WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

开始 · 停止 · 继续（Start · Stop · Continue）— 引导者执行手册

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	4 – 8	线下 + 线上
分钟	人数	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

时间	阶段	引导师做什么	参与者做什么
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。