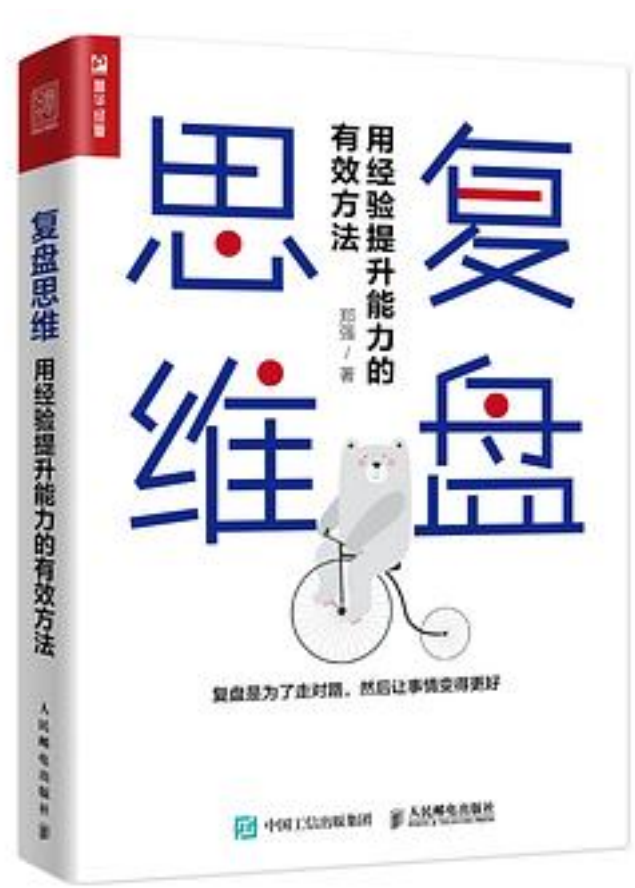


# 复盘思维 用经验提升能力的有效方法



[复盘思维 用经验提升能力的有效方法\\_下载链接1](#)

著者:郑强

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-9

装帧:

isbn:9787115515940

本书从复盘的基本概念讲起，针对个人的职业成长，首先提出了“凡墙皆是门”“0.1>1”“错的永远是我们”等复盘之前所应具有的心态。之后又详细介绍了复盘的整个流程，以及各个流程上所需使用的分析工具，比如鱼骨图、“人机料法环”等。本书为渴望对自己曾经的成功与失败进行深度思考、让自己不断精进的未來成功者提供了完备的

复盘指导。读者只需按照书中的步骤反复实践，就可以对自己的经验有一个全新的认知，让自己的人生真正到达一个新的高度。

作者介绍:

郑强

从事培训工作超过10年。

做过乙方培训师，也做过甲方培训负责人，先后供职于用友、美团等公司。

读过千卷书，也行过万里路。

近几年专注于“复盘”及“教育”两个领域。一个用来自省，一个用来育人。

目录: 第一篇 复盘的基础知识 / 001

第一章 复盘的概念 / 003

第一节 复盘与总结和反思的关系 / 003

第二节 学习复盘，要先从概念开始 / 006

第三节 什么是复盘 / 008

第二章 复盘的成功故事 / 013

第一节 司马光孜孜不倦求上进 / 013

第二节 苏秦的自我反思 / 017

第三章 复盘的理念 / 023

第一节 自我改变 / 024

第二节 凡墙皆是门 / 032

第三节 时间永远不够 / 037

第四节  $0.1 > 0$  / 040

第五节 错的永远是我们 / 044

第二篇 复盘的流程 / 051

第四章 明确目标 / 053

第一节 目标的本质 / 053

第二节 回顾有价值的目标 / 059

第五章 评估结果 / 063

第一节 评估结果的本质其实是发现问题的过程 / 064

第二节 问题的定义 / 067

第三节 识别真正的问题 / 074

第四节 如何发现问题 / 079

第五节 清晰表达问题的泰卡原则 (TECCA) / 082

第六章 分析问题 / 101

第一节 我们为什么要去分析问题 / 102

第二节 分析问题的工具之“鱼骨图” / 103

第三节 分析问题的工具之“人机料法环2.0” / 108

第四节 分析问题的工具之“人事时地物” / 117

第五节 分析问题的工具之“5W1H” / 121

第六节 分析问题的工具之“5Why” / 125

第七节 分析问题的工具之“团队共创法” / 133

第八节 分析问题时常遇到的问题 / 137

第七章 找到主因 / 143

第一节 大胆假设 / 145

第二节 小心求证 / 149

第八章 制订计划 / 155

第一节 我们为什么不可以直接找专家 / 156  
第二节 用水平思考法想出更多的问题解决方案 / 161  
第三节 用波士顿矩阵来筛选问题 / 165  
第四节 根据原因，有针对性地制订计划 / 172  
第三篇 复盘催化师与复盘工具 / 179  
第九章 复盘催化师 / 181  
第一节 复盘催化师的角色 / 181  
第二节 复盘催化师的工作方法 / 185  
第十章 复盘工具和表单 / 193  
第一节 复盘工具汇总 / 193  
第二节 复盘表单汇总 / 198  
附录 复盘案例 / 205  
结束语 / 227  
· · · · · (收起)

[复盘思维 用经验提升能力的有效方法\\_下载链接1](#)

## 标签

工作方法

思维复盘，工具书

复盘

个人成长

个人管理

自我管理

思维

方法论

## 评论

憋着尿意读完，收获颇丰，会复读

-----  
2019，149。

-----  
20050

平时经常用，只是没有进行过完整、系统的梳理，其中的小工具都不是独创，但是都是挺接地气的，可以放在身边经常翻一翻。

-----  
废话略多，指导性一般，可以看出作者的实操经验并不丰富

-----  
与其它有关复盘方法论的书相比，这本书提出了一些有助于在复盘过程中分析问题、提出解决方案、筛选主要方案的工具方法。例如分析问题的5W1H法、鱼骨图、人时事地物法、5Why法。提出解决方案的水平思考法，具体包括随机输入法、概念提取法。筛选方案的波士顿矩阵法、可执行度和影响力矩阵法。

-----  
在参加小组的时候用过复盘这个方法，这个书讲解的很细致，复盘运用的熟练的话，学习起来很快。

-----  
因标题入坑，其内容良莠不齐，算抛砖引玉式“入门”，提及各类方法论需借原著深究。

-----  
太多案例是销售问题业绩问题，方法还是太粗糙

-----  
作为金融专业学生，自恃专业知识学的还算扎实，但一直不喜欢复盘。之前在证券公司实习时，带教老师就跟我说复盘思维尤其重要，可我现在还没改变，可能也就是因为这个，我才一直赚不到钱吧……

-----  
我们需要根据当下的情况学会复盘和反省，才能总结成功的经验和失败的教训

-----  
复盘可以让我们看到自身的优点，弥补缺点，这样才会扬长避短

-----  
让我眼前一亮的一本书，看过很多的工具书，这本讲解复盘的书还是第一次看

-----  
工作并不是一种机械的程序，它是多变的，所以不能让大脑变得懒惰，复盘可以强化思维

-----  
有成功就会有失败，有失败就会有复盘，想成功就要学会怎样复盘

-----  
里面有个用水平思考法想出更多的问题解决方案，这一节让人启发很大

-----  
看完这书要吸取里面的精华，让自己在失败中找到问题所在，从而改变自己

-----  
读完这本书，我觉得挺有意思，内容挺丰富也挺新颖。

-----  
一个人想要成功，改变很重要，通过复盘反省自己，改变自己。

-----  
这本书设计的很好，内容十分充实，通往成功之路，值得学习。

-----  
好久没有遇到这么喜欢的书籍了，这本书里面的所有概念和思维方式我都喜欢。

-----  
[复盘思维 用经验提升能力的有效方法 下载链接1](#)

## 书评

关于“思维复盘”郑强写的《思维复盘：用经验提升能力的有效方法》这本书里说，“复盘”就是平时做总结或进行反思是一样的。

刚接触“复盘”这词你或许会想里面是不是有很多深奥的秘密？但其实你只要了解复盘与总结、反思的关系就会明白它与古人说的“吾日三省”的道理其实是相...

-----  
“不识庐山真面目，只缘身在此山中”很多人在生活中或多或少会遇到各种各样的问题，但是在解决过程中却会因为各种原因没有触及到问题的根源，这就是所谓的“当局者迷”，而究其本质则是没有学会思维复盘。

本书《思维复盘——用经验提升能力的有效方法》就是一本旨在帮助读者学...

-----  
尽管看过很多书，但是对于如何把经验转化为能力却知之甚少。常听人说“我走过的桥比你走过路还多”“我吃过盐，比你吃过的饭还多”，深以为然。经验是一笔财富，我们不能轻易的放弃。

人生是一场现场直播，容不得我们去计划，但是并不妨碍我们去复盘。复盘的意义是走对路，走...

-----  
近年来，讲解复盘思维的书越来越多，要嘛晦涩难懂，要嘛实用性不强，看两眼就不愿意再看了。复盘思维其实用不着故弄玄虚，玩概念，完全可以直冲要害，看核心思想，具体操作，大家心领神会了，学习起来自然就不难了。相比较之下，这本《复盘思维，用经验提升能力的有效方法》非...

-----  
看了一期《挑战不可能》关于两个小学生下盲棋之后进行复盘，我惊叹他们超强的记忆力。

老公看到我给上小学的女儿买的错题本后，惊叹道：“现在的错题本都设计得这么好，我们那个时候怎么没有啊？！”

原来，写工作总结和小学生错题本一样，都是复盘思维的运用。它能够让人重新...

乍看此书名，不明白为何意。于是去百度了下，才明白复盘来源于棋类术语，是指下完一盘棋后，从以前的对垒中发现自己的错误，反思自己整体的思路过程，出现失误的原因，有没有更好的方法。通俗点来讲，复盘就是对过往的经历进行总结反思，找到改进的方法，让自己在成长的道路上...

[复盘思维 用经验提升能力的有效方法\\_下载链接1](#)