WORKSHOPSKILL · PARTICIPANT KIT

两真一假（Two Truths and a Lie） — 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： two-truths · 类目：破冰 · 8–20 人 · 15 分钟 · 线下 + 线上 · 无道具 · 测评型

许可：CC BY 4.0

目录

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

15	8 – 20	线下 + 线上
分钟	人数	形式

两真一假——引导师执行脚本

经典破冰游戏，加装两条护栏，让它在职场环境里安全可用：每条陈述必须是**公开事实**（和工作相关、可核实），全场投票**闭眼进行**——不给任何人当众被猜错的尴尬。

目标

活动结束时，参与者将：

1. 记住在场每位同事的**三条可核实事实**。
2. 亲眼看到自己的第一印象**至少被一句假话骗过一次**。
3. 练习边界规则：**私生活不问，除非本人主动讲**。

布置

场地： 一圈椅子，或一场视频会议。别的什么都不需要。

游戏本身的材料： 无。文件夹另备可打印的测量材料——答卷、工作簿、演示文稿——一圈椅子之外，这些是为「证据」准备的。边界规则和闭眼投票话术都在本执行脚本里。

分组规则： 全体围坐。超过 12 人就分成两圈轮流进行。

边界规则——大声念出来： 「三条陈述都必须是关于你工作生活的公开事实：项目、技能、第一份工作、工作过的国家。健康、家庭、财务不算，除非你自己愿意讲。」

逐分钟脚本

时间	阶段	引导师做什么	参与者做什么
0–2	框定 + 边界规则	念上面的规则。「目标不是骗过大家——是每人学到三件事实。」	听
2–4	你先来	示范：说你的两真一假，全部是工作事实	猜你，校准难度
4–12	轮流来	每位陈述者：说三句，然后「闭眼——觉得是 A/B/C 的举手」	说、投票、揭晓、补一句故事
12–14	惊讶盘点	「谁的谎骗过了最多人？谁的真话反而没人信？」	大笑、指人
14–15	过渡	「每人记住一件关于别人的事实——复盘要用。」	进入下一环节

作为 15 分钟热场，到这里就可以收，接着跑 `复盘问题.md` 里的轻复盘（5 分钟）。要更深就顺势接入下一个文件夹。

已知翻车点与救援

1. **有人的谎太强。** 某位高管说「我从没做过销售」——全场缓不过来。救援：揭晓后请他讲一条真话背后的一句小故事。故事比比分重要。
2. **有陈述越界。** 救援：投票前温和打断——「只说公开事实——要不要换一条？」给台阶，不说教。
3. **人多冷场。** 每人 40 秒的等待会拖死全场。救援：12 人以上分两圈，或改「四人桌轮」配一分钟计时。

变体

- **项目版两真一假：** 适合彼此已经很熟的团队——三条陈述必须是关于当前项目的历史。复盘素材自动生成。
- **线上：** 陈述发在聊天区，用表情反应投票（A/B/C），开麦揭晓。每人加 20 秒计时。
- **反转轮：** 所有人说完后，每人必须复述一件学到的、关于别人的事实。目标是记住，不是猜赢。

本文件夹的道具

- `执行指南.md` ——本执行脚本
- `复盘问题.md` ——6 个复盘问题、3 个翻车点
- `运行手册.pdf` ——印刷版：执行脚本与复盘表合订成一份 A4
- `测评预设.json` ——4 道前后测题的纯 JSON
- `答卷.pdf` ——A4 答卷：第一块进圈前填，第二块复盘后填
- `学员工作簿.pdf` ——学员工作簿：规则的通俗版、题目、复盘笔记
- `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` ——一句话说明你能做什么
- `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 命令就能拿到执行脚本、复盘表和答卷（见 `SKILL.md` ）。游戏本身只需要一圈椅子和那条边界规则。

两真一假——复盘表

> 6 个问题、3 个翻车点、一条规则：记住比猜赢重要。
>
> 配合 `执行指南.md` 使用。轻复盘 5 分钟——也可以用它接入更深的文件夹。

怎么带这场复盘

- 保持轻盈——这是破冰，不是审讯。五分钟，能站着就站着。
- 目标是记住，不是计分。没有赢家；人人都有收获。

6 个问题

1. 留下来的事实。

「说出今天学到的一件关于别人的事实——先说名字，再说事实。」

→ 记忆测试。全场能接住这个，破冰就成功了。

2. 骗过你的那个谎。

「哪个谎骗到了你？它为什么可信？」

→ 指向刻板印象如何填补信息缺口。保持玩笑口吻。

3. 没人信的真话。

「谁说的*真话*全场不信？这对我们的第一印象说明了什么？」

→ 这份复盘里最强的一个问题。用幽默带过，不要分析到底。

4. 想追问的那条。

「哪条陈述让你想追问一句？现在就问。」

→ 把事实变成对话。破冰到这里就变成了关系。

5. 我们守住的那条线。

「今天所有陈述都停留在公开的工作事实。这条边界舒服吗？如果没有它，你会多说还是少说？」

→ 元问题——让安全规则看得见，下次还能复用。

6. 工牌背后的人。

「有没有人的三句话，会改变你这周和他合作的方式？一句话就好。」

→ 迁移问题。哪怕「这周我会问问小丹在日本那两年的事，而不是想当然」也算数。

复盘本身的 3 个已知翻车点

1. **复盘变计分。** 有人开始排名谁骗过了谁。
   救援：早掐断——「计分板关了。问题 1：说事实，不说冠军。」
2. **某人变成展品。** 全场反复围绕一个惊人真相打转。
   救援：切到问题 4，把好奇心引到别人的陈述上。
3. **问题 6 冷场。** 没人把游戏连回真实工作。
   救援：你自己先答——示范一句具体的、这周会怎么对待某人的话。

一分钟前后测就印在答卷上（题目见 `测评预设.json`，也可搭在线版）：进圈之前填第一块，本场复盘后填第二块，只报全场合并——回忆的差值才是这块记分牌，不给任何人打分。

留下来的事实。

说出今天学到的一件关于别人的事实——先说名字，再说事实。

骗过你的那个谎。

哪个谎骗到了你？它为什么可信？

没人信的真话。

谁说的*真话*全场不信？这对我们的第一印象说明了什么？

想追问的那条。

哪条陈述让你想追问一句？现在就问。

我们守住的那条线。

今天所有陈述都停留在公开的工作事实。这条边界舒服吗？如果没有它，你会多说还是少说？

工牌背后的人。

有没有人的三句话，会改变你这周和他合作的方式？一句话就好。

场记