



运用幽默 ENGAGING HUMOR

帮助您建立公众演讲和演讲写作的技能。

本路线中项目重点：

了解幽默感，通过幽默感吸引听众以及即兴演讲中增添幽默的威力。

本路线所含的项目注重以幽默和听众建立交流。

运用幽默

第一级 掌握基本知识

初试啼声 Ice Breaker

这一基础项目旨在向你介绍你的俱乐部以及开启在Toastmasters的发展所需的技能。

目的：本项目的目的在于向俱乐部会员做自我介绍，并了解公众演说的基本结构。

概述：撰写并发表演讲，围绕向俱乐部会员做自我介绍的任何主题。
你的演讲可以是幽默型、知识型或采用吸引你的任何其他风格。

本项目包括：◆ 4-6分钟的演讲



运用幽默

第一级 掌握基本知识

评估与反馈 Evaluation & Feedback

本项目讲述提供和接收反馈所需的技能。你将学习提供、接收和运用反馈。

目的：本项目的目的是围绕任何主题发表演讲、接受反馈并反馈运用到第二次演讲中。

概述：为第一次5到7分钟的演讲选择任何主题。演讲后，仔细审视你的反馈。在另外一次俱乐部会议上，发表一次5到7分钟的演讲，将第一次演讲的反馈融入其中。你可以选择再次发表相同的演讲或发表全新的演讲。你的第二次演讲应体现从第一演讲中收到的一些或全部回馈。最后，完成这两次演讲后，在俱乐部会议上担任评估员，并针对另一名会员的演讲提供建设性反馈。

本项目包括：

- ◆ 5-7分钟的演讲
- ◆ 将第一次演讲的反馈融入到第二次5到7分钟的演讲中
- ◆ 担任演讲评估员



运用幽默

第一级 掌握基本知识

研究与展示 Researching & Presenting

本项目讲述选择主题的策略、对研究主题时提出的建议和发表组织有序的演讲的方法。

目的：本项目的目的是学习或复习基本的研究方法并围绕任何类型的主题发表进行了充分研究并结构有序的演讲。

概述：选择你尚不熟悉或希望了解更多的主题。确保主题范围足够小，适合5到7分钟的演讲。按照此项目所述研究主题并开始组织信息。练习演讲，继续精练演讲结构。在俱乐部会议上做演讲。

本项目包括：

- ◆ 研究主题
- ◆ 研究工作表
- ◆ 演讲大纲工作表
- ◆ 5-7分钟的演讲



运用幽默

第二级 了解您的风格

了解幽默感 Know Your Sense of Humor

目的:是学习编造幽默的故事,在发表演讲时使用以增强演讲自身幽默感。

概述:围绕所选主题发表一个5到7分钟的演讲。

您的演讲应当至少包含一个趣闻轶事或故事用于娱乐听众

核心技能:包括声音变化,节奏掌控以及肢体语言。

本项目包括

- ◆ 了解幽默的原素
- ◆ 5-7分钟的演讲



运用幽默

第二级 了解您的风格

与听众交流 Connect with Your Audience

本项目重点介绍不同的听众类型， 以及如何有效地向他们传达信息。

目的：本项目的目的是练习与不熟悉的听众交流所需的技能。

概述：围绕你的大多数听众不熟悉的主题做一次5到7分钟的演讲。由于你在Toastmasters俱乐部发表此演讲，因此你熟悉听众的喜好和个性。选择你的俱乐部会员不熟悉的主题，让你能练习在演讲时进行调整。演讲时，留意听众对你的主题的反应，并根据需要进行调整，以保持对听众的吸引力。

本项目包括：◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第二级 了解您的风格

Toastmasters导师计划 Introduction to Toastmasters Mentoring

本项目讲述导师计划的价值以及Toastmasters导师和学员视角。

目的：本项目的目的在于明确定义Toastmasters如何规划指导。

概述：围绕你作为学员的经历准备一次5到7分钟的演讲。

分享拥有导师的影响和重要性。

本演讲不是对本项目的内容所做的报告。

注意：参加“Toastmasters发展路径”的每名成员必须完成本项目。

本项目包括：◆ 5-7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

通过幽默感吸引听众 Engage Your Audience with Humor

目的：让您确定自己的幽默风格，将之运用于围绕某个核心信息的演讲之中。

概述：围绕你自己的观点以及让您觉得有趣的事情发表一个5到7分钟的演讲。你的演讲应当至少包含一个趣闻轶事或故事，用于娱乐听众或为演讲增加幽默感。

本项目包括

- ◆ 确定本身的幽默风格
- ◆ 5-7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

通过社交建立关系 Make Connections Through Networking

目的：本项目的目的在于制定和练习通过社交网络与人建立联系的策略。

概述：为参加社交网络活动而准备。活动后，在俱乐部会员面前做一次5到7分钟的演讲。你的演讲可以包括关于自己的经历的故事、所学知识的描述或者对社交网络好处的讨论。你的演讲是针对你个人的，或者是关于社交网络的信息。如果你出席的是非 Toastmasters 官方活动，必须向你的教育副主席提交第19页上签署的项目完成表。

本项目包括

- ◆ “为构建社交网络做好准备” 资料
- ◆ 项目完成表
- ◆ 参加社交网络活动
- ◆ 5-7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

主动倾听 Active Listening

本项目涉及听到和倾听之间的差异，以及探索主动倾听如何帮助建立坚实而持久的联系的方法。

目的：本项目的目的是表现出能够仔细聆听别人的谈话。

概述：在俱乐部会议上，履行即兴演讲主持人的职责。作为Topicsmaster（即兴演讲主持人），评述每位演讲者在Table Topics®（即兴演讲）中表现出的主动倾听技巧。例如，你可能会说，“谢谢你。这在讲述园艺益处方面，是一个令人信服的观点。我理解你深信每个人都需要花些时间做自己喜欢的事情。”

本项目包括：◆ 在俱乐部会议上担任即兴演讲主持人以及评估



运用幽默

第三级 增长知识

发表社交演讲 Deliver Social Speeches

目的：本项目的目的是练习在俱乐部会员面前发表社交演讲稿。

概述：在两次不同的俱乐部会议上各做一次社交演讲(每次3到4分钟)。
可以选择自己感兴趣或想练习的任意两种类型的社交演讲。

本项目包括

- ◆ “社交演讲的基本要素”资料
- ◆ 两次 3 到 4 分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

使用演示软件 Using Presentation software

目的：本项目的目的在于介绍或回顾创建和使用幻灯片以支持或强化演讲的基本演示软件策略。

概述：选择适合使用技术进行视觉演示的演讲主题。使用本项目的内容和你自己的研究来帮助你制作幻灯片。使用你制作的幻灯片发表一次5到7分钟的演讲。你的演讲可以是幽默型的、示范性的或者知识型的，而且可能包含故事或趣闻。

本项目包括

- ◆ 创建演示幻灯片
- ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

故事产生共鸣 Connect with Storytelling

目的：本项目的目的在于练习在演讲中使用故事或发表本身就是故事的演讲。

概述：选择现成的故事、关于你生活的故事或者你自己创作的虚构故事。在俱乐部会议上发表一次5至7分钟的演讲

本项目包括 ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

创建高效的视觉辅助工具 Creating Effective Visual Aids

目的：本项目的目的是练习选择视觉辅助工具并在演讲过程中使用它们。

概述：选择适合使用视觉辅助工具的演讲主题。创建至少一种但不超过三种视觉辅助工具来增强演讲效果。在俱乐部会议上，发表一次 5 到 7 分钟的演讲。

本项目包括

- ◆ 创建一到三种视觉辅助工具
- ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

使用描述性语言 Using Descriptive Language

目的：本项目的目的在于练习撰写以增添语言修饰来提高关注度和影响为重点的演讲。

概述：你可以讲述任何主题。在俱乐部会议上，准备一次5到7分钟的演讲，详细讲述该主题。

本项目包括 ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

关注积极的一面 Focus on the Positive

目的：本项目的目的在于练习留意自己的想法和感受以及自己的反应对他人的影响。

概述：每天记下你的心情和态度，至少持续两周时间。在你感到积极或消极的时候记录、记录成功和付诸的努力，以及感恩的三件事。记录和评估自己的行为或周围人行为的变化。在俱乐部会议上，分享你这些经历的某个方面。你可以选择安排2到3分钟的报告，或5到7分钟的演讲。完成演讲后，向教育副主席提交在第19页已签署的项目完成表，以说明你已经完成日志。

本项目包括

- ◆ 每天记下自己的情绪和态度，至少持续两周时间
- ◆ 2到3分钟的报告或5到7分钟的演讲
- ◆ 项目完成表



运用幽默

第三级 增长知识

激励你的听众 Inspire Your Audience

目的：本项目的目的是练习撰写演讲稿并发表激励他人的演讲。

概述：选择意在激励听众的主题，在你的俱乐部成员面前准备一次5到7分钟的演讲。

本项目包括 ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

为面谈做好准备 Prepare for an Interview

目的：本项目的目的是练习在面谈中恰当地展现自我所要求的技能。

概述：确定将要练习的访谈类型，比如求职面试或专家访谈。审视自己的技能和能力，以做好准备。完成本项目的资料，并在面谈前交给你的面试官。由你来确定哪个俱乐部成员可以对你进行面谈，但面试官必须是除评估员之外的人。在俱乐部会议上做一次5到7分钟的角色扮演陈述，练习回答推销自己技能、能力和经验的面谈问题。

本项目包括

- ◆ 确认你的技能工作表
- ◆ “面谈须知”资料
- ◆ 在俱乐部会议上做一次 5 至 7 分钟的角色扮演访谈



运用幽默

第三级 增长知识

了解抑扬顿挫 Understanding Vocal Variety

目的：本项目的目的是练习运用抑扬顿挫来强化演讲效果。

概述：了解和审视抑扬顿挫的重要性。通过本项目中的练习来提高你的抑扬顿挫技能。然后，在俱乐部会议上，围绕任何主题做一次5到7分钟的演讲。评估的主要重点放在你的抑扬顿挫上。

本项目包括 ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第三级 增长知识

有效的身体语言 Effective Body Language

本项目重点讲述在发表公众演讲时如何识别身体语言以及如何使用手势强化演讲内容。

目的：本演讲的目的是在留意自己有意和无意识肢体语言的情况下发表演讲，以及学习、练习和改进在发表演讲时运用非言语沟通的方式。

概述：围绕一个可以通过动作和手势传达信息的主题，准备一次5到7分钟的演讲。在俱乐部作演讲之前，把你的演讲录制成视频，先从导师或其他评审员那里获得反馈。如果你没有录制设备，则在正式演讲之前对着镜子做演讲练习，并进行相应的调整。

本项目包括：◆ 5-7分钟的演讲



运用幽默

第四级 培养技能

即兴演讲增添幽默的威力 The Power of Humor In an Impromptu Speech

目的：在于培养你发表即兴演讲的方法和练习在演讲中改编预先排练好的故事。

概述：***当日的Toastmaster主持人将从提供的列表中随机选择一个演讲主题。**

***会员将要完成两段演讲，一段是围绕抽出第一个主题而另一段围绕第二个主题。**

***Toastmaster将一次选择一个主题，只能在完成第一段演讲后再选择第二个主题**

***评估此会员在两段演讲的表现，如果一段明显优于另一段你可以选择时最成功的演讲打分并记录你认为另一个演讲不成功的原因。**

本项目包括

- ◆ 主持人将从第17页中的即兴演讲主题资料中选择一个主题
- ◆ 有效应对即兴演讲及通过幽默感与听众互动
- ◆ 两段2-3分钟的演讲



运用幽默

第四级 培养技能

公共关系策略 Public Relations Strategies

目的：本项目的目的是练习针对某一群体或情况有效使用公共关系策略所需的技能。

概述：为真实或假设的群体或情况制定公共关系计划。如果涉及你的俱乐部，除非你事先与公关副主席和俱乐部主席沟通过，否则此事必须是假设的。在俱乐部会议上，发表一次5到7分钟的演讲分享你的计划。本演讲并不是对本项目的内容所作的报告，而是示范将如何应用所学知识。

本项目包括 ◆ 制定公共关系策略 ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第四级 培养技能

应对棘手的听众 Managing a Difficult Audience

本项目涵盖棘手听众的一些常见行为，以及如何平和、有效且专业地应对各种行为。

目的：本项目的目的是练习在 Toastmasters 俱乐部之外发表演讲时应对棘手听众所需的技能。

概述：围绕你选择的主题准备一次5到7分钟的演讲。可以撰写新演讲稿或使用之前发表过的演讲稿。将根据你应对听众扰乱的方式（不是演讲的内容）对你进行评估。在俱乐部会议到会前，向Toastmaster和教育副主席发送“角色扮演”资料。

本项目包括：

- ◆ 发表演讲时，回应打断你的不同类型的棘手听众。向听众演讲以及回答听众问题需要12到15分钟的时间。
- ◆ 缓解与听众的紧张或尴尬情况
- ◆ 角色扮演任务“资料”



运用幽默

第四级 培养技能

创建播客 Create a Podcast

目的：本项目的目的在于向你介绍组织和呈现播客所需的技能。

概述：使用本项目和你自己的研究创建播客。录制至少60分钟的内容。可以根据自己的选择自由划分片段。每个单独的片段必须至少持续10分钟时间，但如果适合你的主题和风格，可以持续更长时间。录制所有内容后，在你的俱乐部播放5到10分钟的片段。通过2到3分钟的演讲介绍这一片段。

本项目包括 ◆ 录制60分钟的播客内容。 ◆ 2到3分钟的介绍演讲



运用幽默

第四级 培养技能

建立社交媒体影响力 Building a Social Media Presence

目的：本项目的目的是通过运用你对社交媒体的理解来增强已有或新建的社交媒体影响。

概述：使用本项目和你自己的研究及建立新设的社交媒体影响力或增强已有社交媒体影响力。你可以专注于个人目标（比如，与老朋友交流或推荐播客）或职业目标（比如推介某个企业或组织）。运用你认为对自己和你的意图最有效的工具。实现你的目标后，就社交媒体的结果、体验和优势向你的俱乐部会员发表一次5到7分钟的演讲。向你的教育副主席提交第17页的项目完成表，以获得完成该项目的学分。

注：经过公关副主席批准，你可以选择为你的Toastmasters俱乐部建立社交媒体影响力。

本项目包括 ◆ 建立或增强社交媒体影响 ◆ 项目完成表 ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第四级 培养技能

创建引人入胜的博客 Write a Compelling Blog

目的：本项目的目的是学习并获取撰写和维护博客的技能。

概述：一个月至少发布八篇博客贴子。你的博客可以是全新的，也可以是你之前写好的。代表俱乐部发博客时，必须获得教育副主席的批准。在俱乐部会议上，围绕你写博客的经历所产生的影响发表一次2到3分钟的演讲。可以选择让俱乐部会员评估你的博客。向教育副主席提交第21页上已签署的项目完成表，以便获得本项目的学分。

本项目包括

- ◆ 每个月都要维护博客，并且至少发八篇贴子。
- ◆ 博客评估表格
- ◆ 项目完成表
- ◆ 2到3分钟的演讲



运用幽默

第四级 培养技能

在线会议管理 Manage Online Meetings

目的：本项目的目的是练习引导在线会议或引导网络研讨会。

概述：与Toastmasters开展20到25分钟的在线会议，或使用视觉辅助工具与Toastmasters开展20到25分钟的网络研讨会。你决定会议或网络研讨会的主题。研究和用最适合你的需求和所在地理区域的软件。邀请你的评估员参加在线会议或网络研讨会。如果你与非Toastmasters完成任务，必须获得教育副主席的批准，并邀请你的评估员出席。

本项目包括

- ◆ “在线会议议程”资料
- ◆ “在线会议基本要素”资料
- ◆ 计划和举行一场 20 到 25 分钟的在线会议或网络研讨会



运用幽默

第四级 培养技能

问答环节

Question-and-Answer Session

目的：本项目的目的在于了解并练习保证问答环节顺利进行。

概述：选择一个你特别熟悉的主题。围绕此主题准备并发表演讲，然后进行问答环节。演讲和问答环节总共用时必须控制在15到20分钟。充分利用你的时间，以确保这两个部分都能完成。



运用幽默

第四级 培养技能

成功管理项目 Manage Projects Successfully

目的：本项目的目的在于练习制定计划、构建团队并在团队的帮助下履行计划。

概述：组建一支三到四人的团队，并选择要开始的项目。制定项目计划并通过2到3分钟的演讲向俱乐部成员陈述该计划。与你的团队一起完成所选项目。围绕你的经历发表一次5到7分钟的演讲。此演讲可以是幽默型的、知识型的或适合你的任何类型。它并不是围绕本项目内容所做的报告，而是对于将所学知识应用于实践后的反思。

本项目包括

- ◆ 建立团队
- ◆ 制定项目计划
- ◆ 项目计划资料
- ◆ 围绕你的计划做一次2到3分钟的演讲
- ◆ 与你的团队一起完成计划
- ◆ 围绕你的经历发表一次 5 到 7 分钟的演讲



运用幽默

第五级 展示专业知识

发表包含幽默内容的演讲 Deliver Your Message with Humor

目的：练习撰写和发表较长的幽默感演讲

概述：18到22分钟的主题式幽默演讲。

选择适合你的演讲和风格。

可以选择使用视觉辅助工具

如果教育副主席批准，可以向非Toastmaster听众发表演讲

- 本项目包括
- ◆ 发表引人入胜富含幽默感的主题演讲
 - ◆ 将重点放在故事讲述上
 - ◆ 18-22分钟的演讲



运用幽默

第五级 展示专业知识

反思你的学习路线 Reflect on Your Path

本项目旨在为你提供在学习路径结束时分享经历的机会。

目的：本项目的目的是反思完成整个学习路径过程中自己的成长。

概述：在俱乐部会议上，发表一次10到12分钟的演讲来分享自己完成学习路径的经历。借此机会反思自己取得的进步、总结学到和培养的技能以及庆祝自己取得的成就。你的演讲可以是幽默型、传递信息型或者任何其它类型，只要你选择的演讲风格跟你选择的演讲内容相符合。

本项目包括：

- ◆ “在 Toastmasters 的发展” 资源
- ◆ 10到12分钟的演讲



运用幽默

第五级 展示专业知识

有所认知 Lessons Learned Level 5 #1

目的：本项目的目的在于了解并运用在项目期间或项目完成后召开“有所认知”会议所需的技能。

概述：与你正在合作或已完成合作的团队召开“有所认知”会议。本次会议应与Toastmasters例会分开。组织和协调讨论。将结果记录在案，以供你和团队成员在协调当前项目或未来项目时使用。如果你尚未这样做，让团队成员针对你作为团队领导者的表现完成 360° 评估。（使用第 16 页的 360° 评估资源。）最后，围绕“有所认知”会议或你的领导经历在俱乐部发表一篇 5 到 7 分钟的演讲。

本项目包括

- ◆ 引导“有所认知”会议
- ◆ 记录“有所认知”会议成果
- ◆ 360° 评估材料
- ◆ 有所认知回复日志
- ◆ 指标日志
- ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默

第五级 展示专业知识

主持专题讨论 Moderate a Panel Discussion Level 5 #1-1

目的：本项目的目的在于运用作为公众演讲者和领导者的技能来促进专题讨论

概述：计划和主持一场20到40分钟的专题讨论。在经过教育副主席批准的情况下，专题讨论可以围绕任何主题，可以在俱乐部会议或 Toastmasters之外举行。以专题讨论小组成员身份参加的俱乐部会员不会获得Toastmasters Pathways的积分。当你有机会时，可主动提出担任另一名完成本项目的成员的专题讨论小组成员。

本项目包括

- ◆ 计划和主持一场20到40分钟的专题讨论。
- ◆ 专题讨论小组成员基本要素资料 ◆ 项目完成表



运用幽默

第五级 展示专业知识

高尚领导力 Ethical Leadership

目的：本项目的目的在于明确理解个人道德框架并为他人创造你在的组织或社区听取和讨论道德的机会。

概述：定义个人道德的框架。为此，你需要完成本项目内容之外的个人调研。然后围绕道德组织和主持一场20到40分钟的专题讨论，之后安排问答环节。如果你从未主持过专题讨论，请学习“主持专题讨论”选修项目。

本项目包括

- ◆ “道德框架”资料
- ◆ 组织并主持很多专题讨论和问答环节。



运用幽默

第五级 展示专业知识

高效领导力 High Performance Leadership

本项目重点是设计并完成具有明确界定目标的项目、领导团队并向指导委员会负责。

目的：本项目的目的是运用领导力和规划能力来制定项目计划、组织指导委员会，并在团队的帮助下实施计划。

概述：选择一个项目，与至少其他三个人一起完成。成立指导委员会，并在整个项目期间至少召开五次会议。在俱乐部会议上发表一次5到7分钟的演讲来介绍你的计划和愿景。计划实施完成后，在俱乐部会议上再发表一次5到7分钟的演讲来分享你制定和完成计划的经历。

本项目包括：

- ◆ 选择、引导项目以及与团队共同完成项目
- ◆ 组建指导委员会并与指导委员会至少召开五次会议
- ◆ “指导委员会介绍”资源
- ◆ “会议议程”资源
- ◆ “项目计划”资源
- ◆ 项目计划概述“资源
- ◆ 愿景计划”资源
- ◆ 活动策划表
- ◆ “360°评估”资源
- ◆ 两次5到7分钟的演讲



运用幽默

第五级 展示专业知识

高尚领导力 Ethical Leadership

目的：本项目的目的在于明确理解个人道德框架并为他人创造你在的组织或社区听取和讨论道德的机会。

概述：定义个人道德的框架。为此，你需要完成本项目内容之外的个人调研。然后围绕道德组织和主持一场20到40分钟的专题讨论，之后安排问答环节。如果你从未主持过专题讨论，请学习“主持专题讨论”选修项目。

本项目包括

- ◆ “道德框架”资料
- ◆ 组织并主持很多专题讨论和问答环节。



运用幽默

第五级 展示专业知识

为职业演讲做好准备 Prepare to Speak Professionally

本项目旨在帮助你定义职业演说家的属性，并将其运用到你自己的演说中。

目的：本项目的目的是练习撰写和发表较长的演讲。

概述：撰写并发表一篇18到22分钟的主题式演讲。举例说明**作为职业级演讲者你会传达的观点或信息**。如适合你的演讲和你的风格，你可以选择使用视觉辅助工具。你的演讲可以是幽默型、传递信息型或者任何其它类型，只要你选择的演讲风格跟你选择的演讲内容相符合。如果你事先获得教育副主席批准，可以向非Toastmasters 群体发表演讲。

本项目包括：◆ 演讲大纲工作表

◆ 18到22分钟的主题演讲

◆ 了解作为职业级演讲者如何进行自我推销



运用幽默

第五级 展示专业知识

带领志愿者组织 Leading in Your Volunteer Organization

目的：本项目的目的在于应用成功带领志愿者组织所需的技能。

概述：在Toastmasters或其他志愿者组织中担任领导职务至少六个月。

你可以在雇佣单位完成本项目，但首选志愿者组织。请组织成员完成你的领导技巧 360° 评估。制定一项继任计划，协助接任者完成你不再承担领导职务之后的过渡工作。六个月任期结束后，在俱乐部会议上发表一次 5 到 7 分钟的演讲，讲述个人经历。

本项目包括

- ◆ 担任志愿者领导至少六个月
- ◆ 制定继任计划
- ◆ 针对你的领导技能进行 360° 评估
- ◆ “继任计划”资料
- ◆ 360° 评估材料
- ◆ 5到7分钟的演讲



运用幽默