

个人职业生命周期自测表

说明：本文件为《破局 35 岁+：拿回职业生涯的自主经营权》课程中的第一讲《绘制你的个人职场曲线》的配套资料，请结合视频课程使用。

设计者：蓝华峰 Frank

适用对象：35 岁+ 寻求突破的职场人

Part 1: 操作指引

职场状态往往是复杂的，你可能同时横跨多个阶段。为了获得最准确的“职业热力图”，请遵循以下规则：

- 聚焦核心角色：**如果你拥有多项技能，请聚焦于目前为你带来 80% 收入或占据你 80% 精力的主业/核心角色。
- 通读并勾选：**请通读下方 A、B、C、D 四个阶段中的所有描述（共 16 个选项）。
- 直觉优先：**只要某个描述“击中”了你目前的真实状态，就在前面的方框内打勾 。
- 允许跨越：**你可以在不同阶段勾选多个选项，这是正常的。

Part 2: 定位你的 S 曲线坐标

阶段 A：入局期

关键词：笨拙、高投入低产出、甚至有点混乱

- 技能状态：**每天都接触大量新知，觉得自己像个实习生，经常犯错，需要补课。
- 投入产出：**投入了巨大的精力，但暂时还没有体现在工资单或职位上（ROI 极低）。
- 心理状态：**虽然累且迷茫，但内心有一种“我在向上走”的兴奋感和好奇心。
- 他人评价：**“虽然他不熟练，但很有潜力/冲劲。”

阶段 B：红利期

关键词：顺风顺水、即时反馈、掌控感强

- 技能状态：**技能娴熟，是团队里的“大拿”或“救火队员”，大多数问题都能用过往经验解决。
- 投入产出：**只要加班就能出活，只要出活就能得到表扬或奖金。努力与回报呈正比（ROI 高）。

- [] **心理状态**：充满自信，享受解决问题的成就感，觉得职业天花板还很远。
- [] **他人评价**：“靠谱”、“执行力强”、“绩效明星”。

阶段 C：平台期

关键词：高产出低成长、重复、金手铐

- [] **技能状态**：工作内容高度重复，闭着眼睛都能做。虽然在输出价值，但很久没有学到新东西了。
- [] **投入产出**：公司依然给你发高薪（高产出），但你感觉不到能力的增值（低成长）。现在的努力只是在维持现状，而非创造未来（个人成长 ROI 归零）。
- [] **心理状态**：隐隐的焦虑。担心离开平台自己什么都不是，但又舍不得现在的待遇（金手铐困境）。
- [] **他人评价**：“老资历”、“稳重”，但很少听到“有创新”或“突破性”。

阶段 D：衰退期

关键词：防御性工作、价值缩水、甚至被边缘化

- [] **技能状态**：明显感觉到自己的知识库已经过时，甚至听不懂新员工讨论的工具或术语。
- [] **投入产出**：无论怎么努力，似乎都在做无用功。甚至开始担心裁员名单上有自己。
- [] **心理状态**：疲惫、厌倦，或者极度防卫（担心别人抢饭碗）。上班如上坟。
- [] **他人评价**：“跟不上节奏”、“固执”、“不好用”。

Part 3: 诊断结论与结果解读

请统计你在每个阶段获得的勾选数量，以此判断你的“职业重心”在哪里。

情况 1：单峰分布（某个阶段勾选最多）

这是最典型的状态，说明你正稳定处于该阶段。

- **重心在 A (入局期)**：恭喜，你已经开启了新曲线。**建议**：忍受暂时的低回报，建立新赛道的认知框架。
- **重心在 B (红利期)**：享受红利，但要居安思危。**建议**：在最高光时刻，思考“如果平台没了，我还剩什么？”
- **重心在 C (平台期)**：警报拉响。你的努力正在失效。**建议**：停止低维度的勤奋，启动“资产盘点”，从打工者思维切换到经营者思维。
- **重心在 D (衰退期)**：需要休克疗法。**建议**：先进行能量管理（止血），再进行技能重组

（重生）。

情况 2：双峰分布（跨阶段勾选，如 B 和 C 一样多）

这说明你正处于“过渡区”，这往往是最让人纠结的时刻。

- **B 与 C 混杂（温水煮青蛙）：** 你的技能可能已经到了 C（平台期），但因为惯性，你的收入还在 B（红利期）。
 - **蓝华峰的洞察：** 这是最危险的时刻。很多人因为舍不得 B 阶段的收入，而选择忽略 C 阶段的信号，直到被彻底拖入 D 阶段。
 - **建议：** 不要等收入掉了才开始行动，当你的心里感觉到“无聊”或“重复”时，转型就已经迫在眉睫了。

Part 4: 深度思考题

(作为课后作业，请写在你的笔记本上)

1. 回顾过去 3 年，你的收入增长主要来自于**技能提升**，还是**工龄/职级惯性**？
2. 如果不使用现在的公司头衔，你如何向陌生人介绍你的**核心价值**？
3. 你现在的“忙碌”，有多少是为了**创造新价值**，有多少只是为了**维持现状**？

寄语：

承认自己到达顶峰（并即将下滑），是成年人最大的勇气。

S 曲线的诅咒在于：当一切都很顺利的时候，往往就是最该改变的时候。

—— 蓝华峰 Frank