

铁林谈个人品牌 · 长期工具

铁鳞个人IP基础诊断表

从专业能力到全网可见、信任与长期数字资产

这不是一张用粉丝数判断成败的表。它帮助专业人士检查：自己的专业是否已经被看见、被理解、被信任，并逐渐形成可以长期经营的个人IP。

作者：薛铁鳞（铁林）
ICF MCC认证教练 | Coach8创始人

使用说明

请根据你最近三个月的真实情况，对每个陈述进行评分。不要按照“我以后准备怎么做”评分，也不要因为某一条内容曾经爆过，就高估自己的稳定能力。

1分	基本没有开始
2分	偶尔做到，但很不稳定
3分	已经开始形成基本习惯
4分	多数时候能够稳定做到
5分	已经形成系统，并能持续复用

评分方法

每个维度5道题，满分25分；八个维度总分200分。先完成全部评分，再看结果解释。低分不是否定你的专业，而是提醒你：下一阶段最值得训练的能力在哪里。

基本信息

姓名：_____

目前的主要专业身份：_____

主要服务或希望连接的人群：_____

当前主要内容平台：_____

填写日期：_____年____月____日

诊断陈述	1	2	3	4	5
我能用一句清楚的话说明自己主要帮助谁、解决什么问题。	☐	☐	☐	☐	☐
我的专业身份与实际经历、能力和服务方向基本一致。	☐	☐	☐	☐	☐
面对不同机会时，我知道哪些属于主线，哪些暂时不做。	☐	☐	☐	☐	☐
我的内容主题能够共同支持一个清楚的专业认知。	☐	☐	☐	☐	☐
我不会只靠宽泛标签介绍自己，而能说出具体价值。	☐	☐	☐	☐	☐
专业定位小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
我知道最希望长期连接的是哪一类人。	☐	☐	☐	☐	☐
我能列出目标人群经常提出的真实问题。	☐	☐	☐	☐	☐
我的选题来自真实观察、服务或对话，而不只来自热点。	☐	☐	☐	☐	☐
读者进入我的主页后，能够迅速判断内容是否与自己有关。	☐	☐	☐	☐	☐
我会根据留言、咨询和服务反馈修正对用户的理解。	☐	☐	☐	☐	☐
目标人群与问题小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
我有一种相对容易坚持的主要表达媒介。	☐	☐	☐	☐	☐
我能够从专业经历中持续找到选题。	☐	☐	☐	☐	☐
我已经形成基本的记录、整理和发布节奏。	☐	☐	☐	☐	☐
即使没有爆款，我也能继续完成下一次表达。	☐	☐	☐	☐	☐
我能把一次直播、访谈或案例转化成多种内容。	☐	☐	☐	☐	☐
持续内容能力小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
我的内容中能看见真实经历，而不只是公共知识。	☐	☐	☐	☐	☐
我能够提出自己的判断，并说明它从哪里产生。	☐	☐	☐	☐	☐
我愿意表达边界、反例和自己仍不确定的部分。	☐	☐	☐	☐	☐
我不会为了对标而复制与自己价值观冲突的承诺。	☐	☐	☐	☐	☐
读者能够逐渐说出我的内容与同类作者的区别。	☐	☐	☐	☐	☐
个人观点与辨识度小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
搜索我的姓名或品牌时，可以找到较完整、准确的信息。	☐	☐	☐	☐	☐
我的内容标题会回应目标读者真实搜索的问题。	☐	☐	☐	☐	☐
网站或专业主页能清楚关联姓名、专业、机构和观点。	☐	☐	☐	☐	☐
核心观点有明确归因、事实支持、适用场景和边界。	☐	☐	☐	☐	☐
我会把平台内容沉淀到可搜索、可长期访问的位置。	☐	☐	☐	☐	☐
全网可见性：SEO与GEO小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
我的内容能展示我怎样思考，而不只是展示头衔。	☐	☐	☐	☐	☐
我有真实案例、实践记录或用户反馈支持专业判断。	☐	☐	☐	☐	☐
我的表达、产品承诺和实际交付基本一致。	☐	☐	☐	☐	☐
读者可以通过文章、播客或视频逐步深入了解我。	☐	☐	☐	☐	☐
我会明确说明自己能做什么，也会说明不能做什么。	☐	☐	☐	☐	☐
信任与专业证明小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
我有与核心内容相关的咨询、课程、社群或服务入口。	☐	☐	☐	☐	☐
读者看完内容后，知道下一步可以做什么。	☐	☐	☐	☐	☐
我的产品解决的是真实需求，而不是为了变现临时拼装。	☐	☐	☐	☐	☐
内容、咨询、产品和交付之间能够互相提供反馈。	☐	☐	☐	☐	☐
我会记录从内容到咨询、体验和购买的真实数据。	☐	☐	☐	☐	☐
产品与服务承接小计：_____ / 25					

诊断陈述	1	2	3	4	5
我的文章、音频、视频和案例有统一保存位置。	☐	☐	☐	☐	☐
我使用清楚的目录、标签或栏目整理长期内容。	☐	☐	☐	☐	☐
我能在需要时快速找到过去的表达和资料。	☐	☐	☐	☐	☐
AI参与研究、整理和编辑，但核心判断由我确认。	☐	☐	☐	☐	☐
我的内容能够逐渐进入专业主页、网站或个人知识库。	☐	☐	☐	☐	☐
数字资产与AI协作小计：_____ / 25					

诊断结果总览

维度	得分	本阶段最需要改善的一件事
1. 专业定位	____ / 25	_____
2. 目标人群与问题	____ / 25	_____
3. 持续内容能力	____ / 25	_____
4. 个人观点与辨识度	____ / 25	_____
5. 全网可见性：SEO与GEO	____ / 25	_____
6. 信任与专业证明	____ / 25	_____
7. 产品与服务承接	____ / 25	_____
8. 数字资产与AI协作	____ / 25	_____
总分	____ / 200	最高优先级：_____

结果怎么看

40-79分 | 尚未形成稳定起点

先不要同时经营很多平台。选择一种容易坚持的媒介，把专业身份、服务对象和十个真实问题讲清楚。

80-119分 | 正在形成个人IP

你已经开始表达，但定位、节奏、信任或承接仍可能断裂。优先补最低的两个维度，不要只增加发布数量。

120-159分 | 进入系统经营阶段

内容已经能够形成稳定认知。下一步重点是SEO/GEO、产品承接、案例积累和数字资产沉淀。

160-200分 | 具备较成熟的个人IP系统

继续检查表达是否真实、产品是否兑现承诺，并思考怎样通过社群、平台和合作成就更多人。

提示：总分只用于观察阶段。更重要的是八个维度是否失衡。例如内容能力很强、产品承接很弱，可能有影响力却没有稳定业务；专业能力很强、全网可见性很弱，则可能长期无法被陌生客户发现。

你的30天行动页

第一步：选择最低分的一个维度

我准备优先改善：_____

为什么它现在最重要：_____

第二步：确定一个可以完成的动作

未来30天，我准备持续完成：_____

我的主要表达媒介：_____

我准备回答的第一个真实问题：_____

我将在什么时间复盘：_____

第三步：记录真实反馈

哪些内容有人阅读、收藏、留言或主动咨询：

哪些事情虽然“方法正确”，却让我无法长期坚持：

一个提醒

个人IP不是先把自己包装成一个很厉害的人，再去寻找愿意相信你的观众。它是在持续表达、真实服务和市场反馈中逐渐长出来的。

需要进一步梳理？

领取诊断表：关注公众号“铁林想聊”，在后台回复“个人IP诊断”。

如果你希望薛铁麟老师进一步帮助你梳理个人IP、一人公司、内容方向、专业产品或自媒体经营路径，请在“铁林想聊”后台回复“咨询铁林老师”。系统会自动发送咨询说明；按照提示填写身份、正在做的事情、问题和联系方式后，我们会根据情况与你联系。

资料关键词：个人IP诊断 | 咨询关键词：咨询铁林老师