

生气·难过·开心 — 引导者执行手册

文件夹: mad-sad-glad · 分类: 复盘 · 6-20 人 · 20 分钟 · 线下+线上 · 打印道具 · 工具包

许可: CC BY 4.0

目录

目标

为什么点名情绪胜过“好/不好”

怎么带

翻车点

引导笔记

资料夹里的道具

怎么带这场复盘

四个复盘问题

什么时候用这个活动

布置

那张卡

变化版

贴上一面墙

代理版

读情绪的形狀

复盘的翻车点

20

分钟

6 - 20

人数

线下 + 线上

形式

生气·难过·开心 — 执行指南

一个 20 分钟、6–20 人的复盘。每个人写下上一段周期里让自己生气、难过、开心的事——然后团队把便签聚类、投票选出最有共鸣的，并在每个颜色里落一个具体、有主的行动。它比“哪里好 / 哪里不好”更快，而且因为它点名了情绪，会浮出状态报表永远不会告诉你的东西。

目标

跑完之后，学员将：

1. 用自己的话，把这段周期的真实情绪摆到墙上——什么让人生气、什么让人难过、什么让人开心。
2. 把便签聚类、投票，选出全队真正共同感受到的主题，而不只是最大嗓门那条。
3. 带着每个颜色一个具体行动离开，每个都配上具名负责人和一个回看日期。

什么时候用这个活动

- 一个刚收尾冲刺、项目或季度的团队，需要说清它真实的感受，而不只是交付了什么。
- 一场复盘，行动项总在产出，却没人认领；情绪被说出来，然后什么都没变。
- 你有 6–20 人和 20 分钟，而这段周期的情绪正是状态报表里看不见的那一样东西。

为什么点名情绪胜过“好/不好”

人们很少在站会上说“我悄悄地没了动力”——但给一个“难过”栏，他们就会写下来。生气·难过·开心把真实情绪快速摆到墙上，再逼出复盘通常跳过的那条纪律：每个主题都要有一个负责人和一个日期。生气是可以重新引导的能量；难过是需要重建的士气；开心是要守住的东西。分清哪条属于哪种，才把一团情绪变成三个可行动的主题。

布置

场地：墙上或共享看板上三栏——**生气、难过、开心**。超过 20 人时，同一看板主题分两组，最后再对比各组的簇。

每人材料：一叠便利贴、一支笔——一张一条、安静写、便签上不写名字；外加几枚投票用的小圆点。

全场材料：来自 [道具卡.pdf](#) 的卡面——生气、难过、开心、聚类并投票、每色一个行动、负责人与回看。

分组：一个刚一起走完一段周期（冲刺、项目、季度）的团队。线上时在共享看板上照样能跑。

角色：人人写、人人投票；你守时间、守两条规矩、守住“对系统不对人”这条线。

可选：把 [活动海报.pdf](#) (A3) 贴上墙，让“一张一条”和“每色一个有主的行动”全程看得见。不需要投影、不需要账号、不需要线上表单。

怎么带

时间	阶段	你做什么
0–5	写	安静、私下写便签：一张一条，分投 生气 / 难过 / 开心 三栏。便签上不写名字。

时间	阶段	你做什么
5—11	贴并聚类	每人贴到对应栏。大声读出来，再把重复的归成簇。
11—17	投票并选定	给最有共鸣的簇投票。每个颜色里挑最高的那条，团队定一个具体行动——不是一个愿望。
17—20	定主与回看	每个行动配一个具名负责人和一个回看日期。把三个行动写在人人看得见的地方。

那张卡

三张颜色卡（生气、难过、开心）撑起三栏；“聚类并投票”标记中间那步；“每色一个行动”加“负责人与回看”是这场复盘绝不能跳过的两条规矩。把 [道具卡.pdf](#) 的这几面留在墙上，让这份纪律比那场对话活得更久。

翻车点

- **“生气”栏变成指责。** 保持在系统和事件上，不针对人——把“某人掉链子”重述成“那次交接没有负责人”。可修，也没那么有毒。
- **人人都写安全、显然的“开心”便签。** 问一句“什么会让这段周期对你真的更好，而不只是还行？”去够到礼貌底下真实的难过与生气。
- **有了行动却没有负责人。** 总数停在三个——每色一个——每个都有名字和日期之前别收场。三个真发生的，胜过十个被贴上去的。

变化版

- **第一次做复盘：** 在共享文档上匿名跑；没人愿意在署名的“难过”便签上说难听话。
- **一场累人的长项目：** 让“难过”和“开心”与“生气”分到同等时间——士气往往要先被看见，问题才修得动。
- **持续跑：** 每个周期重来一次；各颜色里落什么的变化，就是健康信号。

引导笔记

- “开心”栏很空，本身就是一个发现——大声说出来：团队只靠挫败在撑。
- 当最高的“生气”是领导层掌控、改不了的，就诚实点破，好让它不会作为一条无主的抱怨烂在那儿。

贴上一面墙

打印 [活动海报.pdf](#)（A3），把三栏、逐分钟流程和两条规矩贴到一面墙上，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）：生气、难过、开心、聚类并投票、每色一个行动、负责人与回看卡，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](#) —— 整场复盘贴上一面墙的 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、何时发了什么
- [SKILL.md](#) · [mad-sad-glad.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](#)）。纸质版只需要便利贴、三栏和每人一支笔。

生气 · 难过 · 开心 — 复盘问题

你不只是让大家把情绪说出来。你把一段周期的心情变成了团队能行动的三个主题——每个都有负责人和日期。
与 [执行指南.md](#) 搭配使用。第 17 分钟那三个有主的行动是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 谈的时候把三个簇和三个行动**留在墙上看得见**——你复盘的是团队刚画出的这张图，不是把那个冲刺重审一遍。
- 先看分量再看措辞：票落在哪儿，告诉你这是能量问题（生气）还是士气问题（难过）。
- 以负责人和日期收尾。没有名字的行动只是愿望——三个都配上名字之前别散场。

读情绪的形状

1. **分量落在哪儿。** 多生气是可以重新引导的能量；多难过是要重建的士气。这个配比决定行动该瞄准哪里。
2. **“开心”有多满。** 几乎空的“开心”栏本身就是一个发现——大家只靠挫败在撑。大声说出来。
3. **得票最高的那条是否让人意外。** 那张得票最多的便签，有没有让谁吃惊？团队的投票不是你对团队的猜测。

四个复盘问题

- 对最高的“生气”那条：这是一个要解决的问题，还是一个要接受并绕开的现实——团队点清了是哪种吗？
- 对最高的“难过”那条：它底下是什么价值或需要——被认可、自主、稳定——那个行动真的碰到了它吗？
- 有没有某条只有一个人写、却比它的票数更要紧的便签？有时最重要的事只由一个人握着。
- 下个周期，一个颜色真的动了，第一个迹象会是什么？

复盘的翻车点

翻车点	为什么发生	救援
生气变成指责	点名的是人，不是系统	把每条重述成系统或事件：“那次交接没有负责人”，不是“某人掉链子”。
开心全是安全便签	礼貌藏住了真实的难过与生气	问“什么会让这真的更好，而不只是还行？”
行动没有负责人	复盘收在感觉上	停在三个行动——每色一个——每人离场前都配上名字和日期。
有条生气改不了	它归领导层掌控	点破它不在团队手里，好让它不会作为一条无主的抱怨烂在那儿。