

2023年复盘读书心得体会(精选5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

复盘读书心得体会篇一

《复盘》是钟南山教授写的一本传记，通过对他从小学校时代到赴瑞典留学再到回国后参与抗击SARS疫情的经历的复盘，我们可以领略到他的成长历程和科学精神。阅读这本书，我深受启发，体会到了不同阶段可以互相促进和补充的理念。

第二段：成长历程

钟南山教授作为中国著名的呼吸病学家和国际知名科学家，他的成功离不开他的成长历程。从小学入学浙江医学院，到留学瑞典，再到回国从事医学研究，每个阶段都为他的成长奠定了基石。通过阅读《复盘》，我深刻理解到每个人都需要经历不同的阶段，从中吸取经验和教训，才能取得进一步的成长。

第三段：科学精神

《复盘》中展示了钟南山教授坚定的科学精神。无论是在研究中，还是在抗击SARS疫情中，他都始终坚持用科学来解决问题。正是这种科学精神，使得他能够在困难的时候保持冷静，并最终找到解决问题的办法。这让我深刻意识到，在面对问题和困境时，我们应该坚持科学思维和方法，用科学的态度去看待和解决问题。

第四段：成果与价值

《复盘》也展示了钟南山教授在医学领域取得的成果。从他在瑞典的研究成果到他在抗击SARS疫情中的突出贡献，他的工作不仅在国内受到肯定，也在国际上产生了重要的影响。阅读这些内容，我意识到只有通过不断的努力和奉献，我们才能够实现自己的价值，并对社会产生积极的影响。

第五段：对自己的启示

通过阅读《复盘》，我对自己的成长和未来有了更深刻的认识。我意识到，只有经历了不同的阶段和困难，我们才能够不断成长和进步。同时，我明白了科学精神的重要性，只有用科学的方法和态度来解决问题，才能够找到真正的解决办法。最重要的是，我要反复思考自己的目标和成果，用自己的努力和奉献来实现自己的价值，为社会做出贡献。

总结：

通过阅读《复盘》，我深受启发和鼓舞。钟南山教授的成长历程和科学精神让我意识到自己应该如何成长和发展。只有通过不断经历和努力，我们才能够找到生活的热情和方向。同时，坚持科学思维和方法，用科学的态度去看待和解决问题，才能够找到真正的解决办法。希望我能够将这些启示融入到自己的学习和工作中，实现自己的目标并为社会做出贡献。

复盘读书心得体会篇二

所谓复盘，就是在头脑中对过去所做的事情重新“过”一遍。他通过对过去的思维和行为尽心回顾、反思和探究，找出原因，找到规律，从而指导我们解决问题，帮助我们提升能力。

1、复盘的步骤

执行之前，进行沙盘推演；执行之后，进行复盘。“沙盘推

演-执行-复盘”，这就是做事的完整流程，称为柳传志环。柳传志环可以简称为pdf环。p代表preview指沙盘，d代表do指做的过程，f代表fupan指复盘。

对于复盘盘中来说，回顾、反思、探究、提升，一个都不能少。可以保证复盘的进展是有序的，保证复盘能发现真正的问题，找到解决的方法。

在联想复盘步骤的基础上，我们可以将复盘分为8个步骤：1) 回顾目标；2) 结果比对；3) 叙述过程；4) 自我剖析；5) 众人设问；6) 总结规律；7) 案例佐证；8) 复盘归档。

复盘得出的结论是否可靠，在复盘的当时要做出判断，一般来说可以通过4条原则来评判：1) 复盘结论的落脚点是否在偶发性的因素上；2) 复盘结论是指向人还是指向事；3) 复盘结论的得出，是否有过3次以上的连续的why或者whynot的追问；4) 是否是经过交叉验证得出的结论。

2、复盘需要规避的问题

为了让复盘更加有成效，避免复盘中各种错误认识的干扰，在复盘的时候，必须强调要对事不对人，将眼光放在所做的事情上而不是做事的人身上，因为这个时候是解决事情的问题，而不是解决人员素质的问题。如果人员不合适，可以在日后通过考核进行淘汰，再甄选合适的人才。

如果我们能够避开联想所说的5个复盘误区：自己骗自己，不能无情剖析自己；流于形式，走过场；追究责任，变成批斗会；强调客观，推卸责任；太急于得出结论。从而形成了好的复盘文化，我们就可以实现联想所倡导的“5求”：求真（重在实事求是）；求实（重在内容和找原因）；求学（重在改进和提高）；求内（重在反思和自我剖析）；求道（重在找到本质和规律）。

3、复盘的情形

在以下四种情况下，可以进行事件级复盘。

1) 新的事：第一次做完之后，无论是做成了还是未达预期，都可以迅速地对其进行复盘，从中摸索经验教训，找到下次做类似事件时可以改进的地方。

2) 重要的事：对于重要的事情，所需资源多、需要协调的组

织多、事件的结果影响大，不仅需要事后复盘，及时总结，也离不开事前的群策群力。

3) 未达预期的事：如果某件事情未达预期，或者出现了一些偏差或缺陷，说明对这类事件的规律掌握程度还不高，应对能力可能还存在一定欠缺，这正是需要提升的地方或者可以从中学到的机会。通过及时复盘，可以迅速制定改进或补救行动的措施。

4) 有学习价值的事：如英国石油公司[bp]前任ceo约翰·布朗所说：“大部分活动或任务都不可能是一次性的事件，无论是钻一口井，还是在加油站做一笔生意，我们常常重复性地做某件事。我们的目标非常简单：我们每一次重复做某件事，都要比上一次做得好一点。”

复盘读书心得体会篇三

《复盘》这本书是一本非常有启发性的心灵成长书籍，作者给我们讲述了他在复盘自己生活中的点滴经历，通过反思和总结，他不断成长并取得了巨大的成功。在读这本书的过程中，我深深感受到了自我反思的重要性以及如何通过复盘来提升自己。

段落二：复盘的意义

复盘是一种反思和总结的方法，可以帮助我们更好地了解自己的行为和想法。通过对过去的回顾，我们可以找出自己的不足和错误，并从中吸取教训。同时，复盘还可以帮助我们在重要决策面前更加冷静和明智，避免再犯同样的错误。复盘不只是为了对自己的行为和经历进行反思，还可以对他人的行为进行复盘，从中学习和借鉴他人的优点和成功经验。

段落三：复盘的方法

复盘的方法可以有很多种，例如写日记、进行自我对话和找到一个合适的角色扮演等。无论哪种方法，关键是要坚持和自我诚实。在进行复盘的过程中，我们要尽可能地还原当时的环境和情景，从而更好地了解自己的思维和行为。而在复盘他人时，我们要尽可能地站在对方的角度思考，这样才能更全面地评估和分析。

段落四：复盘的挑战与改变

复盘并不是一件容易的事情，因为我们常常会对自己的过去产生偏见和情感上的依赖。而当我们真正面对自己的过去时，常常会感到痛苦和难受。然而，只有坦然接受并去除这些负面情绪，我们才能真正从中受益。复盘还需要我们拥有耐心和毅力，因为它并不会一蹴而就，需要我们长期坚持和不断努力。但是，只要我们能够真正地坚持下去，相信复盘对我们的改变和成长是非常巨大的。

段落五：我的体会与收获

在读完《复盘》之后，我开始尝试复盘自己的生活。通过复盘，我发现了很多自己之前没有察觉到的问题和不足。同时，我也向身边的人进行了复盘，收获了很多宝贵的经验和智慧。通过复盘，我不仅认识到了自己的缺点，还学会了如何改变和成长。我也变得更加坚定和自信，能够更好地应对生活中的挑战和困难。这本书对我来说真的是一个很大的启迪，让我明白了自我反思的重要性，也让我明白了如何通过复盘来提升自己。

总结：

《复盘》这本书让我深刻地认识到了自我反思的重要性和如何通过复盘来提升自己。复盘不只是对自己的行为和经历进行反思，还可以对他人的行为进行复盘。复盘的方法有很多种，关键是要坚持和自我诚实。复盘并不是一件容易的事情，

但只要我们坚持下去，相信复盘对我们的改变和成长是非常巨大的。通过复盘，我不仅认识到了自己的缺点，还学会了如何改变和成长。这本书对我来说真的是一个很大的启迪，让我明白了自我反思的重要性，也让我明白了如何通过复盘来提升自己。

复盘读书心得体会篇四

对于复盘这个词，我们并不陌生。但是在之前的我是不知道的，第一次看见不知道什么意思，是个陌生的词。

其实，复盘这种方法并不复杂，人们在自己的工作生活中也早就在使用，只是因为沒有意识到。有时，我们肚子不舒服，就会回想吃了什么东西，是不是吃了凉的，通过回想找到不舒服的原因，然后进行探究分析，以后注意一些食物的食用。这就是一次简单的复盘，复盘在生活中很常见。

我们为什么要复盘？

从古至今，很多有成绩的人都在复盘。曾国藩，柳传志都在使用复盘这种方法，它可以给我们自身带来很大的提高，也可以在工作中起到重要作用。

复盘可以让我们避免重复犯错。像我们前面说到的下次不再吃对肚子不舒服的东西。在上学时建立错集，提醒自己下次再遇到这种问题该怎样做。

复盘可以让我们固化流程，校验方向减少麻烦。在做饭时，我们会先把米饭蒸上，再炒菜。这样，等饭好了，菜也好了。要不然，菜炒好都冷掉了，米还没好。通过复盘，我们可以总结规律，固定做事流程，减少时间浪费。

复盘可以让我们产生新的认识和想法。通过复盘，我们可以发现新的信息，得出新的结论，总结规律来指导我们的生活

和工作，解决问题。

复盘可以让我们看清事情的本质问题。复盘让我们去分析原因，多问为什么，多去思考，从而看清事情的本质，看清问题背后的问题。

复盘可以提升个人品性。复盘的次数多了，反思反省的经历也就多了，面对事情，不会轻率，而会深思，不会轻浮，而会沉稳。这就是品性的提升，改变自己的气质。

复盘可以让我们在做事的过程中随时审视事情的进展，看看事情是否偏离了原来设定的方向，也可以确定在目前的资源下，原来设定的方向和目标是否正确合理，同时，通过阶段性复盘，还可以回归校验开始的决定是否正确，从而确定是否应该做出调整。

不断的复盘，可以使我们进步，优于过去的自己。

那么我们到底该怎样复盘呢？

首先我们要知道什么是复盘？

复盘是我们对过去的行为和思维进行回顾，反思，探究，从而实现自我提升。

在这里我们一定要明白它和总结的区别。总结是对过去的事件进行梳理，对已经发生的行为和结果进行描述，分析，归纳。它关注一些关键点和里程碑。它和复盘最大的区别就在于复盘在探究的过程的推演。复盘的关键是推演，通过推演这个动作，复盘就不仅仅是对过去的复制呈现，而是可以对各种可能性进行探讨。推演让我们发现问题，分析原因，找到新的规律。总结只是复盘的一部分，复盘有比总结更为丰富的内涵。

然后我们要明确复盘的内容。

复盘的内容包括三部分。第一部分是现在的情况如何。现在的情况如何要求我们描述事实，而不能有观点的出现。比如做了多少，不能出现虽然没有完成，但是努力的话语。还要和原来设定的计划进行对比，是完成了一半还是百分之80。

我们通过问“现在情况如何”，了解当前的信息状况，与初始的目标比对，把握自身所处的位置，了解自身情况。

第二部分是当初是如何决定的。这是我们要知道做事的目的，问“做事是为了什么”并且始终牢牢记住自己的目的，不跑偏。这部分又可以包括事情是如何确定的；事情是根据什么确定的；执行得如何这3个问题。通过问这3个问题可以知道当初自己为什么决定做事，做事得原因以及完成的情况如何，做了什么。

第三部分是审视思考的前提条件。对前提的复盘，就是为了保证我们最初的理解和认识是正确的。需要追问做事情的动力以及对事情本质的理解。就是“做正确的事情”比“正确地做事”更重要。

最后我们要知道复盘的四个步骤。

回顾目标：目标是评判成功与否的标准，通过将结果与目标进行对比，我们就知道，一件事情，我们是成功还是失败。

评估结果：将结果与目标进行对比，找到实际的结果和希望的目标之间的差别。通过对比结果，让我们发现差距，去找到产生差距的原因。

分析原因：分析原因就要求我们进行自我剖析。自我剖析，就是自己对做过的事情进行反思和分析，看看有哪些问题，有哪些成绩，并试着去找出原因，发现规律。

总结规律：总结规律要求我们仔细区分事物之间的关系。符合因果关系总结出来的规律，才具有解释和指导的功能，才具有普遍一致性和稳定性。

在进行复盘的时候还要注意的几个问题。

1、在复盘的过程中，要真实，能够完整呈现复盘事件。要超脱，站在自身之外看复盘。勇敢袒露自己的所思所想。要虚心，放空自己进行复盘。要像一个旁观者一样看待当时的情况。

2、在自我剖析的时候，要客观，要能够对自己不留情面。敢于批判自己，揭露自己的不足，批评自己。在总结规律的时候要注意不要把相关关系当作因果关系。

3、要记录下来。俗话说的好，好记性不如烂笔头。如果只是在脑海中复盘，印象可能没有那么深刻，并且时间长了会容易忘记。记下来之后也可以经常翻阅，提醒自己。

《复盘》这本书对于复盘的问题讲述的很清楚，可以让我们对复盘有更清楚的理解，更好的进行复盘。复盘对我们每个人都很重要，每个人都会自觉不自觉的运用到复盘。复盘是我们提高自己的重要手段。

复盘读书心得体会篇五

近段时间开始读《复盘》这本书，里面有一句话我读进去了——每个公司都需要有一个复盘的思维模式，发起这个模式的最好方法就是作为公司的领导人要起到带头作用。所以今天的我开始整理我的复盘计划。

书中说到人学习有三种途径：一种是从书本学前人的知识；一种是从身边的人身上学其先进之处；一种是向自己过去的经验和教训学习。这三种我都认可，都属于复盘。

在很多年前我就和大家说过：我有每天晚上回想一天的习惯，就像放电影一样把今天做过的事说过的话见过的人重新在自己的脑海里过一遍，这个习惯伴随我从初中时代就开始了，我实实在在从中受益匪浅。我认为我能有今天的成就，离不开我的这个习惯。

我每天都在分析我自己，一件事情处理的好与不好，需要有哪些持续的和改进的我都会每天在自己的脑子里过一遍。不怕大家笑话，我先天条件一点都不好，我是个出去永远分不清东南西北的人，所以我每次自己驾车去外地，首先想到的是哪里有加油站，因为和我们家小芳出去的时候她见识过我的路痴程度，所以小芳每次与我同行都会说李姐你油加满了没有。哈哈。我还是个有点脸盲的人，一般与我交往不深的人，我是无法在脑海里留下痕迹的，出去外地采货特别羡慕小英的那种超强的记忆能力。

虽然我这两方面极其缺乏，但也没有影响我想闯天下的决心。我经常对身边的人说：“我是一个内心极其强大的人，我不会因为某方面的缺失而害怕。”其实这也是我自己复盘分析过了的：我分不清方向没关系，我有嘴巴，可以问，我有油，可以开。我不认识人也没关系，我见着谁我都微笑，她喊我说明我和她有过交道，我可以和她聊不会尴尬。这属于复盘自己的劣势在哪，我将怎么去弥补，所以我也不会恐惧。

还有每天都会过一遍自己做过的事和说过的话。如果一件事情做了没有达到我的预期或达到了我的预期，我都会分析自己的说话方式和做事的态度上有没有欠妥或还没有完善的地方。才会有很晚的时候去和你聊工作或有时与你道歉或鼓励你的微信出现。所以你也不要见怪，我并不是想你下班了还去工作，而是我刚好想到了你那里而已。这属于复盘自己一天的过往我有需要哪些跟进或需要调整的地方。

我在遇到自己做选择时，特别是我的事业发展方向是我也会复盘我的初心是什么，我做这件事情有没有违背我的初心。

如果有，我调整或选择放弃。如果没有我会选择坚持。我也会经常复盘自己的底牌是什么，很多时候做事的过程只要没有动到我的底牌我都会为了我的初心选择妥协。所以这么多年来美嘉的发展历程都来自于我这些思考原则。

其实我也会经常思考我想过怎样的人生，而我要过怎样的人生需要我付出什么。所以每当我很辛苦很难的时候都不会有怨言。我只知道这条路是自己的选择，我无需理解与安慰。

这些我都认为是我一些好的思维习惯，但我发现我虽然有这样的好习惯，我却没有用文字的形式总结出来，这样让我就无法进行传承与案例分析。所以很多时候我只会讲概念，因为我忘记了用事实案例和数据说话。所以也导致我无法复制我自己。这样对企业而言这是一种无形的伤害与资源浪费。从现在开始我会逼自己把每天思考到的东西写用文字或语音的方式存下来。从而用于“复盘”。

这是我的《复盘》读后感，这本书的方法很有用，推荐大家阅读和使用。