

复盘一词，来源于围棋。棋手们在结束一次对弈，往往会花费大量时间来回顾和总结问题，并推演出每一次落子最合适的位置，以保证后续遇到类似棋局时可以打出最佳状态。

回到日常工作和生活中，我们也可以在事情结束之后，对这件事的来龙去脉进行复盘。失败要进行复盘，能让我们在以后面对事情时更加得心应手，正所谓失败是成功之母；成功更需要复盘，因为人生能成功的时刻远远要少于失败的时刻，珍惜这不可多得的成功经验，尽最大努力去提升再次成功的概率。

万事皆可复盘。比如用最简单的洗碗来举例，正常的流程一般是：接水→浸泡→刷碗→冲洗。如果刷碗的结果是碗上还糊着一层油，那么对应到流程上考虑，是不是该用热水？是不是洗涤剂放少了？是不是浸泡时间不够长？每个环节考虑出现的问题以及思考最佳解决方法，运用到下次，再次复盘，就能总结出针对洗碗这件事更有效的方法。

再比如，和别人沟通时总要再说一遍别人才能听明白，大概率是自己说话没有逻辑，或者声音太小。意识到问题就可以改善，下一次尝试在沟通前列好提纲，或者在大脑中预演一遍，这样可以增强自信心，说话时更有底气；要解决逻辑的问题，不知道从哪里出发，可以结论先行，然后列出1、2、3点，一开始抛出结论能让人很快get到这次沟通的重点，列出1、2、3点不仅看起来逻辑性更强，同时也能理清自己的思路。

总而言之，我本人认为，复盘的灵魂就是识别本次处理的事情的目标与现实的差距，也就是问题所在，然后针对问题提出解决方案并重新推演。每次复盘后将这一类事情的解决方案总结形成一套流程，先干什么后干什么以及注意事项，每次实践后都去优化这个流程，剩下的就交给时间吧。

至于如何坚持下去，这里最重要的一点，就是先完成后完美。