



# 关注积极的一面

3 级项目



# 目录

|    |         |
|----|---------|
| 2  | 项目介绍    |
| 3  | 你的任务    |
| 4  | 评估你的技能  |
| 5  | 能力      |
| 6  | 留意自己的想法 |
| 7  | 取代消极想法  |
| 9  | 促进积极方面  |
| 12 | 练习      |
| 12 | 复习和运用   |
| 13 | 完成你的任务  |
| 14 | 资源      |

**TOASTMASTERS INTERNATIONAL**

[www.toastmasters.org](http://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。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8304

## 项目介绍



为了成为成功的沟通者和领导者，你必须考虑自己对世界的认知。你的态度和精神状态几乎影响着生活的每一方面。关注积极的一面是取得成功不可或缺的一部分。

Toastmasters 俱乐部文化一直是友好支持性的，这为培养积极性营造了安全的氛围。

在本项目中，你将学习提高人际交流能力的策略。你将会记录你的态度和想法、认可自己的成绩，以帮助你提升领导和合作的能力。关注生活中积极的一面将帮助你以积极建设性的方式帮助他人。

## 你的任务

**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。

**对于所有任务详细信息和要求，请查看第 14 页的“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。



基于你当前的技能选择适当的数字：

| 5<br>模范   | 4<br>精通                                | 3<br>熟练 | 2<br>能力初显 | 1<br>有待提高 |
|-----------|----------------------------------------|---------|-----------|-----------|
| 项目前       | 陈述                                     |         |           | 项目后       |
| 5 4 3 2 1 | 对别人讲话时，我很自信。                           |         |           | 5 4 3 2 1 |
| 5 4 3 2 1 | 我了解自己在与人交流时的行为。                        |         |           | 5 4 3 2 1 |
| 5 4 3 2 1 | 我与他人建立了积极的关系。                          |         |           | 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

### 以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 反思影响快乐情绪和个人效率的消极想法。
- 认可主动倾听的必要性。
- 认识到与他人交流时不同的行为导致的影响。
- 对他人讲话时，表现出自信。
- 对你建立积极的关系和环境的能力表现出自信。
- 以积极的态度审视与他人的交流。



# 留意自己的想法



## 保持积极

在北卡罗来纳州大学里所作的研究显示，积极的想法与技能增强之间具有显著的关联性。研究人员提出这样的理论：如果一个人长期生活在积极的环境中，他会有比常人更低的压力和更强的适应力。通过留意自己的想法，你可以让自己的生活发生巨大的变化。

如果你以乐观、明确和开放的态度对待周围的人，你就拥有建立积极互动的能力。评估并且留意自己想法的同时，使用下面的指导原则改变消极的想法。

### 感恩

以感恩的态度看待你拥有的一切和取得的成就。

### 挑战

承认你要克服的挑战和要解决的问题。

### 认同感

接受你无法控制所有情况这一事实。

### 目标

设定对你具有挑战性并且让你感兴趣的真实目标。

### 反馈

征求反馈意见，并采纳使用最佳建议。

# 取代消极想法

## 识别消极想法

识别你的消极想法。承认自己有消极的一面是进步的表现。任何时候当你感到自己的消极已经超过积极想法时，从当前的状况中脱离出来，同时想想是什么让你这样。找出让你产生消极想法的活动、事件和互动，看看这其中有什么模式。这样做，你可以分析为什么这些消极想法会发生。

## 识别出一个模式

一旦识别了消极想法的模式，接纳这些想法，并努力用积极的想法取代这些消极想法。关注好的方面，而不是坏的方面。

## 练习用积极想法取代消极想法

越是经常练习用积极想法去取代消极想法，就越能轻易自然地做到。通过练习，积极的想法将成为习以为常的一种状态。

## 为成功作反思

在清除消极想法的同时，反思你的成功，并且识别出让你获得成就的行为。负面想法的例子有，加入之前你的某个演讲收到了负面反馈，你可能不愿意在俱乐部成员面前再次做演讲。反之应该这样想，你的评估员想帮助你成为更好的演讲者和领导者。

记住，俱乐部会议是学习和练习技能的安全地方。如果评估员也给你积极的反馈，请关注这些反馈。使用这些积极的想法来促使你走向成功。

我们都可以从过失中学习，并且成长。将疑惑当成作出反思和改变的机会。花些时间评估你的经历，然后继续向前。一味的自我埋怨是不会有收获。



有时，消极想法不可避免地会进入你的脑海。花些时间，思考你如何以积极的眼光看待相同的想法。



| 消极的想法                | 积极的想法                     |
|----------------------|---------------------------|
| 在会议期间，我的发言不够。        | 我能够与俱乐部成员分享有价值的信息。        |
| 我的经验不足，无法成为出色的公众演说者。 | 我擅长自己所做的事情，并且能够积极地学习更多知识。 |
| 我总是使用填充词。            | 如果竭尽全力，吸取经验教训，我就会成功。      |
| 我的俱乐部注意到我什么时候会紧张。    | 在任何情况下，我的俱乐部都会帮助我。        |
| 我的演讲不好。              | 我的俱乐部成员积极地帮助我。            |

# 促进积极方面

每天，你都可以采取简单的几步，将消极想法转变为积极。从意识到自己的行为 and 态度如何影响他人这一点出发。

## 改变你聆听的方式

听见是处理环境声音的身体行为。它是一种被动行为。聆听指的是你从听到内容中主动提取含义。主动倾听是主动去理解听到的内容并复述的过程。

将成为主动聆听者作为自己的目标。这种技能将帮助你识别关键信息，并改善日常互动效果。

## 成为更加主动的聆听者：

- 尊重演讲者的观点。
- 放松，保持投入。
- 不要妄作评判。
- 注意非言语暗示；肢体语言和手势会影响你如何解读收到的信息。
- 不要打断。
- 可以通过提问确保自己理解说话者的意思。
- 给予非语言的暗示，表明你感兴趣。
- 做总结，表明你已经理解讲话者的意思。

## 营造积极的氛围

你会以直接或间接的方式影响周围的人。无论你的态度是积极的还是消极的，都会影响他人，即使你自己尚未意识到。

当你开始培养积极的方式来思考，你就可以在你的周围营造积极的氛围。

## 积极给予反馈

在 Toastmasters 活动和你的个人生活中，总有些时候你需要提出建设性反馈。提供反馈时，总是以积极的话语开头。使用主动倾听，并回应特定反馈类型的请求。积极的反馈将重点放在那些做的好的事情，而建设性批评则侧重于需要改进的地方。

强化积极面可让接受评估的个人接纳赞扬并得到对其个人优势的认可。以非积极的即使具有建设性批评的评估会被认为是消极的，接收反馈的个人也许不会认真对待，甚至忽略积极反馈。

任何事都总有积极面可说。察看演讲者的经历、准备和演讲方式，找出可圈可点之处。

如果你认为有必要提出有帮助的批评意见，切记要简洁明了。最成功的反馈是积极反馈和消极反馈占比为 5:1。一些 Toastmasters 会员倾向于选择“三明治夹层法则”来提供反馈；评估员先提出积极的反馈，然后补充一些需要改进的方面，最后再提出更为积极的反馈。这种方法有助于建立积极的互动，并促进对重要建设性反馈的接纳。



## 感恩

懂得感激你周围的人非常重要。表达感恩之情可改善接受者和给予者的情绪以及愉悦感。在向某人致谢之后说声“我很感激”，或留个纸条或小礼物都是表达感恩之情的方式。

记录感恩日志的人列出了以下益处。

你的日志可以保存在书籍、笔记本中，或在线保存。随意使用对你适用的任何方法。

### 每日记录感恩日志报告的人，会更加：

- 热忱
- 坚决
- 用心
- 有活力
- 敏锐
- 更可能帮助他人处理个人问题
- 更有同情心并愿意帮助他人

### 每周记录感恩日志报告的人：

- 更可能经常练习
- 改善对即将到来的一周的可能存在的消极看法
- 改善对整个生活的态度
- 更愿意朝个人目标而努力（两个月时间）

## 主动帮助他人

帮助他人可让你以全新的视角看待自己的想法和感受。寻找帮助周围人的机会，鼓励积极的文化。这些机会的形式可能是承担老师或导师角色、自愿组织 Toastmasters 活动或是找出可以更顺畅、高效地进行俱乐部例会的方式。当你帮助他人时，你会激励他们互相帮助。

## 练习

除了项目任务，你可通过完成这些练习中的一项或多项来训练积极性。这些练习只供你获取经验，并非是完成该项目所必需步骤。

- 选出生活中的某个挑战，你对此存在消极情绪，思考解决方案取代消极想法。
- 列出你已经达成的目标，并庆祝取得的成功。认可自己在未能成功的尝试中付出的努力。
- 选择一天作为你关注积极一面的日子。记下这如何影响你与他人的互动以及你自己的情绪。

## 复习和运用

完成任务前，先花些时间通读你在这里看到的问题。如果你不能流畅回答这些问题，请复习本项目的内容。

- 列出一些不同的行为类型，并描述这些行为类型对他人的影响。
- 为了在本项目期间追踪你的想法，你将如何整理你的日志或者其他记录工具？
- 描述主动倾听的价值。

## 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。

**组织：**使用第 14 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清并为任务做准备。



**安排时间：**与教育副主席一起安排你演讲的时间。

**准备：**为评估做准备。查看第 16–18 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

## 关注积极的一面

**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

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。

☐ 每天记下自己的情绪和态度，至少持续两周时间。

---

---

☐ 记录感到积极或消极的时候，取得的成功和付出的努力，以及你感恩的三件事。  
(注意：不必与俱乐部成员分享日志的隐私部分。)

---

---

☐ 完成自己的感同身受的记录后，注意自己的行为或周围人行为的变化。

---

---

☐ 两周后，评估变化和趋势。

---

---

- ☐ 与教育副主席一起安排你的报告或演讲时间。你可以选择发表 2 到 3 分钟的报告，或 5 到 7 分钟的演讲。

---

---

- ☐ 撰写你的报告或演讲稿。

---

---

- ☐ 排练你的报告或演讲。

---

---

- ☐ 向教育副主席提交已签署的项目完成表。

---

---

- ☐ 完成任务的所有部分（包括你的报告或演讲）后，返回第 4 页在项目后部分评估你的技能。

---

---

附注

---

---

---

---

# 评估表格

关注积极的一面

会员姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

评估员 \_\_\_\_\_ 演讲长度：2-3 分钟或  
5-7 分钟

## 演讲题目

### 目的陈述

- 本项目的目的在于让成员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。
- 本演讲的目的是让成员分享自己完成项目的经历。

### 评估员须知

要完成本项目，成员要在自己的日志中记录消极反应，并以积极的方式努力克服。

关于本演讲：

- 聆听成员从经历中所有成长或未成长的方式。
- 成员不必分享日志的隐私部分。
- 本演讲并不是对“关注积极的一面”项目的内容所做的报告。

### 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<br>模范                        | 4<br>精通 | 3<br>熟练 | 2<br>能力初显 | 1<br>有待提高 |     |
|--------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|-----|
| <b>明晰：</b> 口头语言清楚且容易理解         |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>抑扬顿挫：</b> 灵活运用语气、语速和音量      |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>眼神交流：</b> 有效使用眼神接触来吸引听众     |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>手势：</b> 有效使用肢体动作            |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>听众意识：</b> 表明了解听众互动和需求       |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>舒适度：</b> 面对听众时表现自如          |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>兴趣：</b> 使用有趣且结构合理的内容吸引听众    |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>主题：</b> 讲述的主题并非完成任务的经历的某个方面 |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |

## 评估标准

### 关注积极的一面

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 – 没有充分利用语言、语速和音量

#### 眼神交流

- 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

#### 手势

- 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 – 完全吸引听众并预测听众需求
- 4 – 充分解听众互动/需求并作出有效回应
- 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 – 内容无趣或结构混乱

#### 主题

- 5 – 围绕完成本项任务的经历的某个方面发表模范式演讲
- 4 – 围绕成本项任务的经历的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 – 讲述的主题并非完成本项任务的经历的某个方面
- 2 – 提及完成本项任务的经历的某个方面，但未全部讲述
- 1 – 讲述的主题并非完成本项任务的经历的某个方面

## 项目完成表

我已完成了“关注积极的一面”项目的所有部分。这包括每天记下自己的情绪和态度，至少持续两周时间。

会员姓名 \_\_\_\_\_

成员签名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_



[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)