



开始·停止·继续

30 分钟团队复盘：一个 4-8 人的真团队

每张卡一个动词，只写行为不写人——没有负责人和日期的卡，一张
都别想活着离开。

上一场复盘到今天，
你们团队里有什么一直在悄悄地不
顺？

结构就三个动词

- 每人三张卡：开始、停止、继续。每张卡只写一个行为。
- 八分钟静默书写；七分钟上墙——逐条念，现场归并重复项。
- 六分钟点子投票，每人三票；最后六分钟：每堆最高票一条，负责人和日期，当众说定。

卡片规则——开场念出口

- 「停止抄送全组」——不是「停止抄送小丹」。
- 只写行为，永远不写人。每一次，没有例外。
- 每人最多三张「继续」——不然满墙都是客气话。

纪律才是设计本身

- 结构小得不能再小；复盘的成色全在上墙之后的那几分钟。
- 每堆的头名要有负责人、有日期——任何人下周都可核查，包括下周的你。
- 墙上的合照就是合同。照片要有归属人；下一场复盘从这张照片开始。

三种常见翻车，各配一条救援

- 卡上写好了点名（「站会迟到」——指谁大家心里有数）→ 征得同意，当场改写：把行为留下，把名字刮掉。
- 全都挤进「继续」堆→ 三张封顶。稀缺会自己把诚实挤进难写的两堆。
- 投票按小团体分裂→ 只许静默点子投票；前六名先归并成一张共同短名单，再谈负责人。

立承诺之前问三个问题

一、哪一堆最厚——这个形状说明团队此刻怎么了？

二、哪张卡最难写？为什么偏偏是那张？

三、把带负责人和日期的三条大声念一遍——此时此刻，三条都还作数吗？

前后测

- 发卡之前填：六行测的是这个团队平时怎么复盘自己。
- 收尾之后填：同样的六行，答的是刚跑完的这一场。
- 盯住「行动项活不过会场」那一行——那是复盘存在的全部理由。

复盘不是一场谈话。

复盘是一面写着负责人的墙。

照片就是合同——把核查排进日历。

带走的是产物，不是感觉

- 散场带走：墙的照片、三条承诺、下一场复盘的开场页。
- 两场复盘之间，那三个动词会不请自来地出现在一对一和讨论串里——这就是目标。

发卡·上墙·每条承诺写上日子

最小巧、最有纪律的复盘：三十分钟、三个动词、零个名字。

把这个文件夹带走



扫码拿数字版——打印套件、在线表单与 AI 代理文件。把链接换成你自己的 QRCode-AI 码或 FormLM 地址。