

不再清單 — 引導者執行手冊

資料夾：the-not-anymore-list · 分類：反思引導 · 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

為什麼減法勝過加法

怎麼帶

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

什麼時候用這個活動

佈置

那張卡

變化版

貼上一面牆

代理版

讀清單

反思的翻車點

25

分鐘

4-12

人數

實體 + 線上

形式

不再清單 — 執行指南

一個 25 分鐘、4–12 人、指向「減法」的反思引導。團隊會攢下一堆不再值回票價的事——沒人需要的會、沒人看的報表、如今只剩儀式的流程。這場反思引導點名該停的東西，並且真的停掉一件——同時定一個「如果...就恢復」的觸發，讓「停」是安全的。

目標

跑完之後，學員將：

1. 把每件週期性事務擺上桌，逐個過同一個殘酷又公平的測試：「如果我們現在並沒有在做這件事，今天會開始做嗎？」
2. 本週真的停掉一件——或試運行停一段——配上恢復觸發、具名負責人和一個回看日期。
3. 說清騰出來的容量要拿去幹什麼，讓這次停不會悄悄倒回去。

什麼時候用這個活動

- 團隊總喊沒時間，卻沒人回頭審一遍：手頭這些常設事務還值不值。
- 某個流程是圍繞一次早已過去的上線或危機長出來的。
- 你有 4–12 個一起跑週期性事務的人和 25 分鐘——並且想讓這場會以「真有東西沒了」收尾。

為什麼減法勝過加法

多數反思引導在做加法。加法花的本就是沒人多餘的那份注意力；停下更容易拍板，也是團隊能騰出來最快的容量。一件真的被停掉的事，勝過十條貼上牆就完事的改進建議——而「今天會不會開始做」這個測試足夠公平，誰都躲不進「我們一直這麼做」。

佈置

場地：一塊共享看板，畫兩列：**清單上，我們停掉的**。線上時，同樣兩列放在共享看板上。

每人材料：便利貼和筆——一件週期性事務一張。

全場材料：來自 [道具卡.pdf](#) 的卡面——一張「它耗掉我們...」卡、一張「沒人需要它，因為...」卡、一張「停掉 / 試運行停一段」卡、一張「如果...就恢復」卡、一張負責人+日期卡、一張空白。

分組：4–12 個一起跑週期性事務的人——會議、報表、儀式、審批。一個人對自己的日曆跑也成立。

角色：人人寫、人人測；你守「只做減法」這條規矩，把每個觸發逼向可觀測，並把決定收在一件事上。

可選：把 [活動海報.pdf](#) 貼上牆，讓兩條規矩——「只做減法」和「每次停都要有恢復觸發」——全程可見。不需投影、不需帳號、不需線上表單。

怎麼帶

時間	階段	你做什麼
0—5	列出來	寫下團隊做的每件週期性事務——會議、報表、反思引導、審批、儀式。一張一條。先不篩選。
5—11	過測試	對每件問：「如果我們現在沒在做，今天會開始嗎？」標出通不過的。那就是不再清單。
11—17	選一個	挑一件本週停掉——如果房間發怵，就試運行停一段時間。不是五件，是一件。
17—25	讓它安全	定一個「如果...就恢復」的觸發、一個負責人、一個回看日期。說清騰出來的時間要拿去幹什麼——否則它會悄悄溜回來。

那張卡

被停的那件寫在「停掉 / 試運行停一段」卡上；底下「如果...就恢復」卡承載那個可觀測的觸發；負責人+日期卡讓這次停成真。「它耗掉我們」和「沒人需要它，因為」兩張卡是過測試時寫的——兩樣都沒有的停，只是一時情緒。

翻車點

- 沒人肯放手。改成帶日期的試運行停一段。暫停一樣東西比殺掉它容易得多，而暫停通常會暴露它本就不被需要。
- 清單上全是別的團隊的流程。你只能停你擁有的。拉回到這個團隊能單方面放下的，其餘作為一個點名的請求交出去。
- 恢復觸發很含糊。逼到可觀測——一個數字、一個信號、一個日期。模糊的觸發意味著那件事默認就會回來。

變化版

- 殭屍會議審計：只跑週期性會議；把通不過測試的取消一個月，看誰會發現。
- 上線之後：指向那個推你衝過終點線的流程——大多不該活過上線。
- 個人：一個人對自己的日曆跑一遍；同一個測試一樣殘酷。

引導筆記

- 收場前把騰出來的容量大聲說出用途——沒人認領的時間會自己長回去。
- 房間在兩個候選之間猶豫時，挑那個「過去一個月沒人說得出它缺席造成了什麼問題」的。

貼上一面牆

列印 [活動海報.pdf](#) (A3)，把測試之問、被停的事項與恢復觸發貼到一面牆上，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）：「它耗掉我們」卡、「沒人需要它，因為」卡、「停掉 / 試運行停一段」卡、「如果...就恢復」卡、負責人+日期卡、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** —— 整場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、何時發了什麼
- **SKILL.md** · **the-not-anymore-list.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**）。紙本版只需要便利貼、兩列和每人一支筆。

不再清單 — 反思引導問題

劃掉一件東西不等於反思引導結束——要等這次停站得住、觸發是真的、騰出來的時間有了點名的用途，才算完。
與 **執行指南.md** 搭配使用。第十七分鐘「讓它安全」那一輪是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 談的時候把不再清單和被停的那件事**留在看得見處**——你在檢驗一個決定，不是重開那場爭論。
- 把每個回答逼向可觀測：一個數字、一個信號、一個日期。感覺保護不了一次「停」。
- 以容量收尾——只有騰出來的時間去了團隊有意選定的地方，這次停才開始付錢。

讀清單

1. **什麼東西沒過測試**。每個被標上「今天不會開始做」的，全靠慣性在站著。看看它們佔了你週裡的多大塊。
2. **停掉哪一件讓你彆扭**。彆扭通常是某個人的偏好披著團隊需要的外衣。說清那是誰的。
3. **你們這一刀實際切多大**。被停掉的那件，是真正最大的成本，還是最容易下手的？最容易的那個只是熱身。

四個反思問題

- 恢復觸發是真實、可觀測的——「如果有兩個人來要」——還是一種感覺——「如果覺得需要」？
- 試運行多久？到期由誰拍板——變永久，還是恢復？
- 你是替所有人停，還是只替這間屋子裡的人停？
- 剛騰出來的時間和注意力實際要拿去幹什麼？什麼時候回看它真的沒了——而且真的沒人想念？

反思的翻車點

翻車點	為什麼發生	救援
沒人肯放手	「殺掉」顯得是永久的	改成帶日期的試運行停一段；暫停通常會暴露它本就不被需要。
清單上全是別隊的流程	你只能停你擁有的	拉回這個團隊能單方面放下的；其餘作為一個點名的請求交出去。
觸發很含糊	「如果覺得需要」無法證偽	逼到可觀測——一個數字、一個信號、一個日期；模糊的觸發默認就會回來。
騰出的時間自己長回去	沒人認領它	收場前說出這份容量要幹什麼，否則這次停會悄悄倒回去。