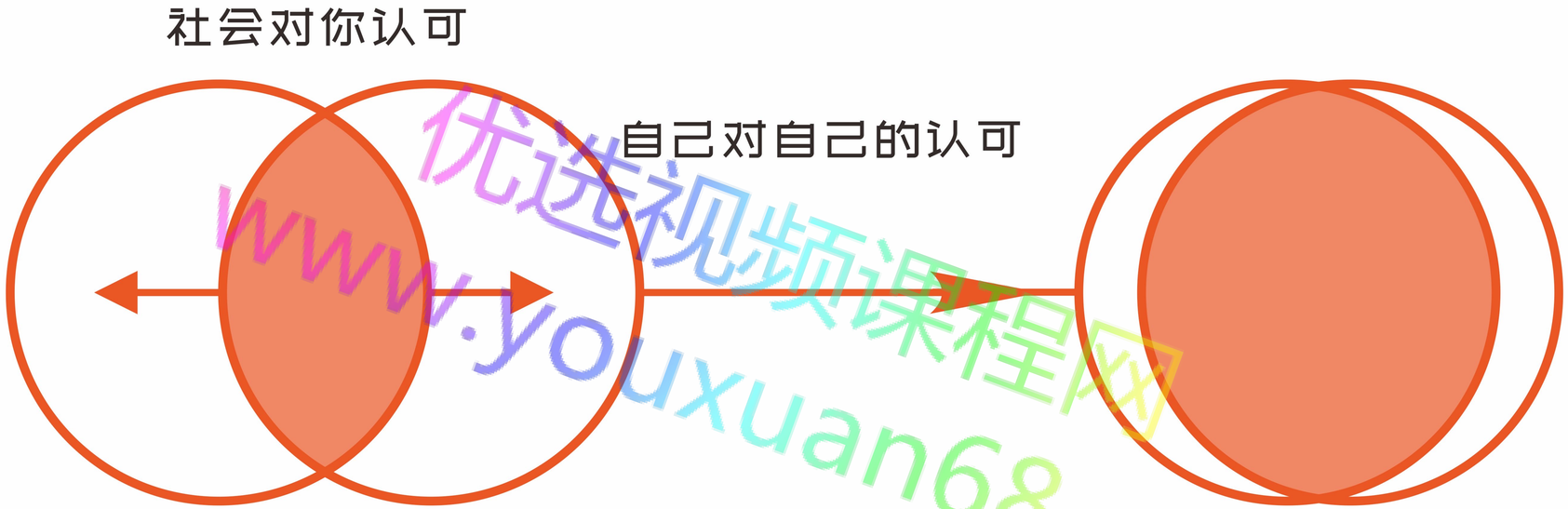
微博@_村西边老王_版权所有



优选视频课程网
www.youxuan68.com

将自己对自己的认可，向社会对你的认可进行迁移，同时通过努力和坚持，发掘出更深的自我认可，同时让社会认可你。

公众号：村西边老王

微博@_村西边老王_版权所有

频率高低

过去五年，你熟练掌握哪些技能？
你的生产力工具才是赚钱的工具

如：写作、视频、账务
商业分析、演讲、咨询……

过去五年，你下班时间都在做什么？
你个人的时间使用习惯

如：刷剧、看电影、旅游、看书
写作、画画、弹吉他（多少多少年）

时间长短

时间长短

如：励志文章、美容护肤、
家庭母婴、职场技巧、男女情感……

你输出的才是你擅长的，才是别人认可的
过去五年，你经常输出哪些信息？

如：新媒体运营1年
市场营销10年
国企账务2年……

职业带给你的社会信息
过去五年，你做过哪些具体工作？

频率高低

避免断更，请加微信12257791460

个人优势十字定位法

个人优势十字定位法使用方法步骤拆解

需要准备 5 张纸，1 支笔。

第一步：罗列内容
罗列内容。这个阶段，在四个象限内分别按照要求，思考、罗列所需要的内容。这个步骤下，可以不考虑罗列的每个内容的时间和频率，只要把你想到的、你感兴趣的、你做过的工作的、你输出过的内容，全部罗列好。

第二步：标注内容
给所罗列的内容标注时间长短和频率。如写作（坚持了 5 年，每天 1 小时，或每周 2 小时），如旅游（坚持了 3 年，每年 3 次）。

第三步：排除内容
在将你所感兴趣或者做过的工作全部标注好后，在每个象限内对每个内容进行排序，最终每个象限内只选出 3 个内容保留，其他剔除。所坚持时间越长、频率越高的内容，越接近圆心，以此排列，保留 3 个。

第四步：聚焦兴趣
此时你的十字坐标中，每个象限只剩下了 3 个你做过的时间越长和频率最高的内容。这 4 个象限的 3 个内容，就是你过去 5 年所掌握的最核心的技能、业余时间最愿意去做的事情、最有输出能力的内容和最有工作经验的内容。这就是你最熟悉的领域，也是你最能产出内容的领域，同时也是你最感兴趣的领域，也是你最擅长的领域。

第五步：定位兴趣
最终你会发现，你的 4 个象限内所保留的 3 个内容，无论是你的技能、还是你的业余兴趣、还是你的输出习惯、还是你的工作经历，表面看他们是互相分离的，但其实他们是可以融为一体的。也许这个兴趣并不是单一的针对一个事情的兴趣，是几个事情融合起来的事情，但那就是你的兴趣。

如，曾经有一个福州法官，一边做法官一边买房，他是学法律的，过去 8 年都在做法官工作，这是他的工作内容，那么他对法律和体制内是了解的。同时他买过很多房，积累了很多套房，这是他业余时间做的最多的事情，而且他喜欢看水库，这也是他业余时间喜欢做的事情。他的技能是法律和看房，和诉讼程序。但是，他最大的问题是他没有做过输出性的事情。也就是他只工作，只买房，只看水库，但是写公众号写两天就放弃了，微博也不不好好写，总之，有技能，有业余兴趣，有工作经历，就是没有输出习惯。那么这时候他想做自媒体就很难，需要克服没有输出习惯这件事。不管是写文字还是拍视频，总是他必须养成输出习惯才能做自媒体，否则他就走不了这个路。

那么他的优势就是一句话——一个喜欢买房的、买了很多房的法官，对买房、贷款、法律和

体制内很熟悉，但缺乏输出型习惯。

也就是说，令人遗憾的是，并不是每个人真的都擅长输出或者喜欢输出，但是如果大家想做好自媒体，但又缺乏这样的习惯和经历，当务之急是明确自己的优势，同时又要知道自己的不足。如果发现自己没有输出型习惯，就要克服这个惰性，养成这个习惯。如果既不想克服没有输出型的习惯，又不想花时间在自媒体上，那么自媒体对你来说将是一件很难的事情。

版权所有：微博@_村西边老王_

想看断更，请加微信1225791460