



发表社交演讲

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
- 5 社交演讲的基本要素
- 7 社交演讲的类型
- 8 撰写社交演讲稿
- 9 复习和运用
- 10 完成你的任务
- 11 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。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8302

项目介绍



社交演讲可以是在社交场合或活动上发表的任何演讲。这些演讲专门针对要致以敬意或给予认可的对象，通常比信息性或劝说型演讲要短。根据场合，社交演讲的目的时常在于缅怀、赞扬或庆祝。

在本项目中，你将学习如何创作适合特定社交场合的演讲，了解祝酒词、颂词、获奖感言以及赞扬个人或团队的演讲所具备的特征。你还将学习如何针对不同场景下的调整演讲并添加个性化趣闻。

你的任务

目的：本项目的目的是练习在俱乐部成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。

对于所有任务细节和要求,请查看第 11 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 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。



资料：登录 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 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	我可以组织适合特定社交场合的演讲。										5	4	3	2	1					
5	4	3	2	1	我知道祝酒词、颂词、获奖感言、赞扬个人或团队的演讲所具备的特征。										5	4	3	2	1					
5	4	3	2	1	我可以针对不同场景下的调整演讲并添加个性化趣闻。										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。

- 组织适合特定社交场合的演讲。
- 知道祝酒词、颂词、获奖感言、赞扬个人或团队的演讲所具备的特征。
- 针对不同场景调整演讲并添加个性化趣闻。

社交演讲的基本要素

还有一点很重要：清楚培养发表成功社交演讲所需技能的重要性。很多成员在加入 Toastmasters 之前，在参加生活中的活动时发表此类演讲——祝酒词、介绍或颁奖典礼上的提名演讲。对发表社交演讲的恐惧会使一些人避免参加重要的活动。

清楚此类演讲的基本结构和有效呈现技巧可在发表演讲时缓解很多压力。社交演讲与很多其他类型的演讲类似，具有纪念某人或某个组织的作用。

很多社交演讲者要求你赞扬被致敬的个人或群体。要准备此类演讲，回顾被致敬者的优秀品质和特质。可能时，包含回忆或个人轶事，让演讲个性化，更有意义。

根据活动的场景和语气，可能要考虑使用幽默故事或合适的援引内容来突出强调被致敬者的个性或成功。确保内容得体、有礼貌很重要。如果无法确保具体故事或事实对被致敬者或听众的影响，就略过。宁求稳妥，也不要冒犯听众。

提前准备

尽管社交演讲的语气和呈现方式比较私人化，你应该像对待任何演讲那样进行准备。这在以下情况下尤其重要：讲述情感话题或意义重大的人生事件，比如追悼会或婚礼。其他演讲所使用的技巧对于社交演讲同样适用。

成功的社交演讲离不开充分的准备。制定引言、正文和结束语。研究你可能不知道的故事或事实，对此在活动前向同事或家人交流。事先整理好资料，这样更容易感到做好了准备，从而发表完美成功的演讲。

练习呈现方式

最成功的社交演讲是演讲者自然地讲述，他们甚至向听众表现出并未预先准备的即兴感。在演讲前，充分放松的有效方式是练习。使用你将用于其他演讲的技巧，比如录制要回顾的演讲、在朋友或同事面前练习，或与导师一起练习，这将帮助你达到类似于即兴演讲的自然程度。

对于所有演讲，要注意自己的声音变化和身体语言。有效地使用声音变化和身体语言可帮助你表达对自己话语和被致敬者所倾注的感情和付诸的努力，提升演讲效果，并与听众建立密切的联系。



社交演讲的类型

出于很多不同的需要，要发表社交演讲，但大多数演讲分为以下几类。



祝酒词

祝酒词是为向某人或某事致以敬意而举杯的行为。祝酒词一般在婚礼或其他重要活动上发表。一定要记住，活动上最重要的人物是你致敬的人。尽管你是演讲者，你也要让听众将注意力放在你致敬的人身上。

注意：某些文化一般在活动上不进行祝酒。如果你没有特别受邀来发表祝酒词或你不熟悉活动主体文化的习俗，在进行祝酒前先征求许可。

获奖感言

接受颁奖、荣誉或奖励时，你可能会被要求发表感言。发表获奖感言的机会是一项殊荣。如果被授予奖项或致敬在你意料之外，可能很难回想自己已准备好的演讲。通过记笔记和练习事先准备好，这样在获得演讲机会时，可以表现出恭敬、礼貌并能完全掌握当时情形的姿态。

称赞个人或团队的演讲

称赞个人或团队的演讲通常在颁奖或纪念已逝者时发表。

颁奖时，你的目标是表彰个人或团队的成就，并告知听众他们为什么获此殊荣。

纪念逝者时；你的目标是认可这个人，并说明逝者对在场他人的影响。使用最能突出被致敬者事迹的故事、事实和轶事，将在你的演讲中赞扬该对象，并对听众产生积极影响。

撰写社交演讲稿

祝酒词

撰写祝酒词时，确保演讲在情绪和语言方面都要应景。对于正式的聚会，祝酒词比较庄重，但也可以适当地幽默一下。

对于非正式场合，即宾客彼此熟悉的情况下，祝酒词在语气上比较轻松，使用适合轻松氛围的语句用词。避免陈词滥调，因为这会显得不真诚或肤浅。

获奖感言

在撰写获奖感言时表达感谢并保持真诚的态度。本演讲为你提供了表现自己为何获此殊荣的机会。在活动和演讲中，通过自己的行为表现你最出色的品质。对可能帮助你取得成功的人给予认可。遵守为获奖感言演讲分配的时间并按时结束。

称赞个人或团队的演讲

如果你要称赞个人或团队，可以颁奖或发表颂词。颁奖时，要强调被致敬者的优秀品质和特质。在强调被致敬者之所以荣获殊荣的成就时，始终使用积极的语气非常重要。要强调这些事迹对他人有何影响。

根据你获分配的颁奖时间，可以基于个人生活或机构的历史来撰写演讲稿。如果时间较短，可以选择突出强调和阐述一到两种特定品质。

颂词

颂词是对已逝者致以敬意的演讲。即便是最老练的演讲者，发表颂词对于他们来说也具有挑战性。你可能会因为担心情绪低落而不太愿意发言。撰写演讲稿时，要考虑到被致敬者对你的生活和他人生活产生影响的所有方式。知道自己的演讲将被重视。

发表演讲时，如果不能控制自己的情绪，要知道出席者都理解和明白你的情绪状态。为了帮助你为这种情感挑战做好准备，要练习演讲。如果你担心自己可能会无法讲完演讲，可以事先询问别人是否愿意在你无法完成演讲时替你完成。很多出席者钦仰发表颂词的人，因为他们知道在这样棘手的情况下发表敏感演讲的挑战。

对于所有演讲而言，个人研究可帮助你自信地制定内容。有很多可用的信息来源，包括书籍、互联网，这些来源可扩充你的知识。可以选择搜索有关你正在准备的社交演讲、祝酒词、颂词或任何类型的演讲的信息。观看或聆听更多有效社交演讲示例，在你撰写自己的演讲稿时可能会有帮助。

第 17 页的“社交演讲的基本要素”资料提供了撰写成功的社交演讲稿的技巧。



复习和运用

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

- 你可以应用哪些其他的 Toastmasters 技能来发表社交演讲？
- 发表演讲时，要避免哪些行为？
- 社交演讲可以如何帮助改善你的职场生活？
- 你如何确保你使用的幽默适合特定活动？
- 由值得信赖的朋友、家人或同事在你发表演讲前审视你的演讲有何价值？

完成你的任务



你已经通读本项目内容，现在请为你的演讲或报告做规划和准备。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。



组织：使用第 11 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。

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 12–16 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

发表社交演讲

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

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。

☐ 与教育副主席一起安排你的演讲时间。在不同的俱乐部会议上发表演讲，每次 3 到 4 分钟。

☐ 选择两种不同类型的社交演讲，在你的俱乐部作演讲。

☐ 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 页在项目后部分评估你的技能。

评估表格

发表社交演讲 - 第一次演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：3 - 4 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的是让会员练习在俱乐部会员面前发表社交演讲稿。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间准备社交演讲。

聆听：组织有序、完美呈现的演讲，采用符合社交演讲类型的内容。可以评估以下社交演讲类型之一：

- 祝酒词
- 获奖感言
- 向个人致敬的演讲（颁奖、其他类型的认可或颂词）
- 向组织致敬的演讲

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	
声音变化： 灵活运用语气、语速和音调					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	
主题： 演讲内容扣题并符合社交演讲类型					意见：
5	4	3	2	1	

评估表格

发表社交演讲 – 第二次演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：3 – 4 分钟

演讲题目

陈述

本项目的目的是让会员练习在俱乐部成员面前发表社交演讲稿。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间准备社交演讲。

聆听：组织有序、完美呈现的演讲，采用符合社交演讲类型的内容。可以评估以下社交演讲类型之一：

- 祝酒词
- 获奖感言
- 向个人致敬的演讲（颁奖、其他类型的认可或颂词）
- 向组织致敬的演讲

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、语速和音调					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	
主题： 演讲内容扣题并符合社交演讲类型					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

发表社交演讲

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 – 没有充分利用语言、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 – 使用使人分心的的手势或不使用手势

听众意识

- 5 – 充分吸引听众并能预料听众需求
- 4 – 充分了解听众互动/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 – 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 – 内容紧密扣题并符合社交演讲类型，堪称典范
- 4 – 内容完全扣题且符合社交演讲类型
- 3 – 内容扣题且符合社交演讲类型
- 2 – 在演讲类型及内容方面均有待提高
- 1 – 内容不扣题，也不符合社交演讲类型

社交演讲的基本要素

使用下面的技巧作为你构思社交演讲的指导。如需更多深入的指导原则和示例，请上网研究。

祝酒词

- 如同准备较长的演讲那样，准备开场白、正文和结束语。
- 确保演讲的氛围和语言适合场合。
- 对听众和场合的敏感话题有所意识。避免让任何人尴尬。
- 诚恳。
- 避免陈词滥调。
- 使用声音变化。

获奖感言

- 包括下面三个组成部分：
 - 感恩。感谢对于你所取得的成就发挥重大作用一到两个人。
 - 认可。认可给予你嘉奖的组织并表达谢意。
 - 真诚。使用真诚、不夸张的语言表达感恩之情。
- 讲话时，保持谦逊又不失尊严。避免诸如“我确实没有资格。”或“这是我梦寐以求的！”语句。

称赞个人或团队的演讲

- 设计一个你相信自己能够完成的开场白。在练习时，如果变得情绪化，可考虑调整语句。
- 将个人生活的意义与在座各位的生活联系起来。可通过以下方式做到这一点：
 - 分享有关个人生活的重要故事
 - 阐述个人最鲜明的一到两个特质
- 通过讲述如下所述的个人特质或成就，个性化演讲：
 - 找出个人遗留下来的品质
 - 从个人身上获得的灵感或吸取的教训
 - 个人在历史中的地位
- 以符合当时场合和你所讲述信息的正面陈述、轶事或引用他人的话语来结束。



www.toastmasters.org