WORKSHOPSKILL · PARTICIPANT KIT

地雷阵（Minefield） — 学员工作簿

指南印刷版、每个复盘问题后的书写框，以及场记页。

文件夹： minefield · 类目：信任 · 每对 2 人 · 20 分钟 · 线下 · 软障碍物 · 测评型

许可：CC BY 4.0

目录

目标
布置
逐分钟脚本
已知翻车点与救援
变体
本文件夹的道具
代理版
8 个问题
复盘本身的 3 个已知翻车点

20
分钟

软障碍物
形式

地雷阵——引导师执行脚本

一人蒙眼，同伴只用语言引导 TA 穿过一片散落障碍物的地面——不许碰人。信任一次只能建一个方向，两个方向复盘时都要聊。

目标

活动结束时，参与者将：

1. 下达过一次**像人命关天一样清楚**的指令——责任在肩时的清晰。
2. 在同一场二十分钟里，体验过**蒙眼时的信任**和**掌舵时的责任**。
3. 练熟两个安全阀：**「停」永远立刻生效**。

布置

场地： 同时进行的每对一块 4×4 米净空地面。移除硬边；摆放障碍物时留出走位缝隙。

每对材料：

物品	来源
1 × 眼罩	围巾或睡眠眼罩——柔软，不压眼睛
6–10 × 软障碍物	纸杯、空纸盒、靠垫——不要硬物、不要尖物
1 × 行走卡	`道具卡.pdf`（卡 1）
1 × 导航卡	`道具卡.pdf`（卡 2）
1 × 安全卡	`道具卡.pdf`（卡 3）——给你，每次开场念

安全规则——每次都把安全卡大声念出，没有例外：

1. 行走者说「停」——一切立刻停。话说到一半也停。
2. 导航员永远不许碰行走者。只许用声音。
3. 障碍物必须是软的：纸杯纸盒，绝不放椅子或包。
4. 眼罩可选——闭眼即可，「睁眼但看着天花板」也是合法变体。

分组规则： 平时经常共事的两人配对。复盘问题「你什么时候不再信任那个声音？」只有对真同事才有杀伤力。

逐分钟脚本

时间	阶段	引导师做什么	参与者做什么
0–3	框定 + 安全卡	大声念安全卡。示范一次「停」	配对、选角色

时间	阶段	引导师做什么	参与者做什么
3–8	A 轮（5 分钟）	每对之间重摆障碍物。盯住规则 2——发现违反就温和点名	导航员引导行走者穿越
8–13	B 轮（5 分钟）	交换角色、换场地	第二次穿越
13–16	惊险瞬间集	「每对说一个声音差点失效的瞬间。不追责，只要那个瞬间。」	各对回忆
16–20	引入复盘	「记住你们的角色——复盘需要两个方向。」	进入下一环节

然后进入复盘——见 `复盘问题.md`。

已知翻车点与救援

1. **导航员播报风景而不是掌舵。** 「你旁边好像有个杯子……」救援：行进中直接教——「给下一步，不是给地图。」
2. **行走者偷看。** 眼罩略松，一只眼睛在干活。救援：不带指责地给出闭眼选项——有人比别人更需要控制感；这是复盘数据，不是作弊。
3. **笑声淹没声音。** 多对同时进行太吵，谁也听不清自己的导航员。救援：错峰出发——一对走的时候四对在重摆。小组就直接轮流。

变体

- **静默轮：** 导航员每分钟只许说三个词。残酷，但最能照出真相。
- **改道轮：** 穿越途中挪动一个障碍物。导航员必须把新计划说出口——微缩版的变更管理。
- **无眼罩版：** 给完全不能接受蒙眼的场子——行走者看着天花板走。玩法几乎一样，装备为零。

本文件夹的道具

- `道具卡.pdf`——扑克规格印刷：行走卡 / 导航卡 / 安全卡
- `执行指南.md`——本执行脚本
- `复盘问题.md`——8 个复盘问题、3 个翻车点
- `测评预设.json`——前后测量表预设
- `答卷.pdf`——A4 答卷：量表的打印填写版
- `学员工作簿.pdf`——学员工作簿：通俗讲解、带引导的题目、笔记与行动页
- `演示文稿.pdf`——讲课或投屏用的演示文稿
- `演示文稿.html`——同一套演示文稿的浏览器版，N 键讲者提示
- `使用许可.md`——这套材料你能做什么，一句话说清
- `活动海报.pdf`——一面墙讲完整场活动（A3）：速览、流程、复盘问题、注意事项。
- `快速上手.md`——一页，三十秒，然后打印进场
- `SKILL.md`——供 AI 代理读取的机器可读清单

- `运行手册.pdf` ——印刷版：本执行脚本 + 复盘表，合订成一份 A4 PDF

代理版

本文件夹的每个文件都有稳定的公开 URL——AI 代理用三条 curl 命令就能拿到道具、复盘问题和本脚本（见 `SKILL.md`）。场地本身只需要软障碍物和一块空地——全程用不着任何数字设备。

地雷阵——复盘表

> 8 个问题、3 个翻车点、一条规则：先听行走者，两个方向都要被听到。
>
> 配合 `执行指南.md` 使用。B 轮后复盘 10–15 分钟。

---

8 个问题

1. 第一步。

「行走者：迈出第一步之前，你想听到什么？你实际听到了什么？」

→ 需要的和收到的之间的落差，就是微缩版的指令设计。

2. 「停」的那一刻。

「有人用到『停』吗？之后的半秒发生了什么？」

→ 安全阀灵不灵，就是信任系统灵不灵。

3. 压力下的声音。

「导航员：行走者踉跄的时候，你的指令发生了什么——更清楚了，还是更快了？」

→ 多数人只会加快。压力下的清晰可训练、可命名。

4. 惊险瞬间。

「每对刚才已经说了一个惊险瞬间。它前一句指令是什么？」

→ 不带责备地重放。惊险瞬间是全场最丰富的展品。

5. 反方向的信任。

「交换角色之后：信任别人和被别人信任，感觉不一样吗？哪个更难？」

→ 几乎所有人都会发现：为另一个人负责，比把自己交出去更难。

6. 每天的版本。

「你的一周里，哪些时候你在引导一个看不见你所见的人——哪些时候你在凭别人的话盲走？」

→ 迁移问题。预期答案：新人入职、授权、交接、远程协作。

7. 那一句话。

「如果能给团队装上一个导航习惯，从明天开始，是什么？」

→ 承诺问题。一个习惯，说清楚。

8. 最后一步。

「行走者：『到了』之前的最后一步是什么感觉——是谁把你带到那儿的？」

→ 收尾问题。让复盘停在伙伴关系上，而不是障碍物上。

复盘本身的 3 个已知翻车点

1. **复盘变撞车集锦。** 碰撞被反复重演；信任分析从未开始。
   救援：笑一次，然后直接进问题 4——各对已经收集好的惊险瞬间。
2. **导航员统治全场。** 能说的人谈自己怎么说；行走者的体验消失。
   救援：问题 1、2、8 只问行走者。导航员的问题排队等着。
3. **有人体验真的很糟。** 蒙眼会唤起真实的焦虑。
   救援：承认但不开聚光灯——「如果哪次穿越不舒服，那是关于信任的数据，不是关于你的。」下次提供天花板变体。

如果你在跑前后测（`测评预设.json`），两轮期间留意这些可观察行为：

可观察行为	指向
导航员给一步、等完成、再给下一步	指令节奏
行走者因不确定而停，而不是因恐慌	安全阀信任
交换角色后，惊险环节两个人都在说	双向倾听

参与者拿到的报告永远是配对层面的对比，绝不是个人排名——你汇报时也别破这个例。

第一步。

行走者：迈出第一步之前，你想听到什么？你实际听到了什么？

「停」的那一刻。

有人用到『停』吗？之后的半秒发生了什么？

压力下的声音。

导航员：行走者踉跄的时候，你的指令发生了什么——更清楚了，还是更快了？

惊险瞬间。

每对刚才已经说了一个惊险瞬间。它前一句指令是什么？

反方向的信任。

交换角色之后：信任别人和被别人信任，感觉不一样吗？哪个更难？

每天的版本。

你的一周里，哪些时候你在引导一个看不见你所见的人——哪些时候你在凭别人的话盲走？

那一句话。

如果能给团队装上一个导航习惯，从明天开始，是什么？

最后一步。

行走者：『到了』之前的最后一步是什么感觉——是谁把你带到那儿的？

场记