

马斯洛阶梯实战

年度计划中的“平衡算法”与“决策滤网”

如何让梦想不成为空中楼阁

第一章：为什么年度计划需要它？

1. 作为“现实校准器”

马斯洛阶梯提醒我们：**需求是有优先级的**。如果你的“安全需求”（如稳定的收入）正面临崩塌，那么你 80% 的年度精力应该放在稳固底盘，而非追求“自我实现”。

2. 作为“梦想滤网”

它可以帮你审视那 50 个梦想：哪些是为了补齐底层的“匮乏”，哪些是为了追求顶层的“成长”？

不解决温饱的梦想，叫“逃避现实”。

第二章：教练视角的阶梯深度解读



顶层（自我实现）： 你的“Passion”所在。年度计划的灵魂。

中层（社交/尊重）： 你的“Support”。人脉网络和职业品牌在此体现。

底层（生理/安全）： 你的“Foundation”。财务分析和压力管理在此驻守。

应用一：年度现状 “体检”

在开始制定计划前，请在阶梯的每一层为自己打分（0-10）：

层级	年度计划关注点	自测问句
实现层	使命感、大梦想、新尝试	今年我有在做让自己兴奋的事吗？
尊重层	职业成就、品牌影响力	我的才干有被看见和认可吗？
归属层	家庭、深度连接、盟友	我有可以无话不说的支持者吗？
安全层	财务盈余、职场护城河	如果明天失业，我能撑多久？
生理层	睡眠、饮食、精力管理	我的身体足以支撑我的野心吗？

应用二：目标的“攻防平衡”算法

“攻”的计划 (Top-down)

源自自我实现：

基于梦想(Dream)和价值观(Value)。它是你明年的“天花板”，决定了你飞多高。

例：举办一场 200 人的线下演讲。

“防”的计划 (Bottom-up)

源自底层缺失：

基于财务分析(Finance)和压力(Stress)。它是你明年的“地板”，决定了你别摔死。

例：通过理财规划清除所有高利息债务。

📊 优秀的年度计划 = 20% 防守目标 + 80% 进攻目标

实战步骤：如何把阶梯用进去？

1. 漏洞修补

回看第一阶段的财务和压力表。如果在生理/安全层分值低于 6 分，必须优先列入年度 A 类目标。

2. 逻辑对齐

检查你的梦想清单。确保每一个“顶层梦想”都有一个对应的“底层支撑行动”。

3. 能量分配

在 720 人的 Action Program 里，按阶梯层级给任务打标签。不要让“尊重层”的任务霸占所有时间。

教练心法：针对阶梯的强力提问

向下扎根

- “如果你的财务现状没有改善，你的那个大梦想在明年会变成你的压力源吗？”
- “为了让你敢去‘自我实现’，底层需要什么样的安全感？”

向上生长

- “如果你的生存问题已经解决了，为什么你的计划里还全是赚钱？”
- “除了尊重和地位，哪个需求被满足后，会让你觉得明年没白过？”

稳固底盘，释放天性

马斯洛阶梯不是枷锁，而是为了让你在追求梦想时，脚下有大地，心中有繁星。