

升级地图 — 引导者执行手册

文件夹: escalation-map · 分类: 冲突 · 4-12 人 · 25 分钟 · 线下+线上 · 打印道具 · 工具包
许可: CC BY 4.0

目录

目标	什么时候用这个活动
四级阶梯	布置
怎么带	为什么是形状、不是责任人
那张卡	翻车点
变化版	引导笔记
贴上一面墙	资料夹里的道具
代理版	怎么带这场复盘
读阶梯	四个复盘问题
复盘的翻车点	

25
分钟

4 - 12
人数

线下 + 线上
形式

升级地图 — 执行指南

一个团队把一场冲突的弧线画成一座热度阶梯——从平静、到紧张、到爆发、到再也不能用同样的方式收场的点。每一级上，他们写下本可以让整件事低一级的动作，并圈出最早的、动一下最便宜的那一级。地图上不写责任人；这张图讲的是“变热”的形状，不是谁先起。

目标

跑完之后，学员将：

1. 看清这场冲突是怎么一步步变热的形状——而不是谁先起的头。
2. 在每一级标出一个本可以让它低一级的、便宜的小动作。
3. 圈出最早、动一下最便宜那一级，并各自认领下次在那一级的一个动作。

什么时候用这个活动

- 团队或个人之间的一场争执，让房间开始站队，谁也看不清它到底是怎么热起来的。
- 你想要一次共享的冲突复盘，而不是又一场比谁有理的竞赛。
- 你有 4–12 人、25 分钟；线上也能跑，只要阶梯在共享看板上。

四级阶梯

级	感觉是什么样	那一级本可动什么
1 · 温	小小的不快，没说出口	在小事变成对峙之前把它说出来
2 · 热	立场变硬，语气变味	问一个真问题，或缓一天再答
3 · 沸	公开化、锋利、开始选边	换个房间：搬到线下，或把共同代价放到桌上
4 · 不可回头	已做出的动作收不回	只剩修复；别假装一级的小动作还适用

布置

场地：一面墙或共享看板，把四级阶梯顺着画上去；全组围着同一张图。

每人材料：一叠便利贴、一支笔。

全场材料：来自 [道具卡.pdf](#) 的四张级别卡（温 / 热 / 沸 / 不可回头）和一张“低一级”动作卡。

分组：4–12 个身处（或紧邻）同一场冲突的人；一张共享的图，不要两张互相甩锅的图。

角色：人人都铺事件、写动作；你画好各级、守住“不写名字、只画形状”。

怎么带

时间	阶段	你做什么
0–3	定框	在墙上画四级阶梯。立规矩：不写名字、不比“谁先起”——只画形状。

时间	阶段	你做什么
3—9	铺	作为一个团队，把便利贴放在对应级别上：每一级热度里到底发生了什么。尽早起；如果在一级找不到什么，就再看仔细。
9—15	低一级	在每一级写下本可以让整件事低一级的动作。具体、便宜，不要宏大。
15—20	最早、最便宜	圈出最早那级、真正能动的动作。那就是地图要为你找的干预点。
20—25	个人承接	每人写一条：下次在自己的最早那一级，我会做什么——然后大声说一句。

为什么是形状、不是责任人

一旦地图上出现一个名字，房间就开始为那个名字争论。一旦上面只有级别与动作，房间就转而讨论当时有哪些动作可做——一个完全不同、且有用得多的对话。

那张卡

用 [道具卡.pdf](#) 的卡面：四张级别卡（温 / 热 / 沸 / 不可回头）、一张“低一级”动作卡、一张空白卡供自拟。把“不写名字、只画形状”这条规矩立在卡上看得见——它是防止这张图变成控诉簿的那一条。

翻车点

- 有人写名字或“他们”。拉回到形状：这一级发生了什么，不是谁做的。
- 只铺了 3—4 级。说明跳过了早期、便宜那段。诚实推回一级；价值在那儿。
- 动作都变宏大（“来一次坦诚大谈话”）。逼便宜的：一个提问、缓一天、一次线下挪动。

变化版

- 线上：同一座阶梯放共享看板；迁移得很干净。
- 刚冷却的那场：拿最近结束的一场争执来跑——地图会点出你现在其实坐在哪一级。
- 两方一张图：如果两方都能到场，画一张共享的阶梯，而不是两张互相指责的图。
- 缩短（15 分钟）：只铺一到三级、圈出最早那个便宜动作；跳过个人承接。

引导笔记

- 最有力的时刻，是意识到二级其实有一个 30 秒、不花钱的动作，谁都没做——因为大家都在为下面几级憋着。
- 别让地图变成控诉簿；每一级的动作都应由画它的那个人自己做到。

贴上一面墙

打印 [活动海报.pdf](#)（A3），把整场流程、四级阶梯与“低一级”的提示贴到一面墙上，边带边看。

资料夹里的道具

- `道具卡.pdf` —— 扑克规格打印页 (63.5 × 88.9 mm, 含出血与裁切导引)：四张级别卡、一张“低一级”动作卡、一张空白卡，带品牌卡背
- `运行手册.pdf` —— 印刷版：本运行手册 + 复盘装订成一份带书签的 A4 文档（`运行手册-Letter.pdf` 是美版 Letter）
- `活动海报.pdf` —— 整张事后复盘贴上一面墙的 A3
- `执行指南.md` · `复盘问题.md` · `快速上手.md` —— 引导者执行指南、复盘、一页快速上手
- `使用许可.md` —— 你能做什么、如何改自有品牌
- `SKILL.md` · `escalation-map.zip` —— 给代理的机器可读清单，以及整个文件夹一次下载

代理版

资料夹里每个文件都有稳定的公开 URL——AI 代理可用三条 curl 取到卡牌、复盘和这份运行手册（见 `SKILL.md`）。纸质版只需要一面墙、四张级别卡和一叠便利贴。

升级地图 — 复盘引导

这张地图不是找谁造成的——是找还有多早修起来是便宜的。

与 `执行指南.md` 搭配使用。第二十分钟那句个人承接是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 对着地图问，不是对着人问。每个问题都该落在一级与一个动作上，绝不落在一个名字上。
- 先读早期的那几级。如果团队直往 3–4 级跳，把他们拉回一级——便宜的动作就藏在那里。
- 收尾落在个人承接：每人说出下次自己在最早那一级会做什么。

读阶梯

1. **阶梯从多早起。** 一切都在 3–4 级，说明团队说不出自己的一二级——这本身就是信号。
2. **二级没人做的动作。** 小、便宜、就在手边。为什么被跳过？那个“为什么”才是真正的对话。
3. **不可回头点。** 圈一次。往上只剩修复；往下都是可避免。下次画图就对着这条线。

四个复盘问题

- 这场第一次让你不舒服的时候，你自己在哪一级？当时你做了什么？
- 那一级有什么小、可行的动作没人真的试过？是什么拦住了他？
- 你的早期预警信号是什么——你在二级、即将往上爬的那个 tell？
- 下次你会在一级或二级做什么——还便宜的时候？

复盘的翻车点

翻车点	为何会发生	救援
变成怨气排练	名字又爬回来	重画这张图、去掉“谁”那一列；只允许事件与动作。
看起来都很宏大	只点名了大动作	逼便宜的动作：一个提问、缓一天、一次线下挪动。
没人认领哪一级	“是它升级的”	每人说自己那一级的一个下次动作，大声讲出来。