



抑扬顿挫和肢体语言介绍

1 级项目



目录

2 第 1 部分：抑扬顿挫和肢体语言

2 介绍

3 你的作业

4 评估你的技能

5 能力

5 第 2 部分：抑扬顿挫

6 介绍抑扬顿挫

8 第三部分：肢体语言

9 介绍肢体语言

10 第 4 部分：规划您的演示

10 审查并申请

10 完成您的作业

11 关于您的评估

11 第 5 部分：完成您的项目

11 在继续之前

12 使用资源

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International。版权所有。
Toastmasters International、Toastmasters International 标识及所有其它
Toastmasters International 商标和著作权均属 Toastmasters International
独家所有，未经准许不得使用。

书目编号 8104 修订版 10/2021

非官方翻译
51区域Q区杜茂华整理
22/10/2023

第 1 部分：抑扬顿挫和肢体语言



当您花更多时间参加 Toastmasters 俱乐部会议并完成 1 级项目时，您就有机会观察其他演讲者。注意你欣赏的演讲者的抑扬顿挫和肢体语言。在俱乐部会议之外，寻找演讲者或演讲者视频，包括 Toastmasters 公开演讲世界冠军。只要你愿意学习，每一位演讲者都可以成为你的老师。

项目介绍

作为一名成功的演说家，你拥有最强大的工具。出色的公众演说者知道何时提高或降低声音、如何运用沉默来增加影响力，以及动作和手势给观众留下印象的力量，这些基本技能一旦运用起来，任何类型的内容都可以栩栩如生。经过时间和练习，每一位演讲者都可以熟练地运用自己的声音、手势和肢体语言来激励观众。

你的任务



目的：本项目的目的是练习运用抑扬顿挫或肢体语言来强化演讲效果。

概述：学习或回顾演讲中抑扬顿挫和肢体语言的重要性。在俱乐部会议上就任何主题发表 5 到 7 分钟的演讲。评估的主要焦点是您的抑扬顿挫使用或您的肢体语言。在发表演讲之前，您将向评估员确定您正在研究的技能，并根据这些技能进行评估。您的演讲可以有说服型、幽默型、知识型，也可以是任何吸引您并支持您的演讲内容的风格。

在整个项目中，您将在文本旁边的页边空白处看到图标。这些图标表示在线提供的其他资源。



视频：登录 Base Camp 观看支持本项目的视频。



互动活动：登录 Base Camp 完成互动活动。



资源：登录 Base Camp 在线查看此资料。



网站链接：当您看到此图标链接到网站或 Base Camp 位置时，请返回到您的数字项目。



有关所有作业详细信息和要求，请查看第 12 页的项目总结清单。

评估你的技能



通过为每项叙述打分，评估你当前的技能水平。
基于你目前的技能，选择适当的数字：

5 模范					4 精通	3 熟练	2 能力初现	1 有待提高						
项目前					陈述					项目后				
5	4	3	2	1	我清楚声调变化的影响。					5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	在倾听演讲者讲话时，我能够识别音调、语气、音量和节奏的变化。					5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	我能够有效地调节音调、语气、音量和节奏，来突出演讲的不同部分					5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	我认识到了肢体语言的重要性。					5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	我能够通过手势增强信息。					5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	我能够根据要传达的信息配合我的肢体语言。					5	4	3	2	1
5	4	3	2	1	我清楚如何将本项目学习到的内容应用到 Toastmasters 以外的生活。					5	4	3	2	1

能力

以下是您将在此项目中学习和练习的能力列表。

- 了解抑扬顿挫对听众演讲内容接受度的影响。
- 在倾听演讲者讲话时，识别音调、语气、音量和节奏的变化。
- 有效地调节音调、语气、音量和节奏，来突出演讲的不同部。
- 运用抑扬顿挫强化演讲效果。
- 了解肢体语言如何表达情感和态度。
- 认识公众演讲时使用的肢体语言。

第 2 部分：抑扬顿挫

出色的公众演说者非常吸引人。这些人在登台前会让你忘记自己身处何处和心中所思。他们的演讲趣味横生，你会从他们分享中有所收获，即便他们只是讲了一个有趣的故事。除了精心构思的演讲，引人入胜的演讲者会充分利用他们的声音。

抑扬顿挫不光是音量或音质。它指的是演讲者如何使用沉默和节奏营造紧张氛围或增加影响力。每位主讲人都有自己特有的抑扬顿挫方式。这些变化就是抑扬顿挫的组成部分。

具体而言，抑扬顿挫由音调、语气、音量和节奏组成。当你发表演讲时，有效运用抑扬顿挫对于与听众建立链接并且发挥每个字词的影响力至关重要。

音调

音调指声音的高低程度。对于公众演讲而言，没有绝对正确的音调，但可以通过扩大音域范围来帮助其演讲。对于听起来比较单调的窄音域者而言，这一点尤其重要。单音调意味着音调一成不变。有的演讲者音域范围很广。

尝试这个练习来扩展你的演讲。

练习音阶

这个练习很像钢琴上的音乐练习。您将练习具有较低音调或音符的声音，逐渐移动到较高的音调或音符。

目标是了解您从低端到高端的舒适演讲范围。一旦您知道了当前的范围，您就可以开始练习并可能扩展您的自然范围。

始终将练习保持在您的舒适范围内。如果音调感觉太高或太低，请停下来重新开始。

低起点

第一次练习时，请使用“啊”的声音。从低音调开始，慢慢地从低音调上升到较高的音调。

慢慢来

在每个声调上花点时间，听听你声音的增量变化。

要温柔

轻轻推动范围的顶部或底部时要轻柔。每次做音阶时尝试稍微增加范围。

重复

重复几次，然后反转方向，从头部（较高音调）到胸部（较低音调）。重复使用其他元音，例如“eee”或“ohh”。

扩大音域

通过完成此项练习并达到比日常更高和更低的音调来扩大音域您需要经常锻炼您的声音，并且随着时间的推移，才能做出明显的改变。你的音域越大，你就更容易在讲话时自如变换声音。



语气

你的语气是声音所蕴含的情感。它向听众传达你对自己所讲述话语的感受。你的语气会告知听众你什么时候感到开心、忧伤、激动或你对自己所讲述材料的任何其他情绪。

音量：当你讲话时，音量会产生很多影响。首先并且最为重要的是，你的音量决定着别人能否听到你讲的内容。如果声音相对于所在房间或环境过低，那么听众听起来就很费劲。如果讲话时声音过大、浑厚，听众在听你讲述演讲内容时，会受到干扰。

强调：你的音量可作为强调演讲语句或部分的工具。在演讲中间以不同的音量大声喊会产生影响力，但低声细语可能更有力。

要想每场演讲都达到最佳音量级别，需要练习和获取反馈。出色的公众演说者会练习音量级别，以确保他们说的内容别人可以听到，并且能够有效地运用声音的响度或柔度。



节奏

演讲者的节奏指的是讲话时的速度。。讲话速度过快的节奏，一般人很难跟上他们的节奏。讲话速度过慢的演讲者往往会让听众对他们的演讲丧失兴趣。

就像其他形式的声音变化一样，演讲者的节奏可以激起或增强听众的情感，并且提升演讲的整体质量。

第三部分：肢体语言



肢体语言是一种通过非语言方式表达情绪、感受和想法的方式。你的姿势、动作、姿态、手势、眼神接触和面部表情都对你演讲时传达的信息起。

可接受的手势因文化不同而存在很大差异。在某个文化中无伤大雅的手势在另外一种文化中可能被认为是冒犯。因此，在规划演讲中的身体语言时，必须意识到文化差异。

当您发表演讲时，有效的肢体语言是建立信任以及与听众建立连接的重要工具。适当的手势可让你的听众关注你和你所传达的信息。

姿势

演讲时你的姿势可向听众传达强烈的视觉信息。合适的姿势有助于你顺畅地呼吸并发出足够大的音量。合适的姿势包括抬头、下巴略微抬升、向后挺直背、两肩放平、挺胸收腹。

站姿

站立时，你的站姿即你摆放自己身体的方式。**练习站姿时**，放松膝盖，双脚分开与肩同宽，手臂在两侧自然下垂

姿态

在镜子前练习，与朋友或导师练习。调整自己的姿态，直到你在镜子中可以看到你的姿态可传达出你想要的信息。如果身体条件不允许，可以在导师或朋友面前练习，并询问他们怎样可以表现得更自信。最佳的姿态应始终是那些让人感到自然、舒服的姿态。

动作

如果身体条件允许，可通过动作来增加叙述的力度和变化，在演讲期间，从讲台后面走出来，变换姿势或位置，这是你可以进行的最明显的身体动作。

手势

演讲者的手势可向听众暗示非常细微的含义。为了让手势发挥作用，演讲者的手势必须有目的——即便是无意识地使用手势。**手势**必须支持演讲者的话语，以及消息背后蕴含的深意。



有四种有效的手势。。

描述性手势

描述性姿势可以巧妙地暗示观点，位置以及计划，比如你可以使用双手表示一系列需要陈述的东西。

强调性手势

强调性手势是具有特定文化特征的，尽管有些手势是通用的，例如点头和耸肩。强调的动作强调强烈的情感，例如真诚和信念。在很多文化中，将你的手放在心上表示你对所传达信息的坚定的信念。

暗示性手势

暗示性手势包括提供有关演讲者正在做什么的信息的动作。例如，演讲者可能会用手来暗示砍、扔或捡起某物。

暗示性手势是想法和情感的象征。张开手掌表示给予或接纳想法以及有形的物品。

鼓励性手势

鼓励性手势是演示演讲者希望观众采取的行动的动作。

例如，演讲者可能会要求举手回答问题。在这种情况下，演讲者会举手鼓励听众提供反馈。

第 4 部分：计划您的演示

为您的评估做好准备

本次演讲的策划很独特。作为演讲者，您可以在开始之前就评估做出选择。我们始终欢迎并鼓励您与评估员分享您的目标和/或您正在研究的技能。在此项目中，您需要预先告知您的选择，以便评估员知道您发言时应关注评估资源的哪些领域。

您可以选择要求评估员关注您的肢体语言或抑扬顿挫。如果您是一位经验丰富的演讲者，您可以选择同时关注这两方面，但请记住，在您早期的 Toastmasters 之旅，要求在这两方面都表现出色是一项艰巨的任务。

无论您是否愿意就评估做出决定，您的俱乐部会员都会帮助您取得成功。花时间与更有经验的会员交谈，回答您对项目或即将进行的评估的任何问题。

在进行演示之前，请花些时间并确保您熟悉该项目中的概念。寻找更多示例，分享顾虑，并在演讲时使用声音和肢体语言来建立您的舒适度。

审查并申请

在完成作业之前，请花点时间阅读屏幕上的问题。如果您无法轻松回答这些问题，请回顾本项目。

- 您可以通过哪些方式利用声音变化来表达情感？
- 描述如何使用语气来改变句子的含义。
- 为什么说话时考虑声量很重要？
- 肢体语言可以通过哪些方式表达情感？
- 手势如何增强信息内容？
- 在运用肢体语言时要了解文化差异为什么非常重要？

完成您的任务

现在您已经阅读了该项目，计划并准备您的演讲。

审查：返回第 3 页查看您的作业。

组织：使用第 12 页的项目清单来查看步骤并添加您自己的步骤。这将帮助您组织和准备作业。

日程：与教育副主席一起安排您的演讲。

准备：为您的评估做好准备。查看第 17-18 页的演讲概况，并在演讲前与评估员分享。您可以选择在线分享您的演讲档案。



关于您的评估

根据您的选择，您的评估员可能会在您发表演讲时使用演讲概述表来评估您的抑扬顿挫。演讲概述表资源旨在识别您有效使用的抑扬顿挫技能以及可以改进的技能。

您还可以选择使用为此项目设计的评估资源，其中包括抑扬顿挫和肢体语言的分数。

您选择的评估由您决定。考虑什么会给你作为演讲者带来最大的价值，并帮助你提高对你来说最重要的技能。



第 5 部分：完成您的项目

该项目的演讲是练习演讲最重要的演讲之一。记录一下自己。在镜子前发表演讲。请朋友和家人观看您练习演讲并聆听您的演讲。在参加 Toastmasters 俱乐部会议之前收集反馈并应用它。

在您继续之前

确保您已完成该项目的所有组成部分。完成后，您在 Base Camp 的成绩单中将显示“完成”。

查看该项目中的所有材料。计划、练习并发表演讲。

接受您的评估并完成您的俱乐部要求的任何其他任务。

回应“评估你的技能——之后”屏幕上的每一个陈述。该项目有七个语句。（完成后，您将看到您对“评估您的技能 - 之前”屏幕。）

如果您已完成每项任务，那么恭喜您！您已经完成了介绍抑扬顿挫和肢体语言项目，并准备好继续下一个项目。

项目总结清单

抑扬顿挫和肢体语言介绍

目的：本项目的目的是练习运用抑扬顿或肢体语言来强化演讲效果。

概述：学习或回顾抑扬顿挫和肢体语言的重要性。在俱乐部会议上就任何主题发表 5 到 7 分钟的演讲。评估的主要焦点是您的抑扬顿挫或您的肢体语言和手势。在发表演讲之前，您将向评估员确定您正在研究的技能，并根据这些技能进行评估。您的演讲可以是有说服力的、幽默的、信息丰富的，也可以是任何吸引您并支持您的演讲内容的风格。

本项目包括：

- 5到7分钟的演讲

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

-安排您与教育副总裁的演讲。

-撰写演讲稿。

-确定评估的重点。您可以选择声音变化、肢体语言或两者兼而有之。

-排练你的演讲。

-如果可能的话，让你的导师、朋友或家人对你的演讲进行视频录制。如果您没有录音设备，请在镜子前进行演讲。

-通过电子邮件发送、发布反馈或打印您选择的评估资源。如果您知道您的评估员是谁，请直接发送。始终准备好资源以添加到聊天、电子邮件或交给评估人员，为变更做好准备在 Toastmasters 会议开始时。

-完成作业的所有组成部分后，登录并在“评估您的技能 - 之后”屏幕上完成自我评估的第二部分。

评估表

抑扬顿挫和肢体语言介绍

会员姓名 _____

日期 _____

评估员 _____

演讲长度：5 – 7 分钟

演讲题目 _____

目的陈述

本项目的目的是让会员练习运用抑扬顿挫或肢体语言来增强演讲效果。

评估员须知

在完成该项目期间，会员花时间学习和练习他们的肢体语言，包括手势和其他非语言交流，以及他们的声音变化，包括音调、语气、音量和节奏。

关于本演讲：

会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。

观察会员对其有意和无意的动作以及肢体语言的意识。注意分散注意力的动作以及增强演讲效果的动作。

本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何其他风格。

对于表示希望接受肢体语言或抑扬顿挫评估的演讲者，请使用此评估。如果会员表示只想对抑扬顿挫进行评估，请使用 Base Camp 上提供的演讲概述表。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：除口头评估外，另请完成此表格。

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高	
明晰： 口头语言清楚且容易理解					意见：
5	4	3	2	1	
抑扬顿挫： 灵活运用语气、语速和音量					意见：
5	4	3	2	1	
眼神接触： 有效使用眼神接触来吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
手势： 有效地使用身体手势					意见：
5	4	3	2	1	
听众意识： 表明了解听众互动和需求					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 自如面对听众					意见：
5	4	3	2	1	
兴趣： 使用有趣且结构合理的内容吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
无意识动作： 没有太多无意识动作，即使有也不容易被察觉					意见：
5	4	3	2	1	
有目的的动作： 通过有意选择动作强化了演讲效果					意见：
5	4	3	2	1	

这个标准列出了该演讲具体的目标和期望。请回顾各级别内容，以帮助你完成评估。

明晰

- 5 – 是一位专业的演说榜样，什么时候都能被理解
- 4 – 擅于利用口头语言进行交流
- 3 – 口头语言清楚且容易理解
- 2 – 口头语言有些不清楚或很难理解
- 1 – 口头语言不清楚或不容易理解

抑扬顿挫

- 5 – 完美运用语气、语速和音量
- 4 – 擅于使用语气、语速和音量
- 3 – 灵活运用语气、语速和音量
- 2 – 对于语气、语速和音量的使用需要进一步练习
- 1 – 没有充分利用语气、语速和音量

眼神接触

- 5 – 使用眼神接触揣摩听众回应
- 4 – 使用眼神接触揣摩听众反响和回应
- 3 – 有效使用眼神接触来吸引听众
- 2 – 与听众的眼神接触需要提高
- 1 – 与听众眼神接触很少或没有眼神接触

肢体动作

- 5 – 将肢体动作与内容充分结合，发表模范式演讲
- 4 – 使用肢体动作增强演讲效果
- 3 – 有效使用肢体动作
- 2 – 使用有些使人分心的手势或使用一些手势
- 1 – 所使用的手势让人分心或者根本没有添加对手势的利用

听众意识

- 5 – 充分吸引听众并能预料听众需求
- 4 – 充分了解听众互动/需求并做出有效的回应
- 3 – 表明了解听众互动和需求

- 2 – 听众互动或对听众的了解需要进一步练习

- 1 – 很少尝试或没有尝试吸引听众或满足听众需求

舒适度

- 5 – 面对听众时非常自信
- 4 – 自然面对听众
- 3 – 面对听众时表现自如
- 2 – 面对听众时表现不自然
- 1 – 面对听众时极不自然

兴趣

- 5 – 通过结构合理的有规律可循的内容完全吸引听众
- 4 – 使用极具吸引力且结构合理的内容吸引听众
- 3 – 使用有趣且结构合理的内容吸引听众
- 2 – 内容有趣，但结构不合理，或者结构合理，但不够有趣
- 1 – 内容无趣或者结构混乱

无意识动作

- 5 – 每个动作都有用意，并且强化了演讲效果
- 4 – 几乎所有动作都是有意的
- 3 – 没有太多无意识动作，即使有也不容易被察觉
- 2 – 演讲时有添加干扰的无意识动作
- 1 – 无意识动作对演讲的干扰非常大

有意的动作

- 5 – 演讲在有效运用肢体语言方面非常专业可用来效仿
- 4 – 通过有意选择动作强化和改善了演讲效果
- 3 – 通过有意选择动作强化了演讲效果
- 2 – 展现了一些有意识动作
- 1 – 几乎没有展现有意的肢体动作

演讲概述表

抑扬顿挫和肢体语言介绍

如果您选择仅根据抑扬顿挫进行评估，这与 Toastmasters Pathways 中的其他评估不同。对于此评估，您将完成一份演讲档案。言语档案资源旨在识别说话者有效使用的抑扬顿挫技能以及可以改进的技能。

会员名字 _____

日期 _____

评估员 _____

演讲长度：5 – 7 分钟

演讲标题 _____

目的陈述

该项目的目的是练习使用声音变化或肢体语言来增强演讲效果。该成员选择仅对其演讲的抑扬顿挫进行评估。

评估员须知

在该项目完成期间，会员花时间发展或提高他们的抑扬顿挫。
关于本演讲：

会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。

聆听成员如何使用声音进行交流并增强演讲效果。

本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何其他风格。

使用“演讲概述表”完成你的评估。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：通过勾选相应的评分点，指示各项特质的评分（从无效到有效）。

无效

响度或音量：

声音太小 — 声音太大
平稳 — 太富有表现力

音调：

过高 — 过低
尖锐

音质：

鼻音 — 喘息
尖锐刺耳
毫无生气

发音（字词使用）：

含混不清
发音错误
莫名地停顿

时间把握或语速：

不平稳
讲话速度过慢 — 讲话快
没有变化
犹豫
高速

抑扬顿挫：

缺乏情感—情绪夸张
不友好
紧张

高效，有效地

响度或音量：

● 良好投影效果
● 富有感召力和活力

音调：

● 变化多样
● 饱满

音质：

● 开放式提问
● 圆润舒适
● 充满热情、富有吸引力

发音（字词使用）：

● 发音清晰
● 发音正确
● 有效使用停顿

时间把握或语速：

● 自然
● 流畅
● 变化多样、令人兴奋
● 深思熟虑
● 流畅

抑扬顿挫：

● 适当传达情感
● 亲切
● 自然

