WORKSHOPSKILL · PARTICIPANT KIT

开始 · 停止 · 继续（Start · Stop · Continue）— 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： start-stop-continue · 类目：回顾 · 一个 4–8 人团队 · 30 分钟 · 线下 + 线上 · 打印道具 · 测评型

许可：CC BY 4.0

目录

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

30
分钟

4 – 8
人数

线下 + 线上
形式

开始 · 停止 · 继续——引导师执行脚本

一面墙就装得下的复盘：每张卡只有一个动词——开始一件事、停止一件事、保留一件事。结构很小；纪律是真的：没有负责人和日期，任何卡片都活不过这场复盘。

目标

活动结束时，团队将：

1. 看到自己的工作模式<mark>被诚实分成三堆</mark>。
2. 把最响的痛点变成一个有负责人、有日期的行动。
3. 练习复盘纪律：卡上写行为，永远不写人。

布置

场地： 一面墙或白板；线上就是一个三栏共享看板。

材料：

物品	来源
每人 1 × START 卡	`道具卡.pdf`（卡 1）
每人 1 × STOP 卡	`道具卡.pdf`（卡 2）
每人 1 × CONTINUE 卡	`道具卡.pdf`（卡 3）
1 × 计时卡	`道具卡.pdf`（卡 4）——给你

卡片规则——大声念出来： 「一张卡一个行为。永远不写人名。『停止给全组抄送』——而不是『停止给小丹抄送』。」

分组规则： 一个真实团队，4–8 人，包括负责人。更大的团队先按工作搭档拆分写卡，再合并看板。

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 + 卡片规则	念规则。每人发三张卡	读卡、思考
3–11	静默书写（8 分钟）	书写期间不许说话——质量优先于速度	每卡一个行为，三个动词全用上
11–18	上墙（7 分钟）	邀请朗读；当场归并重复项	贴卡、听回声、合并
18–24	投票（6 分钟）	每人三点：投给这个迭代里最重要的事	全部三堆上点投
24–30	负责人 + 日期（6 分钟）	「每堆的最高票卡，当场定负责人和日期。大声说出来。」	口头承诺；给墙拍照

墙的照片和三条承诺就是这场复盘的产出——收尾的十分钟见 `复盘问题.md`。

已知翻车点与救援

1. **卡片自带靶子。** 「停止站会迟到」——谁都能对上号。救援：征得全场同意后当场改写：「行为是『没准备就来』——停的是这个。」每张卡都只写行为。
2. **所有卡都进了 CONTINUE。** 夸奖最安全；START 和 STOP 空着。救援：上墙前限制每人 CONTINUE 最多三张——稀缺把诚实逼进难的那两堆。
3. **投票裂成阵营。** 圆点沿团队界线分布；复盘变成公投。救援：只许默投，并在负责人环节前把前五名重新聚类成一份共享候选单。

变体

- **冲刺精简版：** 20 分钟，每人每个迭代只写一个动词——每周轮换动词。
- **远程：** 共享看板、便利贴卡片、表情点投，照片变成导出的截图。
- **结伴版：** 给信任度低的团队——先两人一组写卡，每张卡带两个名字，风险减半。

本文件夹的道具

- `道具卡.pdf` ——扑克规格印刷：START / STOP / CONTINUE / 计时卡
- `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` ）。复盘本身靠卡片、一面墙和一条纪律运转：写行为，不写人。

开始 · 停止 · 继续——复盘表

> 8 个问题、3 个翻车点、一条规则：墙的照片就是契约。
>
> 配合 `执行指南.md` 使用。负责人环节后跑 10 分钟。

8 个问题

1. 三堆的形状。

「看这面墙：哪堆最大？这个形状说明这支团队现在处于什么状态？」

→ 全是 CONTINUE 的墙，要么是安心的团队，要么是不敢的团队。问是哪一种。

2. 最难写的卡。

「哪张卡最难下笔——START、STOP 还是 CONTINUE？为什么是那张？」

→ STOP 通常最难；追问为什么，能挖出行为背后的怕。

3. 回声簇。

「哪一簇攒了最多重复卡？五个人写了同一条 STOP，是什么感受？」

→ 回声是团队的沉默共识终于显形。

4. 没上墙的卡。

「有没有哪张卡你写完又收回了口袋？不用念出来。」

→ 有人点头就够了。收回的卡告诉你这场复盘的安全感天花板。

5. 票与沉默。

「哪张高票卡讨论得最少？它底下压着什么？」

→ 有时候全场给一张卡投票，恰恰是为了不用谈它。

6. 每天的版本。

「从这场复盘到下一场之间，墙上的三个动词会在哪里不请自来？」

→ 迁移问题。预期答案：一对一、群聊、迭代规划会。

7. 那三条承诺。

「把三张『负责人加日期』卡大声念一遍。此时此刻，三条都还真实吗？」

→ 总有一条会在全场目光下发虚——当场诚实地重新谈。

8. 那张照片。

「墙的照片在谁手机里？下次什么时候调出来看——下一场复盘之前，还是之后？」

→ 收尾问题。照片就是契约；把审计时间排进日历。

复盘本身的 3 个已知翻车点

1. **复盘变吐槽大会。** STOP 卡一张张辩论，时间耗尽，没有一张卡有主。救援：投票已经选过了——辩论只属于每堆的最高票卡，别处免谈。
2. **负责人抢答一切。** 最资深的嗓门替每个簇做解读。救援：把解读权还给写卡人：规则定为「作者念卡，全场听」。
3. **承诺为了安全而含糊。** 「改善同步」——有负责人、有日期，却没有一个能审计的动词。救援：用一句话测试——错过这场复盘的人能判断它发生了吗？不能就重写。

如果你在跑前后测（`测评预设.json`），留意这些可观察行为：

可观察行为	指向
STOP 堆与 CONTINUE 堆的大小对比	诚实程度
重复簇不用提示就自己形成	共同痛点浮出
三条承诺全部通过一句话测试	承诺质量

团队拿到的报告是跨迭代的自我对比，绝不是与其他团队的排名——你汇报时也别破这个例。

三堆的形状。

看这面墙：哪堆最大？这个形状说明这支团队现在处于什么状态？

最难写的卡。

哪张卡最难下笔——START、STOP 还是 CONTINUE？为什么是那张？

回声簇。

哪一簇攒了最多重复卡？五个人写了同一条 STOP，是什么感受？

没上墙的卡。

有没有哪张卡你写完又收回了口袋？不用念出来。

票与沉默。

哪张高票卡讨论得最少？它底下压着什么？

每天的版本。

从这场复盘到下一场之间，墙上的三个动词会在哪里不请自来？

那三条承诺。

把三张『负责人加日期』卡大声念一遍。此时此刻，三条都还真实吗？

那张照片。

墙的照片在谁手机里？下次什么时候调出来看——下一场复盘之前，还是之后？

场记