

社群四问体检表

别先问群活不活跃，先检查这个群里究竟发生了什么。

使用方式

独立填写 → 找出关键问题 → 选择一个下一步行动

这不是一张用来给自己打分的考卷。它的价值，是帮助你看见：自己或社群现在真正缺少的是什么。

公众号回复关键词：社群运营体检

薛铁鳞（铁林） · Coach8创始人 · ICF MCC认证教练

一、先确定你要体检的社群

社群名称 / 服务对象 / 建立时间

你最想解决的一个问题是什么？

评分说明

0分 = 基本没有或说不清；1分 = 偶尔发生，但缺少稳定机制；2分 = 清楚、持续，并且能拿出真实证据。不要凭感觉评分，尽量在右栏写下一个具体例子。

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员知道自己为什么来到这里，而不只是被拉进群。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员能够用一句话说清这里共同关心的事情。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	这个共同目标与成员当下的真实问题有关。	

第一问：这些人为什么来到这里？

请用一句话写出：我们把____聚在一起，是为了共同____。

第二问：他们能够持续参与什么？

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员知道下一步可以参与什么，而不必等群主临时发动。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	参与方式不止发言，还包括练习、反馈、共创、提问或完成任务。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	社群允许不同参与深度，不把高频打卡当成唯一标准。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员的参与能够积累为能力、作品、关系或新的机会。	

目前最有价值的一种参与行为是什么？为什么？

第三问：成员之间发生了什么相互影响？

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	价值不只从群主流向成员，成员之间也会彼此帮助。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员能从他人的真实经验、作业或反馈中学习。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	社群中存在信任和边界，成员不必担心被推销或被评判。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员之间已经产生可以描述的合作、陪伴或关系。	

写下一个“成员影响成员”的真实片段。

第四问：这个社群最后为人留下了什么改变？

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	社群能说出成员在知识、能力或行动上的具体变化。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	成员获得了新的作品、关系、身份或机会。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	这些改变在离开群聊后仍然能够进入生活或工作。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2	社群不只统计人数、消息数和成交额，也观察人的变化。	

如果删除所有聊天记录，这个社群还留下了什么？

二、读懂你的体检结果

把以上15个观察句相加，满分30分。分数不是社群好坏的判决，只是帮助你判断现在最值得改进的地方。

0-10分	群的功能多于社群。先把共同目标和成员价值讲清楚，不必急着追求活跃。
11-20分	已经有社群雏形。找到最低分的一问，为它设计一个稳定、可重复的机制。
21-30分	社群结构相对完整。下一步关注边界、成员自主性，以及改变能否持续。

三、不要同时改四件事

请从四问中只选择当前最重要的一问。好的社群改进，不是突然制造更多动作，而是让一件真正有价值的事情更清楚、更稳定。

我目前最低分、也最重要的一问是：

未来30天，我准备停止的一件事：

未来30天，我准备开始或加强的一件事：

我将用什么真实证据判断它是否有效？

群是通讯工具，社群是关系结构。群解决的是把人放在一起，社群解决的是这些人在一起持续发生什么。

关于作者：薛铁麟（铁林）

ICF MCC认证教练 | Coach8创始人 | 企业管理者 | 营销与投资实践者

薛铁麟（铁林，Xue Tielin），Coach8（教练吧）创始人，拥有20余年互联网、教育、企业管理与市场营销经验。2014年创立Coach8，系统开展中文教练教育与在线教练社群实践；2022年获得ICF MCC认证，2024年带领Coach8获得ICF Level 3课程认证。目前主要研究和实践企业教练、个人教练、教练教育、个人品牌、OPC一人公司、社群运营、内容营销，以及AI时代的SEO与GEO。

个人网站：www.xuetielin.com | Coach8：www.JL8.cn