

是的，而且 — 引導者執行手冊

資料夾：yes-and-ramp · 分類：創造力 · 4-12 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

唯一規矩

怎麼帶

那張卡

變化版

貼上一面牆

代理版

回讀這條梯子

反思引導的翻車點

什麼時候用這個活動

佈置

為什麼只準接受

翻車點

引導筆記

資料夾裡的道具

怎麼帶這場反思引導

六個反思問題

15

分鐘

4-12

人數

實體 + 線上

形式

是的，而且 — 執行指南

一群人圍一圈，每人往上加一層來把一個想法搭起來——每人必須從上一個人說的開始（「是的，而且……」），而不是替換它（「是的，但是」）。一個提示想法沿著一排只準接受的貢獻往上爬，直到全組認不出它從哪裡起步。這套機制是一塊肌肉：它練的是在別人想法上搭建、而不是編輯他們，這正是一場卡住的頭腦風暴和一場滾雪球的頭腦風暴之間的差別。**跟把想法編輯到最安全那一個的頭腦風暴不同——這條梯子只往上搭：機制就是肌肉，它練的是接受-疊加、不是評判-刪改。**

目標

跑完之後，學員將：

1. 把一個普通想法通過一整輪「是的，而且」往上搭——從不刪掉上一個人的。
2. 感覺到「那樣行不通」的反射在哪裡踢進來，並刻意推過去。
3. 回讀種子走了多遠，並點名那個反射在真實評審裡花掉了他們什麼。

什麼時候用這個活動

- 你的想法會在任何搭建之前坍縮成「那樣行不通」。
- 你想要十五分鐘純粹的生成動力來打開一場設計或命名會。
- 你有 4-12 個願意圍一圈說話的人；電話會上也能跑。

唯一規矩

每一輪先接受上一個貢獻——出聲、用「是的，而且」這幾個字——然後加一樣東西。不許「但是」，不許複述來帶節奏，不許把別人的想法編輯成你更好的版本。如果你搭不上去，也照樣搭。

佈置

時鐘： 共 15 分鐘——種子 1、梯子 7、兩圈 2、回讀 4、橋接 1。

場地： 一個圓圈或一個電話會；一塊板或共享文件讓梯子對所有人可見。

每人材料：

物件	來源
只需噪音	—
一支筆（如果寫下梯子）	自備

全場材料： 來自 [道具卡.pdf](#) 的種子卡、「是的，而且——不許但是」規矩卡、空白搭建卡，以及貼上牆的 A3 海報。

分組： 4-12 個願意圍一圈說話的人；一次一個想法。

角色： 每人接受上一輪、加一樣；你守住流水記錄、叫輪次，並在有人溜出「但是」時做輕觸「是的，而且」重置。

怎麼帶

時間	階段	引導者做什麼	學員做什麼
0—1	種子	在板上寫一個刻意普通的提示（「一家咖啡店」）。	讀種子；準備搭建
1—8	梯子	圍一圈；每人說「是的，而且……」並給想法加一輪。守住流水記錄讓梯子可見。	輪流：接受上一個貢獻，加一樣新東西
8—10	兩圈	再圍第二、第三圈，讓它爬好幾層。	繼續搭建；把想法推得更遠
10—14	回讀	從第一行起把整條梯子念一遍。跟種子比——距離才是重點。	聽；注意種子走了多遠
14—15	橋接	每人一句：你真實的「那樣行不通」反射在哪裡花掉了你這樣一條梯子。	分享一個反射花掉他們的真實例子

為什麼只準接受

「是的，但是」感覺像同意，其實是刪除——它把上一個想法拿掉了。「是的，而且」讓地板往上走。規矩聽起來好玩、其實嚴格；在一個爛貢獻上照樣搭建的自律，正是人們在真實評審裡做不到的。

那張卡

用 [道具卡.pdf](#) 的卡面：種子卡、「是的，而且——不許但是」規矩卡、空白搭建卡、回讀卡。規矩卡是承重那張——正是它攔住一個「但是」偽裝成同意。

翻車點

1. **有人溜出「但是」。** 梯子停住、房間退回編輯。救援：輕觸 重置——「是的，而且——再來。」別羞辱；反射就是教訓。
2. **一個人編輯而不是添加。** 他們把上一個想法改寫成自己更好的版本。救援：提醒——先接受他們的詞，再加你的一樣。
3. **梯子平進笑話。** 每輪更好笑但什麼都沒搭。救援：推一個更具體的輪次；逼它去某個具體地方，不是更好笑。
4. **回讀被跳過。** 時間用完、全組從沒聽到距離。救援：守住 10—14 那塊；回讀就是反思引導——砍梯子輪次之前別砍回讀。

變化版

- **線上：** 同一條梯子在共享文件裡，每人每輪加一行；最後把整份文件念回來。
- **命名/功能梯子：** 用你工作裡真實的命名或功能提示做種子，不用笑話——動力帶進會裡。
- **書面輪流：** 每人在下一個人讀之前先寫「是的，而且……」，讓安靜的嗓音也落地。
- **縮短（8 分鐘）：** 一圈五輪加一個快速回讀——夠重置房間的語域。

引導筆記

- 最有力的時刻是回讀，聽到一個普通種子在十輪裡走了多遠。
- 你自己的添加保持具體、別耍聰明——你定的是語域。

貼上一面牆

列印 [活動海報.pdf](#) (A3)，把整場流程、「是的，而且——不許但是」規矩與回讀提示貼到一面牆上，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)：種子卡、「是的，而且——不許但是」規矩卡、空白搭建卡、回讀卡，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](#) —— 整條梯子貼上一面牆的 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
- [SKILL.md](#) · [yes-and-ramp.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](#)）。紙本版只需要一圈人和一塊板來守住梯子。

是的，而且 — 反思引導

梯子不是你最後落到的那個想法——是你從不是那個把它停住的人的習慣。

配合 [執行指南.md](#) 使用。第 14 分鐘的橋接是壓縮版；這份是完整版。

怎麼帶這場反思引導

- 從種子行起、出聲把梯子念一遍——它走的距離才是發現，不是最後一輪。
- 點名差一點的時刻：每次全組差點說「但是」，照樣搭建買到了什麼？
- 落到一個全組這週真會撿起來搭建的停放想法。

回讀這條梯子

1. 它從哪裡起步。板上那個普通種子。出聲念它，讓距離被感覺到。
2. 搭建的那些輪次。哪個「是的，而且」打開了最大的跳躍？那個貢獻接受了某樣薄的東西、把它變厚了。
3. 差一點的時刻。每次全組差點說「但是」——照樣搭建買到了什麼，是刪除會花掉的？

六個反思問題

1. 距離。

「想法什麼時候開始聽起來不像種子了，那感覺像失去還是像收穫？」

→ 測的是：梯子變成它自己東西的那個時刻——房間是哀悼種子還是慶祝攀爬。

2. 出人意料的輪次。

「哪個『是的，而且』最讓你吃驚——一個你自己絕不會說的——它加了什麼？」

→ 測的是：那個只因有人接受而非編輯才存在的貢獻。

3. 反射。

「在真實評審裡你哪裡先伸手去拿『那樣行不通』，而『是的，而且』本可以保住什麼？」

→ 測的是：遷移——點名反射花掉他們的那個真實會議。

4. 被拋棄的想法。

「有一個你拋棄的想法，它只需要有人在它上面搭建——是什麼？」

→ 測的是：追溯的遺憾——過去一場會被太早殺掉的東西。

5. 差一點。

「你哪裡差點說『但是』又抓住自己——照樣搭建給梯子買到了什麼？」

→ 測的是：反射的感覺成本 vs 接受的感覺收益。

6. 下一條梯子。

「下一個值得同樣只準接受對待的真實提示是什麼——你什麼時候跑？」

→ 測的是：遷移——把習慣排進日程，而不是結束練習。

反思引導的翻車點

翻車模式	為什麼會這樣	救援
讀成喜劇遊戲	梯子變好笑了	橋接到評審反射：「你的『是的，但是』在哪裡花掉了你下一輪？」
人們把功勞歸給最後一個想法	梯子頂看起來像有作者	從種子起重念——它不屬於任何人，這才是發現。
什麼都沒帶回去	反思引導停在「好玩」	以一個停放想法收尾，這週撿回來搭建。