

如果是…请入圈 — 引导者执行手册

文件夹：step-in-if · 分类：信任 · 8-20 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	什么时候用这个活动
布置	怎么带
那张卡	翻车点
变化版	引导笔记
贴上一面墙	资料夹里的道具
代理版	怎么带这场复盘
说出当时的感受	六个复盘问题
复盘的翻车点	

15
分钟

8 - 20
人数

线下 + 线上
形式

如果是…请入圈 — 执行指南

一个 15 分钟、8–20 人的信任与归属练习。所有人站成一个圈。引导者大声念出一条陈述——“如果你曾当过那个没人带一带的空降新人，请走进圈里”——凡符合的人会走到中间，环顾一下有谁正和自己站在一起，再走回去。不解释、不点名。它把共同经历变得身体可感，这比任何一轮自我介绍都更快建立信任。

和信任类其他文件夹的分别： 如果是...请入圈负责 *看见* 团队已经共有的东西——不打分、不留书面记录；心理安全感自查量出房间有多安全（四个问题）；可靠账本和信任时间线负责 *修* 那些悄悄裂开的东西。缺的是“原来你也是”这一眼，就跑这个；缺的是数字或裂口，跑别的。

目标

让大家看见：自己并不是唯一那个默默揣着某个假设的人。信任的增长，与其靠谈论团队，不如靠亲眼、身体性地看见你们已经共有那么多。一句“如果...请入圈”就能揭示：那个看起来最有自信的人，竟然是这个月唯一和你一样觉得自己是冒牌货的人——而谁都不用为此说一个字。

跑完之后，学员将：

- 一次以上、身体性地看见：房间里有多少人默默共有一份他们以为是私事的东西。
- 在一个字都没说的情况下，打破至少一个对同事的隐形假设——很可能也包括一个关于自己的。
- 在复盘里点名：从此要对某个人少一分的要求或预设，以及一个值得正式开口的话题。

什么时候用这个活动

- 一个团队（或两个必须协作的团队），相安无事，却还没看见彼此共有多少。
- 一个新群体，人人都在表演笃定，把“觉得自己是外人”藏得很好。
- 你有 8–20 个能站成圈（线上则举手）的人，和 15 分钟——而且你要的是“被看见的归属”，不是被宣布的归属。

布置

时间： 全流程 15 分钟。如果有人对站圈明显僵硬，给 20 分钟——前两条陈述的门槛比后面所有都高。

场地： 一块清晰的中间地带，人人能走进去、并互相看见；站成松散一圈的空间。少于 8 人偏单薄；超过 20 人分两圈。

每圈材料：

物品	来源
六张卡面——陈述、入圈、环顾、退回、有人独自、复盘	道具卡.pdf
8–10 条“如果...请入圈”陈述，从最轻的开始（印在陈述卡上，或为这个团队现写）	道具卡.pdf（可为你的团队改写）
1 × 海报，让两条规矩全程可见（可选，强烈建议）	活动海报.pdf（A3）贴上墙

分组： 一个 8–20 人的圈，全场一起跑，一人朗读。线上时，开麦或举手代替走动。

角色： 你（或轮流的朗读者）大声念陈述、守住两条规矩——没人被要求解释自己为何入圈，也没人盯着谁没入圈；其余人只需在“为真”时走进圈，或不去。

怎么带

时间	阶段	你做什么	学员做什么
0—3	定圈	所有人站成圈。念出两条规矩和一个约定：没人被要求解释自己为何入圈，也没人盯着谁没入圈。	站进圈里；出声确认规矩成立
3—7	轻入	念前 3—4 条刻意又小又具体的陈述，让“入圈”变得很轻。	凡符合的人走进中间，停一拍，看清都有谁在，再退回
7—12	入圈	念 4—6 条逐步走向真正要紧的，含一两条可能只有一个人会入圈的。不用说你为什么进来。	入圈、环顾、退回——看见本身就是练习
12—15	收	跑简短复盘：入圈是什么感觉、独自站着是什么感觉、看到别人已经在那里又是什么感觉。	每人一句：这个房间刚刚让他们看见了什么

之后跑完整复盘——见 `复盘问题.md`。

那张卡

六张卡面按顺序顶着流程走——陈述、入圈、环顾、退回、有人独自、复盘——朗读者照着牌堆就能跑完一圈，不用口头交代机制。“有人独自”那张是提前给房间打预防针：总会有一条陈述只有一个人走出来，而作为唯一那个、却被看见，本身就是一种信任。“复盘”那张防止收尾滑成闲聊。

翻车点

- 没人入圈。** 前几条太大或太暴露。救援：刻意从又小又身体的开始（“如果你会前喝过咖啡，请入圈”），让入圈这件事变得很轻。
- 它变成谁在看谁。** 救援：立刻大声重申规矩——你只能看见谁进了圈，绝不盘点谁没进。那份盯视正是杀死安全感的東西。
- 有人独自站着，很难受。** 救援：别急着跳过、也别过度安抚。稳住那一拍，让他被看见，并谢谢这个房间的坦诚——信任恰恰在这个时刻生成，不在那些轻松的陈述里。

变化版

- 新团队：** 用低风险的陈述开场（“如果你为这份工作搬过城市，请入圈”），再逐步走向真正要紧的。
- 一段苦项目之后：** “如果你累垮了却仍撑着走完，请入圈”——共担的那份重，就是重点。
- 线上：** 每人开麦或举手代替走动；环顾那一拍，变成看一眼摄像头。
- 轮流朗读：** 每轮把陈述卡交给不同的人念——谁来念，决定了哪些人会被看见。

引导笔记

- 放一两条可能只有一个人会入圈的陈述，并事先说明这没关系——被看见的唯一，不是事故，是练习的一部分。
- 没人解释一次入圈。你进或不进，那是你自己的，且这已经完整。
- 顺序就是设计：从最轻的开始。一个已经廉价地走过三次的房间，会贵上一次。

贴上一面墙

打印 `活动海报.pdf` (A3)，让圈、分钟流程和两条规矩——不解释、不盘点——全程在视线里。

资料夹里的道具

- `道具卡.pdf` ——扑克规格打印页 (63.5 × 88.9 mm、出血与裁切导引)：陈述、入圈、环顾、退回、有人独自、复盘六张卡面，含品牌卡背
 - `执行指南.md` ——本运行手册
 - `复盘问题.md` ——复盘问题与复盘的翻车点
 - `运行手册.pdf` ——印刷版：本指南 + 复盘问题合订成一份带书签的 A4 文件
 - `活动海报.pdf` ——一面墙讲完整个工具 (A3)：圈、流程、两条规矩
 - `快速上手.md` ——一页、三十秒，然后打印开跑
 - `SKILL.md` ——给 AI 代理的机器可读清单
 - `*-Letter.pdf` ——印刷文件的 US Letter 纸型版
-

代理版

本文件夹每个文件都有稳定的公开 URL——AI 代理用三条 curl 命令就能取到卡牌、复盘问题和本指南（见 `SKILL.md`）。纸面版只需要一个圈、一个朗读者和一叠印好的陈述卡。

如果是…请入圈 — 复盘引导

练习负责“看见”，复盘才把看见变成信任——没有这一步，站圈就只是广播操。
与 `执行指南.md` 搭配使用。第 12 分钟的收尾是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 赶在房间还留着它所见之物的形状时跑——最后一次退回之后五分钟，不是第二天。
 - 把“不解释”这条规矩带进复盘：大家可以说当时是什么感觉，但没人被要求交代自己回应的是哪一条陈述。
 - 收尾收在一个被打破的假设、一场值得开的对话上。止于“感觉挺好”的复盘什么都没改变。
-

说出当时的感受

- 当你走进中间、环顾四周，看到别人已经在那里——或者只有你一个——是什么感觉？
 - 哪一条陈述让你对“谁和自己站在一起”感到意外？那份意外，正是假设被打破的地方。
 - 有没有一条你本想入圈、却没进？拦你的是这个房间，还是“不能解释自己为什么”这条规矩？
-

六个复盘问题

1. 那份共有的意外。

“哪一次入圈让你发现，某个你以为‘什么都搞得定’的人，其实揣着和你一样的东西？”

→ 测的是：刚刚被打破那个具体隐形假设——把它说出来，它就不再是私事。

2. 独自站在中间。

“只有你一个人走进中心是什么感觉——在这儿，要让这件事‘活得下去’而不是难堪，需要什么？”

→ 测的是：有人独自那一刻；作为唯一那个、却被看见，本身就是一种信任——前提是房间稳住了那一拍。

3. 没迈出的那一步。

“哪条陈述是真的、你却没有入圈？是什么让这个房间对它来说太贵了？”

→ 测的是：开口的成本曲线——那些没走出来的步子，才是最诚实的安全感数据。

4. 换一种读人的方式。

“你现在身体性地知道了彼此一些没人说出口的事。这会怎样改变你下周读彼此的方式？”

→ 测的是：把“看见”变成默认的解读方式，而不是一段还不错的回忆。

5. 不解释的价值。

“‘没人需要解释一次入圈、它允许只是为真’——这值多少？我们还能在哪儿，让人们用‘展示’而非‘说’来交代自己在哪儿？”

→ 测的是：机制本身；这才是这个练习真正在建立的信任。

6. 下一次开跑。

“哪条安静、难开口的事，我们该把它变成可以正经谈论的话题——由谁先开这个口？我们什么时候再跑一次，配哪些此刻真正需要的陈述？”

→ 测的是：一个有名字的后续对话和一个日期；归属展示过一次就会过期。

复盘的翻车点

翻车点	为何会发生	救援
复盘变成坦白大会	人们觉得必须为一次入圈给出理由才敢开口	大声重申规矩：可以说什么感觉，永远不交代回应了哪条陈述。盯视正是杀死安全感的東西。
一片和气，没有具体	说出一个假设要付出代价，于是大家滑向“感觉挺好”	请每人说自己身上被打破的那一个假设——引导者先答。
独自的那位被急着安抚	房间想跳过最难看的一幕	别过度安抚；稳住那一拍、谢过坦诚，并在问题 6 回到那条陈述的话题。