

是的，而且 — 引导者执行手册

文件夹: yes-and-ramp · 分类: 创造力 · 4-12 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
唯一规矩	布置
怎么带	为什么只准接受
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
回读这条梯子	六个复盘问题
复盘的翻车点	

15

分钟

4 - 12

人数

线下 + 线上

形式

是的，而且 — 执行指南

一群人围一圈，每人往上加一层来把一个想法搭起来——每人必须从上一个人说的开始（「是的，而且……」），而不是替换它（「是的，但是」）。一个提示想法沿着一排只准接受的贡献往上爬，直到全组认不出它从哪里起步。这套机制是一块肌肉：它练的是在别人想法上搭建、而不是编辑他们，这正是一场卡住的头脑风暴和一场滚雪球的头脑风暴之间的差别。**跟把想法编辑到最安全那一个的头脑风暴不同——这条梯子只往上搭：机制就是肌肉，它练的是接受-叠加、不是评判-删改。**

目标

跑完之后，学员将：

- 1. 把一个普通想法通过一整轮「是的，而且」往上搭——从不删掉上一个人的。
- 2. 感觉到「那样行不通」的反射在哪里踢进来，并刻意推过去。
- 3. 回读种子走了多远，并点名那个反射在真实评审里花掉了他们什么。

什么时候用这个活动

- 你的想法会在任何搭建之前坍塌成「那样行不通」。
- 你想要十五分钟纯粹的生成动力来打开一场设计或命名会。
- 你有 4-12 个愿意围一圈说话的人；电话会上也能跑。

唯一规矩

每一轮先接受上一个贡献——出声、用「是的，而且」这几个字——然后加一样东西。不许「但是」，不许复述来带节奏，不许把别人的想法编辑成你更好的版本。如果你搭不上去，也照样搭。

布置

时钟： 共 15 分钟——种子 1、梯子 7、两圈 2、回读 4、桥接 1。

场地： 一个圆圈或一个电话会；一块板或共享文档让梯子对所有人可见。

每人材料：

物件	来源
只需噪音	—
一支笔（如果写下梯子）	自备

全场材料： 来自 [道具卡.pdf](#) 的种子卡、「是的，而且——不许但是」规矩卡、空白搭建卡，以及贴上墙的 A3 海报。

分组： 4-12 个愿意围一圈说话的人；一次一个想法。

角色： 每人接受上一轮、加一样；你守住流水记录、叫轮次，并在有人溜出「但是」时做轻触「是的，而且」重置。

怎么带

时间	阶段	引导者做什么	学员做什么
0—1	种子	在板上写一个刻意普通的提示（「一家咖啡店」）。	读种子；准备搭建
1—8	梯子	围一圈；每人说「是的，而且……」并给想法加一轮。守住流水记录让梯子可见。	轮流：接受上一个贡献，加一样新东西
8—10	两圈	再围第二、第三圈，让它爬好几层。	继续搭建；把想法推得更远
10—14	回读	从第一行起把整条梯子念一遍。跟种子比——距离才是重点。	听；注意种子走了多远
14—15	桥接	每人一句：你真实的「那样行不通」反射在哪里花掉了你这样一条梯子。	分享一个反射花掉他们的真实例子

为什么只准接受

「是的，但是」感觉像同意，其实是删除——它把上一个想法拿掉了。「是的，而且」让地板往上走。规矩听起来好玩、其实严格；在一个烂贡献上照样搭建的自律，正是人们在真实评审里做不到的。

那张卡

用 [道具卡.pdf](#) 的卡面：种子卡、「是的，而且——不许但是」规矩卡、空白搭建卡、回读卡。规矩卡是承重那张——正是它拦住一个「但是」伪装成同意。

翻车点

1. **有人溜出「但是」。** 梯子停住、房间退回编辑。救援：轻触 重置——「是的，而且——再来。」别羞辱；反射就是教训。
2. **一个人编辑而不是添加。** 他们把上一个想法改写成自己更好的版本。救援：提醒——先接受他们的词，再加你的一样。
3. **梯子平进笑话。** 每轮更好笑但什么都没搭。救援：推一个更具体的轮次；逼它去某个具体地方，不是更好笑。
4. **回读被跳过。** 时间用完、全组从没听到距离。救援：守住 10—14 那块；回读就是复盘——砍梯子轮次之前别砍回读。

变化版

- **线上：** 同一条梯子在共享文档里，每人每轮加一行；最后把整份文档念回来。
- **命名/功能梯子：** 用你工作里真实的命名或功能提示做种子，不用笑话——动力带进会里。
- **书面轮流：** 每人在下一个人读之前先写「是的，而且……」，让安静的噪音也落地。
- **缩短（8 分钟）：** 一圈五轮加一个快速回读——够重置房间的语域。

引导笔记

- 最有力的时刻是回读，听到一个普通种子在十轮里走了多远。
- 你自己的添加保持具体、别耍聪明——你定的是语域。

贴上一面墙

打印 `活动海报.pdf` (A3)，把整场流程、「是的，而且——不许但是」规矩与回读提示贴到一面墙上，边带边看。

资料夹里的道具

- `道具卡.pdf` —— 扑克规格打印页 (63.5 × 88.9 mm，含出血与裁切导引)：种子卡、「是的，而且——不许但是」规矩卡、空白搭建卡、回读卡，带品牌卡背
- `运行手册.pdf` —— 印刷版：本运行手册 + 复盘装订成一份带书签的 A4 文档 (`运行手册-Letter.pdf` 是美版 Letter)
- `活动海报.pdf` —— 整条梯子贴上一面墙的 A3
- `执行指南.md` · `复盘问题.md` · `快速上手.md` —— 引导者执行指南、复盘、一页快速上手
- `SKILL.md` · `yes-and-ramp.zip` —— 给代理的机器可读清单，以及整个文件夹一次下载

代理版

资料夹里每个文件都有稳定的公开 URL——AI 代理可用三条 curl 取到卡牌、复盘和这份运行手册（见 `SKILL.md`）。纸质版只需要一圈人和一块板来守住梯子。

是的，而且 — 复盘

梯子不是你最后落到的那个想法——是你从不是那个把它停住的人的习惯。

配合 `执行指南.md` 使用。第 14 分钟的桥接是压缩版；这份是完整版。

怎么带这场复盘

- 从种子行起、出声把梯子念一遍——它走的距离才是发现，不是最后一轮。
- 点名差一点的时刻：每次全组差点说「但是」，照样搭建买到了什么？
- 落到一个全组这周真会捡起来搭建的停放想法。

回读这条梯子

1. 它从哪里起步。板上那个普通种子。出声念它，让距离被感觉到。
2. 搭建的那些轮次。哪个「是的，而且」打开了最大的跳跃？那个贡献接受了某样薄的东西、把它变厚了。
3. 差一点的时刻。每次全组差点说「但是」——照样搭建买到了什么，是删除会花掉的？

六个复盘问题

1. 距离。

「想法什么时候开始听起来不像种子了，那感觉像失去还是像收获？」
→ 测的是：梯子变成它自己东西的那个时刻——房间是哀悼种子还是庆祝攀爬。

2. 出人意料的轮次。

「哪个『是的，而且』最让你吃惊——一个你自己绝不会说的——它加了什么？」
→ 测的是：那个只因有人接受而非编辑才存在的贡献。

3. 反射。

「在真实评审里你哪里先伸手去拿『那样行不通』，而『是的，而且』本可以保住什么？」
→ 测的是：迁移——点名反射花掉他们的那个真实会议。

4. 被抛弃的想法。

「有一个你抛弃的想法，它只需要有人在它上面搭建——是什么？」
→ 测的是：追溯的遗憾——过去一场会被太早杀掉的东西。

5. 差一点。

「你哪里差点说『但是』又抓住自己——照样搭建给梯子买到了什么？」
→ 测的是：反射的感觉成本 vs 接受的感觉收益。

6. 下一条梯子。

「下一个值得同样只准接受对待的真实提示是什么——你什么时候跑？」
→ 测的是：迁移——把习惯排进日程，而不是结束练习。

复盘的翻车点

翻车模式	为什么会这样	救援
读成喜剧游戏	梯子变好笑了	桥接到评审反射：「你的『是的，但是』在哪里花掉了你下一轮？」
人们把功劳归给最后一个想法	梯子顶看起来像有作者	从种子起重念——它不属于任何人，这才是发现。
什么都没带回去	复盘停在「好玩」	以一个停放想法收尾，这周捡回来搭建。