

ORID焦点讨论法 - 深度复盘问题清单

(建议收藏，作为你的随身“思维教练”)

O - Objective (客观事实)

- 👉 刚刚具体发生了什么？
- 👉 我看到了什么？听到了什么？
- 👉 有哪些关键的数据、事实或信息？
- 👉 谁参与了？他们各自说了什么、做了什么？

R - Reflective (感受反思)

- 👉 我当下的第一感觉是什么？（如：兴奋、沮丧、惊讶、愤怒）
- 👉 在整个过程中，我的情绪有什么变化？
- 👉 哪个时刻让我感觉最好/最糟？为什么？
- 👉 这件事是否触动了我过去的某些回忆或感受？

I - Interpretive (诠释意义)

- 👉 这件事对我来说真正意味着什么？
- 👉 我从中学到了什么最重要的东西？
- 👉 为什么会发生这样的事？根本原因可能是什么？
- 👉 这件事揭示了关于我自己/他人/这个系统的什么真相？

D - Decisional (决定行动)

- 👉 基于以上反思，我决定做什么？
- 👉 我的下一步具体行动是什么？（要具体到可以马上执行）
- 👉 为了完成这个行动，我需要什么支持或资源？
- 👉 我希望通过这个行动，创造什么不同的结果？