

# 模块三：复盘力 —— 如何不从同一个坑里摔倒两次？

月见

2025-10-28

42岁的老周，在重庆观音桥有一家不大不小的营销策划公司。按理说，老周是圈子里最早“醒”过来的那批人，懂学习（模块一）、执行力也强（模块二），公司成立八年，他几乎全年无休。

但老周卡住了。

他的公司，像被设定了程序，营业额一旦冲到500万，必定会出事，然后“duang”一下掉回300万。五年了，周而复始。

比如上个月，又一个大项目“爆雷”了。这是他今年丢掉的第三个重要客户，而且“死法”和前两个一模一样：前期沟通时，客户提了个模糊的新需求，团队A为了“搞定”客户，没走流程就口头答应了；中期执行时，客户抓着这个口头承诺，要求无限修改，成本激增；项目经理B扛不住，瞒了两周才上报；最后老周出马，通宵几个晚上，亲自下场“救火”，结果是：客户丢了，团队废了，老周自己累得住进了院。

病床上，老周点起一支烟，百思不得其解。

他想不通：“为什么我这么拼命，却始终在原地打转？为什么这群人（他的团队）就是教不会，永远在同一个地方犯错？”

老周的困局，你熟悉吗？

在咨询后台，我见过无数个“老周”。他们可能是30岁的程序员，连续三次跳槽，都因为“搞不定办公室政治”而被迫离开；也可能是35岁的二宝妈，每次都发誓要“平和育儿”，但总在孩子打翻牛奶的瞬间情绪失控，吼完又陷入深深的自责。

他们勤奋、聪明，甚至比周围人都更努力，但就像被困在时间循环里的囚徒，无论朝哪个方向狂奔，最终都会回到那个熟悉无比的“失败原点”。

你仔细想想，你是不是也这样？

你不是运气不好，也不是能力不行。

你是患上了一种极其隐蔽，却又极其致命的认知顽疾——“低水平的勤奋惯性”。

说白了，你沉迷于“做”的快感，却极度排斥“想”的痛苦。你把“忙碌”等同于“进步”，把“经验”等同于“成长”。你像一头蒙着眼睛的驴，拉着磨盘，一圈又一圈，你流了很多汗，但你一步未进。

你为什么会掉进同一个坑里？

因为你从来没有真正“看见”过那个坑。你每次摔倒，都只是拍拍身上的土，骂一句“真倒霉”，然后换个姿势，继续朝着同一个方向，掉进下一个一模一样的坑。

你缺的，不是行动力，而是**复盘力**。

复盘力，就是那股让你在摔倒后，能停下来、蹲下去，把那个坑的宽度、深度、材质、成因……彻底研究一遍，然后为自己造出一架梯子，甚至一块跳板的核心能力。

没有复盘，你所有的“经验”都是无效的；没有复盘，你所有的“执行”都是在重复错误。

这个模块，就是你认知系统里的“错误修正程序”。它要解决的，就是如何不从同一个坑里摔倒两次的终极命题。

要掌握这股力量，你必须先击碎自己对“复盘”的三个错误认知。这三层认知，就像三道锁，把你死死地锁在了“怪圈”里。

## 第一层认知（陷阱）：复盘 = “甩锅大会”

你先别急着否认。

回想一下，你经历过的绝大多数“复盘会”，是不是这样的：

项目搞砸了，领导（也许就是你）把所有人叫到会议室，脸色铁青，往PPT上打出几个鲜红的大字：“XX项目事故分析会”。

然后呢？

会议的全部议程，就是寻找“罪魁祸首”。

“A，你当时为什么会答应客户这个需求？” “B，你为什么两周都不上报？” “C（财务），你为什么没有预警成本？”

每个人都在极力撇清责任，寻找别人的漏洞。最后，找到一个职位最低、或者态度最软的“背锅侠”，扣掉他当月奖金，领导再讲几句“下不为例”的狠话，会议结束。

这就是老周过去五年一直在做的事。他以为这是在“复盘”，是在“严肃军纪”。

别骗自己了。

这不叫复盘，这叫“情绪排泄”。

这背后是人性中最根深蒂固的“自我保护机制”。承认“我错了”，尤其是承认“我的决策、我的系统、我的管理模式错了”，是极其痛苦的。它会直接攻击我们的“自尊”和“权威”。

所以，大脑会本能地选择一条捷径：**向外归因**。

“是客户太奇葩。” “是市场环境不好。” “是这个95后员工责任心太差。”

你看，把错误推给外部，你的“自我”就安全了。

但代价是什么？代价是，**你放弃了唯一一次从错误中学习的机会**。你亲手关上了认知迭代的大门。

你以为你开了一次“分析会”，实际上，你只是带着团队演了一出“职场宫斗戏”。除了制造了内部矛盾、巩固了你的“权威幻觉”之外，你什么也没得到。那个导致失败的“系统漏洞”，完好无损地潜伏在那里，等着下一次，用同样的方式，给你致命一击。

## 第二层认知（觉醒）：复盘 = “事实手术刀”

从第一层挣脱出来，是极其痛苦的。

因为它要求你，“**反人性**”。

你必须把那个骂人的“我”按住，启动一个“观察者”视角。你不再是那个“法官”，而是那个“法医”。

法医的职责不是审判，而是**还原**。

在这一层，复盘的核心只有一个词：**对标**。

对什么标？把你“当初的目标”和你“最后的结果”拿出来，像做外科手术一样，一刀一刀，切开事实的肌理，找出那个“差异”到底发生在哪里。

你不再问：“谁的错？” 你开始问：“**到底发生了什么？**”

我们还说老周。

如果他进入第二层，他会怎么做？

他会关掉PPT，打开一个表格。

第一列：**目标（O）**——我们当初承诺给客户的是什么？（比如：一个H5页面，三个功能点，10天交付）第二列：**结果（R）**——我们最后交付了什么？（比如：一个H5+一个小程序，五个功能点，20天才搞完，客户还不满意）

第三列：**事实 (Facts)** —— 这个“差异”是在哪个时间点、因为哪件事、由谁的具体动作产生的？（比如：第3天，客户在群里说“能不能加个登录功能”，A回复“没问题”）

你看，当老周开始做这张表时，他手里的“锤子”（找人砸）就自动放下了，他拿起了“手术刀”（找事实）。

他会发现，那个“致命伤口”不是在第20天项目“爆雷”时才出现的，而是在第3天A回复“没问题”的那个瞬间，就已经埋下了。

这一层，是绝大多数人能达到的“复盘”的最高境界。他们通过严谨的事实回溯，找到了“病灶”，并告诫自己“下次注意”。

但这就够了吗？

不够。这只完成了“诊断”，还没有“开药”，更没有“健身”。你只是知道了自己“是怎么死的”，但你无法保证自己能“活得更好”。

### 第三层认知（升维）：复盘 = “进化算法”

我问你一个问题：复盘，到底是为什么？

是为了搞清楚“过去”吗？不是。**复盘，是为了设计“未来”。**

在第二层，你找到了“病灶”——A员工未经审批，擅自答应了客户的 scope（范围）变更。

那么，你的“药方”是什么？是“开除A”吗？是“下次A不许和客户说话”吗？如果是，那你还在第一层。

是“警告A，下次注意，一定要上报”吗？这是第二层的“头痛医头”。你把系统的优化，寄托在了A的“记性”和“自觉性”上。你赌他下次不会忘。

而在第三层，你的思考是完全不同的。

你会问：“是什么样的‘系统’，让A‘可以’轻易地答应客户？”“是什么样的‘流程’，让B‘可以’把问题隐藏两周？”

你的答案，不再是“A的问题”，而是“流程的问题”。

于是，你开出的“药方”是：

1. 建立一个“客户需求变更确认单”。任何新需求，必须由A填单，项目经理B签字，老周你（或财务）最后审批，明确“是否增加成本”和“是否延长工期”。

2. 建立一个“项目日报”机制。B必须每天花15分钟，同步“进度”和“风险”。

看明白了吗？

第三层的复盘，不再依赖任何人的“自觉性”，而是用一个“确定的机制”，去取代那个“不确定的人性”。

这才是复盘的真正价值。你不是在“修补”一个错误，你是在“升维”你整个系统。

在这个层面，失败不再是“事故”，而是“数据”。每一次失败，都是一次“压力测试”，它帮你暴露了系统的薄弱环节。你花了几十万“学费”（丢掉的客户），买回来一个“系统漏洞”的数据。

如果你只是骂了A一顿，这几十万就白花了。但如果你因此建立了一套“需求变更流程”，那这几十万，就是你公司最宝贵的“固定资产”。

这就是为什么说，复盘力，是把“经验”转化为“能力”的唯一路径。它是一种“认知进化算法”。

你不再是那个蒙眼的驴。你是那个“算法工程师”，你不断地拿“失败数据”去喂养你的“系统模型”，让它一次比一次更健壮、更智能。

你不再害怕掉进坑里。因为你知道，每一个你爬出来的坑，都会成为你“护城河”的一部分。

## 本模块的修炼地图

这个模块，就是你的“复盘力兵器库”。

我们不会只给你一套虚无缥缈的“心法”，我们会给你一套实实在在的“兵器”。你会在不同的场景下，需要不同的工具：

### • 模型017：10步高效复盘法

- 这是你兵器库里的“瑞士军刀”。它提供了一个最完整、最系统的框架，带你从“回顾目标”一直走到“落地改进”。适合用在大型项目、季度总结等需要深度解剖的“大手术”上。

### • 模型018：KISS复盘法 (Keep It Simple, Stupid)

- 这是你的“手术刀”，锋利、轻便。当你需要快速从一个小型失误中提炼关键教训时，用它。

### • 模型019: 3R复盘法 (Record, Reflect, Re-plan)

- 这是你的“随身记事本”。它强调“记录”，帮你对抗记忆的模糊，适合个人日常的快速迭代。

### • 模型020: GRBARP复盘法

- 这是你的“团队导航仪”。它高度聚焦“目标”和“结果”的对比，是团队复盘时拉齐颗粒度、统一认知的利器。

### • 模型021: 四行日记复盘法

- 这是你的“个人冥想垫”。每天四句话，帮你从“事实”到“情绪”再到“行动”，实现微小但持续的自我觉察。

### • 模型022: PDCA复盘法 (Plan-Do-Check-Act)

- 这是你兵器库里的“重型发动机”。它不是一次性的复盘，而是一个持续滚动的“质量管理飞轮”，适合需要长期、系统性优化的工作流。

## 结语：你的“版本号”是多少？

我们回到老周的故事。

那次“爆雷”后，老周没有再开“甩锅大会”。

他第一次，带着团队，用我们后面会讲到的“10步法”，把那个失败的项目从头到尾“演算”了一遍。

没有指责，只有提问。“我们当时的目标是什么？”“事实是什么？”“为什么会这样？”“如果我们当时做了什么，结果会不一样？”“好，那我们下次的‘标准动作’应该是什么？”

当老周在白板上写下那个“需求变更确认流程”时，他手下的那个项目经理B，一个平时闷葫芦般的90后，突然说了一句：“周总，我还有一个想法，我们的日报模板是不是也可以优化一下……”

那一刻，老周知道，那个“怪圈”，破了。

朋友，别再骗自己了。

你所谓的“十年经验”，很可能只是一个“错误”，重复了十年。

真正的成长，不是看你走了多远，而是看你“迭代”了多少次。复盘，就是你个人成位的“版本号”。

你现在的“版本号”是多少？是卡死在V1.0，无限循环？还是已经通过复盘，进化到了V3.5，V5.0？

这个模块，就是帮你系统升级的“更新包”。

准备好了吗？让我们开始这场“认知重装”。

### 【模块三：复盘力·修炼宣言】

在进入本模块的修炼之前，请你先大声读出，并记下这个宣言。把它当作你接下来学习所有复盘模型的“元规则”。

• **目标：**我复盘，不是为了指责“过去”，而是为了设计“未来”。

• **心态：**

1. **对事不对人：**我只寻找“系统”的漏洞，不寻找“人性”的弱点。
2. **拥抱痛苦：**我承认“我错了”是痛苦的，但我知道这是成长的唯一信号。
3. **拒绝“运气”：**我不再用“运气好/坏”来归因，我只寻找“可控变量”。

• **行动：**

1. **事实优于记忆：**我相信“记录”，而不是我相信“感觉”。
2. **终点是“行动”：**所有的复盘，必须以一个“可执行的下一步动作”为终点，否则就是无效复盘。