WORKSHOPSKILL · FACILITATION KIT

信任时间线 — 引导者执行手册

文件夹： the-trust-timeline · 分类：信任 · 4–10 人 · 25 分钟 · 线下+线上 · 打印道具 · 工具包

许可：CC BY 4.0

目录

目标
布置
那张卡
变化版
贴上一面墙
代理版
读线
复盘的翻车点
什么时候用这个活动
怎么带
翻车点
引导笔记
资料夹里的道具
怎么带这场复盘
六个复盘问题

25	4 – 10	线下 + 线上
分钟	人数	形式

信任时间线 — 执行指南

一个 25 分钟、4–10 人的信任工具。团队把共同历史铺在一条线上——信任长回来的那些时刻、断掉的那些时刻、被修好的那些时刻——看清这里的信任到底怎么运作，然后挑一道还开着的裂口去修。信任不是宣布出来的，它在一个个具体时刻里一点点攒起来，而多数团队从没一起看过这些时刻。

和信任类其他文件夹的分别： 信任时间线读的是*过去*，找的是机制——这里的信任因什么断、靠什么修。心理安全感自查用四个数字量*现在*；可靠账本把一次期待摊开、白纸黑字地去修；如果是…请入圈用身体展示共有。房间里的这些人之间有历史——尤其有从没一起看过的历史——就跑这个。

目标

别再拿信任当心情。当你把真实的时刻标出来，会发现信任是有机制的：它总在同样的东西上断、靠同样的动作修好。看清这个模式，你就能有意去修一道还开着的裂口，而不是让它悄悄堆在那儿。

跑完之后，学员将：

1. 把团队的真实时刻铺到同一条共享线上，分三条泳道——长回来 · 断了 · 修好了——大致按发生的时间放好。
2. 大声说出这条线显示的模式：这里的信任通常因什么断（能力、可靠，还是在意），以及哪个修好的动作一直管用。
3. 在团队自愿的前提下（只此一个前提），挑出一道还开着的裂口，配上修复动作、负责人和回看日期。

什么时候用这个活动

- 一个有共同历史、且隐约觉得“有什么东西悄悄堆起来了”的团队——过去的断裂从没被合上过。
- 一次你能感觉到、却说不准位置的破裂；把它放回线上的语境，就知道它是模式还是意外。
- 两个总在交接处漏信任的团队——各画各的线，缝隙自己会说话。

布置

时间： 全流程 25 分钟。历史又长又沉的团队给 30 分钟——第一张诚实的“断了”卡最贵。

场地： 一面墙或一块共享看板，画一条横向时间线，三条泳道：**长回来 · 断了 · 修好了**。线上时，时间线放在共享看板上。

每人材料：

物品	来源
卡面——长了、断了、修好了、那个修好的动作、还开着的裂口、空白	`道具卡.pdf`
1 × 笔；胶带或图钉	自备
可选：贴上墙的两条规矩海报	`活动海报.pdf`（A3）

分组： 4–10 个有共同历史的人——一个团队、一段合作、一起经历过些什么的群体。

角色： 人人铺真实时刻；你画好泳道、守住卡面“讲事件不写名字”、带头大声读模式，并护住“修复只凭自愿、绝不指派”这条规矩。不需要投影、不需要账号、不需要线上表单。

怎么带

时间	阶段	你做什么	学员做什么
0–2	画线	画出时间线和三条泳道。说清楚：信任是在具体时刻里长、断、被修好的——今天我们看我们自己的。	答应来看真实时刻，不是官方叙事
2–10	铺时刻	先示范贴一张（讲事件、不讲人）。提示三种：长了 = 有人靠得住；断了 = 有人掉了链子；修好了 = 它被重建了。位置大致按发生时间。	把各自的真实时刻铺到三条泳道上
10–17	读模式	大声问：这里的信任通常因什么断——能力、可靠，还是在意？哪个修好的动作一直管用？	说出这条线显示的模式；找出聚集的时间段，和那条空着的“修好了”
17–25	修一个	找到那道人人记得、却没人点名的裂口。把它作为候选端出来——只在团队自愿时。逼出收尾：动作、负责人、回看日期。	挑一道还开着的裂口；定下修复动作、负责人，和回看它有没有用的日期

之后跑复盘——见 `复盘问题.md`。

那张卡

卡面把记忆归进三条泳道——长了、断了、修好了——这条线填出来的就是数据，不是战史。“那个修好的动作”这张卡存在，是因为团队重建信任的能力远比他们以为的稳：把那个可复用的动作点名，下一次修复就会更快。“还开着的裂口”让这件工具不沦为博物馆：线上没有修复动作的断，就是该修的那道——但只在团队自愿修它时。

翻车点

1. **没人愿意贴裂口。** 救援：引导者先贴，讲事件不讲人。安全感是示范出来的，不是要求出来的。
2. **线上的裂口全是旧的、安全的、早翻篇的。** 救援：这是在躲。问还有什么没关——还开着的那道才是重点。
3. **某道裂口点了名。** 救援：把名字拿掉，描述发生了什么、代价是什么。追责会让房间冻住；讲模式才能让它往前走。

变化版

- **新团队、还没历史：** 往前跑——现在就约定你们会怎么标记“长”和“修”，好让裂口别悄悄堆起来。
- **某次具体破裂之后：** 把那道断裂放在线正中，画出什么能把它挪到“修好了”泳道。
- **两个互相交接的团队：** 各画各的泳道；两条线之间的缝隙，就是信任漏的地方。
- **年度回顾：** 对着去年这条线的照片重跑——移动了的卡，才是真正的业绩记录。

引导笔记

- 真实时刻，不是套话。含糊的“沟通”一文不值；“那个周二我们没告诉设计就上线了”才是一个数据点。
- 断点卡上不写名字——描述发生了什么、代价是什么，不是那个“罪人”。点了名的断，会让整个房间冻住。
- 修复只能被端出来，不能被指派。被强迫的修复，是一道裹着绷带的新裂口。

贴上一面墙

打印 `活动海报.pdf`（A3），让三条泳道和两条规矩——真实时刻、不是套话；断点卡上不写名字——在铺线时全程可见。

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）：长了、断了、修好了、那个修好的动作、还开着的裂口、空白卡，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）：三条泳道、流程、注意事项
- `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`）。纸面版只需要一面墙、一条线和一叠泳道卡。

信任时间线 — 复盘引导

> 线在被读懂之前只是一张图——复盘这一步，才把“这里的信任有机制”说出口。
>
> 与 `执行指南.md` 搭配使用。第 17 分钟的修复阶段是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 整条线留在视线里，三条泳道都要看得见。模式活在间距和空着的泳道里，不在任何一张单卡上。
- 先读、再修：模式那场对话在前，选裂口在后。不读就修，修好的是一张卡，丢掉的是教训。
- 收尾收在一道还开着的裂口、一个动作、一个负责人、一个日期——而且只收团队自愿的那道。

读线

- 看“修好了”这条泳道。它有“断了”那么满吗？如果不，说明裂口正在没人修地堆起来。
- 哪些“长了”的时刻让你意外——那种别人没注意、却有人记着的小事？
- 断掉的时刻是聚在某一段时间，还是散在各处？一簇通常指向一个原因，不是一个人。

六个复盘问题

1. 空着的那条泳道。

“'修好了'有'断了'那么满吗？如果没有——这里那些从没被修的裂口，后来都怎么样了？”

→ 测的是：堆积本身；没人修的裂口，是之后每个项目都在悄悄交的税。

2. 缺席的那张卡。

“谁的裂口没被标上线？如果有人中途沉默了，这告诉我们：在这儿说什么才是安全的？”

→ 测的是：沉默也是数据——没贴上去的东西，正是这个房间的安全感读数。

3. 因什么断。

“这里的信任通常因什么断——能力（我们怀疑手艺）、可靠（我们怀疑它做不做得完），还是在意（我们怀疑对方站不站我们这边）？”

→ 测的是：被点名的反复失败模式；不同种类的断，配不同种类的修。

4. 那个一直管用的修。

“哪个修好的动作在线上一再出现——对这个组真正管用的那一个？我们能不能有意地、更早地用它？”

→ 测的是：团队自己验证过的那一手；最快的下次修复，就藏在这条线的档案里。

5. 没人点名的那道。

“有没有一道裂口人人记得、却没人愿意点名？要让'点名'变得安全（只点事件），需要什么？”

→ 测的是：藏在明处的那道活裂口；把名字拿掉、把事实留下，让房间自己决定。

6. 脆弱，还是可修。

“如果你假定这里的信任是可修的、而不是脆弱的，你们各自会做点什么不一样？我们什么时候回看，这次修复有没有让线移动？”

→ 测的是：那个会改变冒险方式的信念，加上让修复从承诺变成“带日期实验”的回看。

复盘的翻车点

翻车点	为何会发生	救援
没人愿意贴裂口	第一张“断了”卡最贵	引导者先贴，讲事件不讲人。安全感是示范出来的，不是要求出来的。
线上的裂口全是旧的、安全的、早翻篇的	团队在做历史题，不是诚实题	问还有什么没关——还开着的那道才是重点；把“这是在躲”大声说出来，通常就够破局。
某道裂口点了名	难过或愤怒想要一个罪人	把名字拿掉，描述发生了什么、代价是什么。追责会让房间冻住；讲模式才能让它往前走。