



了解幽默感

2 级项目



目录

- 2 简介
- 3 你的任务
- 4 评估你的技能
- 5 能力
- 6 讲故事的价值
- 9 了解听众
- 10 演讲基本要素
- 11 复习和运用
- 11 完成你的任务
- 12 资源

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2018 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。

Rev. 10/2018 书目编号 CS8208L2

简介



幽默感是联系演讲者与听众的桥梁之一。在很多情况下，幽默感都是打破沟通障碍的有效方法之一，即便是特别棘手的沟通障碍。对于天生缺乏幽默感的人来说，这是一项很具挑战的技能。

为公众演讲增加幽默感的第一步是了解自己的幽默感。想想发生在自己身上、容易引人发笑的事，这些就可以为你的演讲增加幽默感。

你的任务

目的：此项目的目的是学习撰写幽默的故事，在发表演讲时使用，以增强演讲本身的幽默感。

概述：围绕所选主题发表一篇 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。

对于所有任务细节和要求，请查看第 12 页上的“项目总结清单”。

在整个项目中，你将看到页面空白处的图标并排放置。这些图标表示在线提供的其他资料。



视频：登录到 Base Camp 观看支持本项目的视频。



互动活动：登录到 Base Camp 完成互动活动。



资料：登录到 Base Camp 在线查看此资料。



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 能力初显	1 有待提高	
项目前	陈述				项目后
5 4 3 2 1	我可以通过故事吸引听众。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够轻松识别扩大演讲主题的最佳故事。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够辨认出让故事具有吸引力和/或对于听众来说具有幽默感的要素。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够自如掌控演讲节奏，适时引入趣闻轶事或故事。				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



以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 了解自己的幽默感。
- 辨别幽默故事的要素。
- 确定自己要讲述的故事。
- 辨别结构合理的故事的要素。
- 确定适合演讲主题的最佳故事。

讲故事的价值

在文字出现之前，讲故事一直是人类经历的一部分。数千年来，这些故事世代相传下来。虽然有些口头故事早已失传了，但是洞穴上的壁画仍在讲述着远古的生活故事。讲故事的口头传统正是公众演讲的核心所在。

幽默感的一种表现形式就是讲故事。即便是最短的笑话，就本质而言也是故事。想想你听过的最好笑的故事。花几分钟写下一两个故事，确定开头、中间和结尾。你会发现，即便是一两行的笑话，其中也有故事。虽然很多内容并没有说出来，但在每个听众的心中，都会激发完整的故事画面。

学习幽默项目时，建议你编造在构思演讲时可以加以利用的一系列故事、笑话和趣闻轶事。

开始制作故事集

有了几则不同的故事之后，就该确定应该如何运用这些故事建立与听众之间的联系桥梁。



你可以在 Base Camp 的课程摘录中找到故事集工具。花几分钟时间了解一下工具，开始为故事集添加故事。

普遍化

有效的故事必须具有普遍主题。

例如，需要具备特定地理常识的故事对于不具备那些常识的听众就无法产生共鸣。如果你的故事要求听众熟悉秘鲁中部丛林中某种土鳖虫的栖息地，那么没去过那里的听众则不大可能产生共鸣。

但是，如果你的故事讲述的是，有一天，外面下着滂沱大雨，你被锁在门外的事情，那么与秘鲁丛林中的土鳖虫相比，大多数人都会更有共鸣，通过比较可了解，你的故事必须要既幽默又具有普遍性。

保持简洁

你的故事必须简洁。引子很长且在最后埋下重大伏笔的故事也有效，但让听众一直等到最后听幽默的结局往往很难，听众可能会失去兴趣，错过幽默点。确保故事简短、简洁且切题，将有助于通过幽默的结局或曲折情节与听众建立联系。

留意时间

时间对于讲述故事、增加幽默感和公众演讲都至关重要。想想你要讲的故事。考虑要花多少时间来表明观点，与听众建立联系，以及激发幽默共鸣。结构合理的简洁故事很容易建立联系。

讲故事或笑话

发表幽默演讲时，人们往往会用一个笑话或一句评论作为开场白，来引发听众笑声。在一些场合中以及对于那些擅长讲笑话的演讲者来说，这有作用。这样开场的风险在于，如果笑话没有引起共鸣，你就只能尽力与不经意间疏远的听众建立联系了。简单的故事，尤其是与你有关或密切相关且具有普遍性，最有可能对听众产生情感影响。





讲笑话要注意技巧

一些演讲者特别善于讲笑话，而另外一些演讲者则需要努力一些，才能确保讲述的笑话达到他们期望的效果。撰写演讲稿的时候，自己可以随意地添加笑话。切记，所添加的笑话要基于大多数听众的普遍经历：未能引发预期笑声或轻松愉快氛围，会毁掉其他方面出色的演讲。

故事的核心内容

可以用一句话讲述的故事。很多笑话之所以有趣，是因为省略了一些内容或有一些适时的沉默。笑话和故事的区别往往在于其创作者。很多时候，笑话是他人编造的，然后被演讲者复述。这会引发问题。不能讲述不合时宜、时机不佳、有失妥当的笑话。否则，在你下台后，这些故事会在听众心中长久驻留。

分享经历

如果笑话不能引发听众的共鸣，演讲者应努力让听众注意力回到演讲上。当演讲者编的幽默故事未能达到预期目的时，演讲者应根据他们需要的所有信息，补充背景或改变方向，增强与听众的联系。

讲述个人故事，尤其是可以分享普遍都有的经历和具有幽默感的故事，对于成功的演讲而言，比事先准备好的笑话往往效果更好。

了解听众

人口特征包括年龄、性别、文化背景、政治或宗教信仰、民族、身体健全程度、经济实力以及职业背景。如果听众的人口特征对你而言比较陌生，花些时间做做调研。有很多可用的资料来源。

听众人口特征

幽默具有独特性

人口特征以及其他因素会影响一个人的幽默感。个人价值观和信仰也会影响个人认为什么具有幽默感，什么是冒犯内容。

了解听众

尽最大可能了解听众非常重要。根据这些信息调整演讲。

辨别差异

你觉得幽默的事情，在一些群体或个人看来，可能并没有幽默感。你认为丝毫不会冒犯别人的内容可能让别人觉得不适。

构思有意义的演讲

演讲者自己要有听众意识，并构思可以产生共鸣的演讲。

列清单

编造要引入演讲中的故事时，考虑对于特定听众而言容易接受的主题，列个清单并围绕这些主题讲述幽默故事，可能很有帮助。

定制故事

掌握听众的人口特征后，就可以从清单中选择最适合特定听众的故事了。切记要选择具有普遍性的主题。

设定故事

设定故事意味着建立你要引入的幽默观点。单口喜剧使用设定表明故事或笑话的态度、传达观点。这些态度通常分为四个故事类别：怪异、恐怖、复杂或愚蠢。设定示例：

“昨天，我在外面听到了恐怖的声音，吓到我了……”

切记重点是故事的设定并不在于引人发笑，而是能够唤起每个听众的相关经历，无论这些听众的人口特征如何。每个人都有感觉恐惧的时候。故事中的幽默部分在于采用可唤起的普遍经历，而且任何事情都可以引发幽默感。通常，意外的曲折情节或惊喜都可以让听众捧腹大笑。

在开始考虑如何设定故事时，想想类别，然后使用这些句子。“发生了一件奇怪的事情……”，“我做过的最难的事情是……”或“我做过的最愚蠢的事情是……”使用这些句子时，会让你专注于故事或笑话的观点或态度。将故事记在心中，就可以丢掉这些句子，侃侃而谈。比如，“发生了一件奇怪的事情…”可以改为“天气怎么了？”尽管奇怪的内容没有讲出来，但使用“发生了…”已被暗示出来了。



设定未必要复杂。只需要反映普遍经历，让听众能够预料到要发生的事情。他们要找的是让故事富有趣味性或娱乐性的点睛之笔或曲折情节。

演讲基本要素

对撰写的演讲稿满意之后，可以考虑如何讲述。核心公众演讲技能，包括声音变化、节奏掌控以及肢体语言，对于幽默演讲的影响比并非用于引发幽默的演讲作用要大。练习演讲。记录演讲内容，如果可行，从好友或导师那里征集反馈意见。

由于这是你的第一个幽默感项目，在演讲期间，听众不一定会笑。如果他们笑了，说明你做得很好！记下让听众发笑的故事，并在演讲后写下来。如果你的演讲没有引发听众捧腹大笑，没关系。记下故事吸引和/或娱乐听众的时候。另外也要记下听众似乎不感兴趣或感到无聊的时候。

倾听听众的反应，从中吸取经验。幽默是一种共享的体验，只有演讲者和听众互动很好的时候，才会起作用。你可以将从每个听众那里吸取的经验用在未来的演讲中。

构思演讲时，想想让你微笑或为生活注入乐趣的事情。可以很简单，可以是非常普遍的日常事情。通常，日常经历的熟悉方面最适合与任何听众建立强有力的联系，并为你提供支持，让你撰写和发表出色的演讲。

复习和运用

- 人口特征如何影响演讲？
- 与听众有同理心，对于幽默演讲有何影响？
- 你的幽默感如何影响你的幽默演讲？
- 听众反应如何帮助你取得成功？

完成你的任务

你已通读本项目的内容，现在请规划和准备你的演讲或报告。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。



理清：使用第 12 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清思路，为任务做好准备。

时间安排：与教育副主席一起安排你的演讲时间。

准备：为你的评估做准备。查看第 13–15 页上的评估资料，并在演讲前与你的评估员分享所有资料。可以选择在线分享评估资料。



项目总结清单

了解幽默感

目的：此项目的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，或为演讲增加幽默感。

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。

☐ 选择一个演讲主题，至少编造一个故事，用在演讲中以增加幽默感。

☐ 与教育副主席一起安排你的演讲时间。

☐ 至少向故事集工具添加一个故事。

☐ 撰写演讲稿。

☐ 排练你的演讲。

☐ 完成任务的所有部分（包括你的演讲）后，返回到第 4 页，在项目后部分中对你的技能打分。

评估表格

了解幽默感

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲用时：5 – 7 分钟

演讲题目

目的陈述

此项目的目的是学习撰写幽默的故事，在发表演讲时使用，以增强演讲本身的幽默感。

评估员须知

要完成此项目，会员要努力通过趣闻轶事和故事为演讲增加幽默感。演讲不应成为“了解幽默感”项目的内容报告。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

对于评估员：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	
清晰度： 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	
肢体动作： 有效使用肢体动作					意见：
5	4	3	2	1	
听众意识： 表现出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	
趣味性： 使用有趣且结合合理的内容吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
幽默感： 表现出幽默感且有针对性					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

了解幽默感

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用眼神接触传达情感和激起响应
- 4 – 使用眼神接触揣摩听众反应和响应
- 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 – 借助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很少使用手势
- 1 – 使用使人分心的的手势或不使用手势

听众意识

- 5 – 充分吸引听众并能够预料听众需求
- 4 – 充分了解听众互动/需求并做出有效的回应
- 3 – 表现出了解听众互动和需求
- 2 – 在听众互动或对听众的了解方面需要进一步练习
- 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 – 自如面对听众
- 2 – 面对听众时不自然
- 1 – 面对听众时极其不自然

兴趣

- 5 – 通过结构合理，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 – 内容无趣或结构混乱

幽默感

- 5 – 幽默感表现得很明显，且听众接受度高
- 4 – 表现出幽默感且大多数听众反应良好
- 3 – 表现出幽默感且具有针对性
- 2 – 尝试为演讲增加幽默感，但听众没反应
- 1 – 几乎没有或完全没有尝试为演讲增加幽默感



www.toastmasters.org