

社群成长需求自测表

你真正缺少的，究竟是一门课程、一个方法，还是一个能陪你持续行动的环境？

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：社群成长需求

薛铁鳞（铁林） · Coach8创始人 · ICF MCC认证教练

一、填写前先选定一个成长主题

这份表不测你是否“合群”，而是帮助你判断：在某个具体目标上，你现在最需要社群提供什么。请只选择一个主题，例如学习教练、经营个人品牌、职业转型、写作、带团队或健康管理。

我现在最想推进的成长主题是：

如果未来三个月没有变化，我最担心的是：

评分说明

请按最近三个月的真实状态评分：0分 = 完全不符合；1分 = 偶尔如此；2分 = 经常如此；3分 = 非常符合。
分数越高，说明这一类需要越值得优先回应。

二、五类社群成长需要

A. 知识：我需要更清楚的地图

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	面对这个主题，我不知道应该先学什么、后学什么。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	信息很多，但我难以判断哪些可靠、哪些适合自己。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我需要系统框架、案例和有经验的人帮助我减少试错。	

A项合计：____ / 9分

B. 反馈：我需要在真实关系中看见自己

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我知道很多道理，却不容易发现自己的盲点。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我需要有人观察我的实践，并给出具体而诚实的反馈。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	看见他人的真实案例，会帮助我理解自己的处境。	

B项合计：____ / 9分

C. 行动：我需要陪伴、节奏和承诺

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我买过课程、收藏过文章，却常常没有真正开始。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	一个人行动时，我容易被原来的生活惯性拉回去。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	与同伴共同练习、复盘或完成任务，会让我更容易坚持。	

C项合计：____ / 9分

D. 归属：我需要同类与安全感

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	身边很少有人理解我正在做的事情。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	知道“原来不只有我这样”，会让我更有力量。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我需要有一个有边界、不必表演，也不会被随意推销的空间。	

D项合计：____ / 9分

E. 身份与意义：我需要成为新的自己

评分	观察句	证据或例子
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我不仅想掌握技能，也想完成一种身份上的转变。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我需要看见一些真实的人，证明这条路可以走得通。	
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	我希望从被帮助者逐渐成为能贡献、能帮助别人的人。	

E项合计：____ / 9分

三、读懂你的需要组合

类别	得分	它提醒你什么
知识	/9	你需要一张可信、系统、适合当前阶段的学习地图。
反馈	/9	你缺少的可能不是更多信息，而是镜子、练习和针对性的回应。
行动	/9	你需要稳定节奏、承诺和同伴支持，让改变穿过惯性。
归属	/9	你需要被理解、找到同类，同时仍然拥有边界和自由。
身份与意义	/9	你正在寻找的不只是一项技能，而是一种新的自我认同和贡献方式。

先看最高的两项，不必只看总分。人的需要常常是组合：知识 + 行动，说明你需要有路径的共同实践；反馈 + 归属，说明你需要安全而真实的同伴关系；行动 + 身份，说明你需要通过持续实践完成角色转变。

我得分最高的两项是：____ 和 ____。它们说明：

我现在已有的支持是什么？仍然缺少什么？

四、判断：我需要怎样的环境？

不是所有问题都需要加入一个社群。如果你只缺少一个明确知识点，一本书、一门短课或一次咨询可能更有效；如果你长期知道却做不到、身边缺少同类、需要真实反馈和持续练习，社群的价值才会变得明显。

我现在更需要：☐资料 ☐课程 ☐教练/导师 ☐练习伙伴 ☐长期社群 ☐其他

一个适合我的社群，必须具备的三个条件：

为了保持独立和边界，我不会接受的三件事：

未来7天，我准备完成的第一个行动：

一个人可以获得知识，一群人能够让知识进入生活；一个人可以决定改变，一群人更可能让改变穿过惯性，慢慢成为新的自己。

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