位被急著安撫	房間想跳過最難看的一幕	別過度安撫；穩住那一拍、謝過坦誠，並在問題 6 回到那條陳述的話題。