WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

一分钟相识 — 引导者执行手册

文件夹： one-minute-meetup · 分类：破冰 · 6–20 人 · 15 分钟 · 线下+线上 · 打印道具 · 工具包

许可：CC BY 4.0

目录

目标
三个回合各改变了什么
怎么带
那张卡
变化版
贴上一面墙
代理版
读计数卡
复盘的翻车点
什么时候用这个活动
布置
让它成立的规矩
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

15	6 – 20	线下 + 线上
分钟	人数	形式

一分钟相识 — 执行指南

两人一组，只给一分钟，找出一个令彼此意外的共同点——不是职位、不是城市。提示音一响就换搭档，全员轮换。三个加速回合，加一句画廊轮讲。规矩就是重点：一个计时器和一条“只要意外的”规则，比任何开放式社交都更快地挖出真正的共同点。

目标

跑完之后，学员将：

1. 至少对两个原本不算熟的人，知道了一件让人意外的真事。
2. 亲身感到一分钟的硬计时如何比任何开放式社交更快地清掉寒暄。
3. 挖出至少一个会改变你们共事方式的共同点。

什么时候用这个活动

- 一群半生不熟的人在开场前只聊名片和天气，而这节课其实需要他们真正认识彼此。
- 你只有 15 分钟、不想拖一小时，却想让气氛起来、名字快速被记住。
- 线上：放进分组房间用同一声提示音跑，迁移得很干净。

三个回合各改变了什么

回合	要什么	浮出什么
1	找一个意外的共同点	“不许闲聊”多快越过职位头衔
2	找一个彼此都没告诉过别人的事	六十秒里刻意让信任往上走一格
3	找一个会改变你们共事方式的事	要紧的那次匹配，不只是最好笑的

布置

场地： 能站起来走动交换的空间；配对之间不必有桌子。若坐着，两人面对面、每回合换一个座位轮换。

每人材料： 一张计数卡、一支笔——每回合命中真匹配就打一格。

全场材料： 三张回合问题卡（`道具卡.pdf`），以及一个能出声的提示物（手机计时器即可）。

分组： 两人一组、每回合轮换，谁都不与同一个人重复。人数为奇时，一人第一回合轮空、第二回合补进。

角色： 一对里两人都是平等的“寻找者”；你负责计时，并守住“只要意外的”这条规矩。

怎么带

时间	阶段	你做什么
0–2	布置	每人一张计数卡一支笔。两两配对；人数为奇时一人轮空、下一回合补进。
2–4	回合 1	每分钟一对，找一个意外的共同点。提示音响，换新人。
4–7	回合 2	同样一分钟，更深一问（彼此没讲过的）。再换一次。
7–10	回合 3	同样一分钟，问那个会改变共事的。每命中一次在计数卡上打一格。
10–14	画廊	轮流：每人说一句最让自己意外的匹配。不复述整段对话。
14–15	承接	各一句：你对一个“已经认识”的人发现了什么。

让它成立的规矩

- 一分钟、硬停。计时器不是建议，正是它逼你越过寒暄。
- 不谈职位、不谈城市、不谈“周末怎样”。太显然的不算。
- 人人轮换、不重复搭档。画廊只报匹配，不做独白。

那张卡

用 `道具卡.pdf` 的卡面：三张回合问题卡（意外的共同点 / 彼此都没告诉过别人的事 / 会改变你们共事方式的事）、一张每人计数卡，外加可自写的空白问题卡。三问是唯一要为你们团队改的东西——一分钟硬停这条规矩不变。

翻车点

- **搭档过了提示音还聊。** 守住硬停；轮换是引擎，响亮点跑。
- **房间滑回聊名片。** 每次都把这一回合的“要什么”念出来，守住“只要意外的”。
- **画廊变成演讲。** 每人一句，只说最意外的匹配；你来守时。

变化版

- **线上：** 放进分组房间跑同样三轮换；静音全员时敲提示音。纸版在屏幕上跑起来一模一样。
- **大群体（20+）：** 所有配对同时跑；画廊改成举手示意加几条自愿的一句，才守得住“每人一句”。
- **把问题换成你们的：** 用空白卡把三问换成团队真正的破冰点——一个项目、一个爱好、一条辛苦学来的教训。
- **更长更深（25 分钟）：** 加第四回合（“我们实际会怎么共事”），画廊按对而不是按人各报一句。
- **不打印兜底：** 每人用一张纸片当计数卡，三问由你念出来。

引导笔记

- 最有力的时刻在画廊——有人对着十分钟“才认识”的人说：“我完全没想到你也……”

- 保持十五分钟；劲儿来自被挤压，不来自时长。

贴上一面墙

打印 `活动海报.pdf`（A3），把整场流程、两条规矩与画廊提示贴到一面墙上，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）：三张回合问题卡、一张每人计数卡、空白问题卡，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` —— 整个暖场工具贴上一面墙的 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` —— 一句话说明你能做什么、必须保留什么
- `SKILL.md` · `one-minute-meetup.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`）。纸质版只需要一间房、三张问题卡和一声提示音。

一分钟相识 — 复盘引导

> 六十秒、三个从陌生人变成匹配的对象。重点不在答案——在于房间刻意停止了寒暄。
>
> 与 `执行指南.md` 搭配使用。第十四分钟那句承接是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 问**找到了什么，而不是谁说的。** 匹配是摆在桌上的东西，两个人只是找到它的人。
- 把计数卡留在桌上。空着的格和打满的格一样说明问题——那是房间选择保持礼貌的地方。
- 收尾落在每个人现在会在这里某人身上下手做的一件事。一场停在“挺好”的画廊什么都没改变。

读计数卡

1. **三格都打满的人。** 每回合都命中真匹配的那些对，不是更有共同点——是更少寒暄。
2. **意外的那些。** 画廊里引来笑声的匹配，正是房间判断错了的地方。把那些假设点出来。
3. **回合 3 命中数。** 多少人找到了会改变共事方式的东西？那就是十五分钟的回报。

四个复盘问题

- 你对一个已经认识的人学到了什么？说那个最让你意外的。
- 一分钟的挤压带你越过了什么——开放式社交永远做不到的？
- 今天哪个关于同事的假设被悄悄纠正了？
- 有哪一件你平常绝不会问的事，现在你会问了？

复盘的翻车点

翻车点	为何会发生	救援
停在派对游戏	匹配很好笑	顺势带到房间里那个假设——以及它还在哪里让你付出代价。
画廊拖太长	人们复述整段对话	每人一句：最意外的匹配，别的都不说。
没东西带回岗位	复盘停在“挺好”	收尾定一个你回去会真的问这里某人的问题。