



最近一直在学习复盘主题，至于什么是复盘，有了不少了解，复盘，是借用围棋术语。

但是，在我们的日常生活和工作中，对复盘，有了更多的延伸和运用。

在《复盘-对过去的事情做思想演练》一书中，是这样写复盘的：所谓复盘，更多的是一种思维上对事件的重现，可以是真实情境的重来，也可以是一种纸上风暴。

通过事后在头脑中和纸面上重现事件的整个过程，重新审视、思考事件中的行为和思维，从而发现问题，吸取经验，找到根源，总结规律，最终实现能力提升。

也就是说，我们对做过的事情，再次回顾结果和过程，找出问题、想想出现问题的原因、看看有无规律可寻，并进行总结，下次再面对类似的事情，我们就能做到胸有成竹，避免踩坑，从而把事情做的更好，同时提升做事的能力。



日常生活中，我们能随时随地复盘的事情有很多。

比如，孩子的错题本，就是复盘。

对做过的错题，重做一次，在重做的过程中，就是一种真实情境的重来，在解题时，可以发现：为什么当初解的时候，会出错？以及为什么出错？是粗心？是不理解？还是审题不仔细？



在解题的过程中，往往还会发现解题的技巧，以及多种解题的方法。

经过对错题的重解过程，可以看出，这是完整复盘过程的呈现：回顾-错题重做，反思-为什么做错，探究-发现解题的技巧及另种解题思路，孩子获得了提升：下次遇到同类的题，不仅能顺利解出，还能举一反三。



我还发现，在亲密关系中，如能随时复盘，亲密关系将能得到极大的改善和提升。

我是一个神经大条的人，有一次，晚饭后，他表情看上去有些不悦。我开始回想下班回到家，至我们吃完晚饭这段时间的所有事情。

回顾：他先我下班，做了晚餐，做了我们爱吃的肉沫蒸鸡蛋，我记得卖相还挺不错，美中不足的是味道重了点。

我当时饭桌上，我说了句：怎么弄这么咸？我还记得孩子在一旁说：“虽然咸，但是配饭吃，还是很美味的。”

反思：可能是我的语气太重了，没有尊重到他的心情，以及他的付出。

探究-爱人分摊家务，做晚餐，这非常好的行为，我要以赞扬为主，不能要求完美。面对亲密的人，更应如此。

现在，在我的赞扬和鼓励下，爱人欢欢喜喜做家务，并且厨艺不断提升，还爱上了给我们娘俩做美食了。

好了，让我们都养成随时复盘的好习惯吧。通过复盘，提升能力、改善关系、做个幸福、快乐的人。