

《教练多栖发展能力评估问卷》

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。

发展“第二曲线”的前提,是看清自己的“基本盘”。

盲目的跨界,只会变成“样样通,样样松”的万金油;而有策略的延伸,才能实现多维能力的复利爆发。

这份评估问卷从 教练(Coaching)、咨询(Consulting)、演讲(Speaking)、写作(Writing) 四个维度设计。请诚实地为自己打分,并根据最后的雷达分析,找到你的下一步突破方向。

第一部分:四维能力自测(四选一,每题 1-5 分)

请根据你的真实状态打分:1 分为“完全不符合”,5 分为“完全符合”。

维度 A:教练基石力 (Coaching Base)

1. 我能够保持极度的临在(Presence),在长达 1 小时的会谈中不受自身情绪干扰。[] 分
 2. 我深谙“不给建议”的艺术,能通过精准的提问激发客户自己找到答案。[] 分
 3. 我能敏锐地捕捉到客户话语背后的情绪、隐喻以及“未说出口”的潜台词(如第 33 期)。[] 分
 4. 我已经累计了 200 小时以上的真实 1 对 1 实战案例,对人性的防御机制有深刻体感。[] 分
- A 维度小计:_____ 分(总分 20 分)

维度 B:结构咨询力 (Consulting Capability)

1. 除了教练技术,我在某一个垂直行业(如 IT、金融、快消)或专业领域(如品牌、HR、研发)有 5 年以上的深度实战经验。[] 分
 2. 面对复杂的企业难题,我能迅速画出其背后的“系统结构”,而不是只看表象。[] 分
 3. 我能熟练使用结构化的商业工具(如 SWOT、逻辑层次、麦肯锡三段论)并输出高质量的解决方案。[] 分
 4. 我能以客观中立的态度面对企业内部的利益纠纷,守住专业底线(如第 27 期)。[] 分
- B 维度小计:_____ 分(总分 20 分)

维度 C:舞台感染力 (Speaking & Stage Presence)

1. 面对 50 人以上的大型群体,我能做到不惧场,且声音平稳、语速适中(如第 28 期)。[] 分
 2. 我擅长通过讲故事(特别是自己的尴尬和失败复盘)来迅速拉近与听众的距离(如第 32 期)。[] 分
 3. 我能根据台下听众的能量反馈,随时调整自己的演讲节奏和互动方式。[] 分
 4. 我能把复杂的理论,用极简、好懂的“大白话”或者隐喻幽默地表达出来(如第 20 期)。[] 分
- C 维度小计:_____ 分(总分 20 分)

维度 D: 思想提炼力 (Writing & Intellectual Property)

1. 我有定期记录反思日志 (Coaching Log) 的习惯, 并能持之以恒 (如第 32 期)。[] 分
 2. 我能撰写结构完整、逻辑严密、且带有强烈个人风格 (Voice) 的原创文章。[] 分
 3. 我擅长将碎片化的经验抽象化, 提炼出属于自己的“独创模型”或方法论 (如第 40 期)。[] 分
 4. 我不害怕表达与主流不同的“反共识”主张, 并能用事实和案例支撑我的观点。[] 分
- D 维度小计: _____ 分 (总分 20 分)

第二部分: 结果分析与定位 (Radar Analysis)

将你的四项小计填在下方:

- A 教练基石: _____ 分
- B 结构咨询: _____ 分
- C 舞台感染: _____ 分
- D 思想提炼: _____ 分

根据分数的分布, 你最符合以下哪种画像?

类型一: 纯粹手艺人 (A 维度 ≥ 15 分, 其他 ≤ 10 分)

- 诊断: 你是一位非常优秀的 1 对 1 教练。但在商业变现上, 你过度依赖物理时间的出勤, 极易产生职业倦怠。
- 下一步行动: 强迫自己动笔。开启你的 D 维度 (写作), 将你最得心应手的一个客户案例进行抽象化复盘。写出来, 是你把“手艺”转化为“IP”的第一步。

类型二: 智力输出者 (A、B 维度 ≥ 15 分, C、D 维度 ≤ 10 分)

- 诊断: 你具备教练的同理心, 同时拥有丰富的行业背景, 非常适合做企业顾问。但你的影响力仅限于“熟人转介绍”, 缺乏公开的流量池。
- 下一步行动: 尝试“1 对多”发声。开启你的 C 维度 (演讲), 在社群内或行业沙龙上做一次关于“企业痛点解决”的闭门分享, 把你的咨询框架推向更广的受众。

类型三: 孤独的思想者 (A、D 维度 ≥ 15 分, B、C 维度 ≤ 10 分)

- 诊断: 你非常有深度, 写出的文章让人深思。但你可能有些抗拒商业 (咨询) 或害怕当众表达 (演讲)。
- 下一步行动: 走上舞台。尝试把你的文章大纲转化为演讲 PPT, 通过声音和身体的临在, 去影响那些看不见文字的人。

类型四: 多栖生态大师 (四项均 ≥ 15 分)

- 诊断: 恭喜你! 你已经初步构建了属于自己的“多栖生态圈”。
- 下一步行动: 做减法。参照第 38 期的“80% 原则”和第 35 期的“可持续性”, 砍掉那些低效的杂活, 只把精力放在最核心的高价值创造上, 实现系统的自动化运转。

【铁林教练的最后叮嘱】

第二曲线的本质，是能力的叠加，而不是频繁的跳槽。

先在一个维度上深扎下去，等它长成粗壮的树干，再让其自然分叉。

合上这份问卷，选出你目前最薄弱、但最渴望突破的那个维度，本周就为它做出一个微小的改变动作吧。