

# 《个人成长 S 曲线规划模板》

薛铁林 | Coach8 创始人 | ICF MCC 大师级教练

## 【写在前面】

你好，我是薛铁林。

每一个伟大的事业、每一门精湛的技能、甚至每一段关系，都逃不开 S 曲线的规律：启动期、增长期、成熟期（巅峰）、衰退期。

平庸者在衰退期挣扎，优秀者在巅峰期坚守，而卓越者，在巅峰还没到来之前，就开始寻找“第二曲线”。

这份模板旨在帮你审视现状，预见未来。

## 第一阶段：定位你的“第一曲线” (Current Curve)

目前你最核心的收入来源、最擅长的技能、最稳定的业务是什么？

1. 成熟度自测：
  - 我在这个领域是否已经感到了“得心应手”甚至有些“无聊”？
  - 同样的努力，带来的增长是否已经开始放缓？
  - 如果我明天停止学习，现有的知识能支撑我多久？
2. 当前阶段：[ ] 启动期 [ ] 快速增长期 [ ] 成熟/巅峰期 [ ] 衰退期

## 第二阶段：识别你的“成功陷阱” (Success Traps)

这些曾经让你成功的因素，哪些可能正在让你变僵化？

1. 路径依赖：我最常挂在嘴边的“经验之谈”是什么？
2. 防御机制：当我听到一个完全不同的新观点（如 AI 替代、模式变革）时，我的第一反应是“好奇”还是“反驳”？
3. 认知盲区：在我这个行业里，有哪些“不按常理出牌”的新人正在崭露头角？他们做了哪些我看不懂的事？

## 第三阶段：寻找“第二曲线” (Next S-Curve)

在第一曲线的巅峰到来前，主动开启变革。

1. 边缘实验：我目前在核心工作之外，投入了多少精力（建议 10%-20%）去探索全新的领域？
2. 技能突变：如果我现在的技能在 3 年后失效，哪项“硬技能”或“软实力”最值得我现在开始布局？
3. 资源连接：我最近结识的 5 个新朋友，是属于我的“舒适圈”，还是属于“未来圈”？

## 第四阶段：行动契约 (The Jump)

1. 小步快跑：本月我将开启的第一个“非线性”实验是什么？

2. 空杯动作：我愿意放下哪一个曾经让我引以为傲的“老习惯”？
3. 止损线：如果实验不顺，我在什么时间点进行复盘？

**【铁林教练的最后叮嘱】**

“跳向第二曲线”最难的不是寻找新路，而是离开那条已经走得很顺的老路。

这种不安全感，正是你生长的阵痛。

别等老路断了才跳，在最美的时候，给自己一个重生的机会。

愿你在巅峰之后，依然有攀登下一座山的勇气。