



建立社交媒体影响力

4 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 社交媒体的优势
- 6 社交媒体的类型及其优势
- 6 使用社交媒体
- 9 网络礼仪
- 10 复习和运用
- 11 完成你的任务
- 12 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 CS8400

项目介绍



社交媒体是用户可以创建和分享内容的网站或软件。这些网站和应用程序可帮助用户构建和维护联系人网络、推介自我和所在组织，并且分享信息。

在本项目中，你要确定如何最有效地使用不同类型的在线沟通方式。你要建立和维护推广自己或某个组织的网络资料。你要认识到互联网隐私的重要性并保护自己的个人信息。你要展示得体的个人形象，帮助实现你的推广目标，并通过网络与他人进行积极的互动。

你的任务

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力。

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。

对于所有任务详细信息和要求，请查看第 12 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	我能够通过社交媒体有效地推广某一活动或个人或其它主题式内容。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够通过使用社交媒体增加对我主题的探讨。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够树立恰当的个人网络形象。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚利用社交媒体的好处。	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。

- 确定如何最有效地使用社交媒体。
- 建立，维护并推广自己或某个组织的网络资料。
- 清楚互联网隐私的重要性。
- 知道如何保护你的个人信息。
- 在网络上，与他人进行积极的互动。
- 展示有助于实现你推广目的的最佳形象。

社交媒体的优势

在你的个人生活中，使用社交媒体受益良多。社交媒体可让你：

- 与世界各地兴趣和目标相似的人建立联系。
- 在你当地社区或更大的范围内获得支持。
- 重叙旧情并巩固现有关系。
- 可获取多样化的观点和信息来源。

在你的职业生活中，使用社交媒体受益良多。在职业环境中，社交媒体可以：

- 协助建立人际关系网。
- 帮助你赢得新客户和/或商业合同。
- 协助求职。
- 提供极具价格优势的信息发布方式。
- 增加你在同行中的曝光度。
- 为你提供更多机会来获取多样化的观点和灵感来源。

社交媒体的类型和优势

协作项目

协作项目包括团队共同完成大型项目的网站。

博客和微博

博客和微博包括个人分享关于特定主题的专业知识的网站。这些都非常适合分享观点、评论、新想法和经验。

内容社区

内容社区包括注册用户可创建供他人使用并能留言或评论的网站。这种类型最能吸引在同一领域的志同道合的人士加入。

社交网站

社交类网站是众所周知最具影响力的社交媒体类型。在这些网站中，用户可以维护可供搜索的个人资料，以推广个人或进行求职。这些网站最适合建立人际关系网和社交联系。

使用社交媒体

你在社交媒体上的形象是通过创建你的品牌、制作你的信息以及增加你的粉丝人数来形成的。

创建你的品牌

品牌可以定义为个人与其名声或组织名声的情感联系。品牌包括事实和情感内涵。例如，Toastmasters International 品牌体现的是这样一个组织：可通过增强沟通和领导技能发挥人们的最大潜力。

构建品牌的第一步是确认你希望推广的形象。从根本上，品牌是你或组织的明确定义。针对你所推广的组织类型，创立宣言。例如，以主题演讲者作为职业的 Toastmaster 会员可能将其组织定义为专业演讲服务机构。

定义好自己的组织后，确认你要面向的受众。以专业演讲者为例，主要受众可能是具有大型销售团队的组织。

定义你的理想目标

需要思考和培养的另一个方面是定义你的组织的目标理想。描述你的组织在社区中代表什么，以及你的受众希望获得的服务或产品类型。

如果你在努力推广尚无品牌且涉及很多人的组织，召集一个较小的代表性团队来讨论并针对你的品牌进行集体研讨。

简洁、明了地定义你的品牌之后，确定哪种社交媒体最适合你的目标。

制作信息

你传达的信息是关于你的角色以及你可以向他人提供何种服务的简短陈述。你的 30 到 90 秒的总结（有时也称为电梯演讲）需要大概用三句话来表达信息的核心。创建的信息不仅放在印刷和电子版上显得合适，即使口头分享也仅可在几秒钟时间比如在乘电梯的期间就能清晰传达。

Toastmasters 电梯演讲的示例：

“自 1924 年以来，Toastmasters International 在沟通和领导技能培养方面已成为公认的领导组织。通过全球网络，Toastmasters 俱乐部每周帮助超过 250 万的男女人士（不同民族、不同教育水平和职业背景）提升他们的沟通能力，从而在领导他人时获得自信。”

在这个简短的演讲中，倾听者听取了 Toastmasters 优势、规模及这个组织意图的简要总结。

增加粉丝人数

你粉丝（或你在线网络的成员）越多，你推广信息的能力就越强大。有很多种增加粉丝的方式。

关注有同一兴趣目标的人

在社交媒体上，关注与你观点相同的其他人，并积极地参与他们的网络社区活动。花时间评论他人发布的内容。在你的评论中，分享你的想法以及自己社交媒体网站的链接。

发布频率应持续一致

制定时间表，定期发布新内容。有些人或组织每天都会发布内容。而有些人则一周发布一次。确定你计划定期发布的内容量，告知受众你更新的频率。

提供相关内容

制作内容时，将重点放在观众的需求上。清楚地告知读者他们通过关注你可以获得什么。

分享你的专业知识

发布你最熟悉的内容。选择你最熟悉的主题，并提供证明资料来支撑你的内容。

发起积极的谈话

在互动时，保持积极和参与度。撰写有趣的内容，并向你的粉丝提问。花时间回答受众评论和问题，以此保持与观众的互动。如果你发布的内容或评论收到任何负面回应，选择忽略或礼貌回应。

积极参与与你的内容或品牌相关的更大互联网文化。在发布类似内容的社交媒体网站上进行评论。

提供独有或专有的内容

围绕主题的独特观点很可能鼓励粉丝关注你的发布内容并与其他人进行分享。你的专业知识、幽默感、写作风格和背景都有助于你创建引人入胜的多样化内容。

专有内容是由你本人撰写创建，不得在别处进行分享，只提供给你的粉丝。作者往往会使用这些专有内容增加他们的关注度。

网络礼仪

确保互动积极。在网络上进行互动时，遵循与当面交谈相同的礼仪规则。

通过评语与你的粉丝交流并且了解粉丝本人。感谢读者做出的评论。当你的粉丝发布有趣或你不熟悉的内容时，可提问。

花时间回复建设性反馈。你可以回复读者的评论，反驳与主题相关的争论或只是感谢粉丝阅读你的内容。

讨论自己的私人生活时，要保持敏感度。除非你在推广某个活动或企业，切勿提及全名、电话号码、地址或详细的位置。在互联网的任何站点发布内容时，切记要注意安全。

发布身份信息前，要获取他人的许可，谨慎处理个人隐私。

不幸的是，有些人在网络上匿名借助网站的评论功能恶意攻击他人。“网络巨魔”指的是那些企图通过激起参与者的情感反应来破坏论坛的人。应对网络巨魔最有效的方式是无视。

切记与公众或媒体的任何互动都会影响个人或组织的品牌。表现得体非常重要。无伤大雅的内容如果被曲解，也会产生负面影响。如果这种内容被当作讽刺，则更为如此。

发布内容前，慎重考虑你的言语。即便你的内容被删除，也有副本提供。在网络上发布材料后，就会进行归档，任何人通过计算机都可以搜索到。

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。

- 你将如何使用社交媒体？
- 你将使用哪些个人因素来建立推广你自己或某个组织的网络资料？
- 你是否足够了解互联网隐私的重要性？你需要做更多研究吗？
- 你将如何保护自己的个人信息？
- 列出在网络上与他人进行积极互动的策略。
- 你的推广目标是什么，你将如何在网络上实现这些目标？

完成你的任务



你已经通读本项目内容，现在请规划并准备你的演讲稿或报告。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。

组织：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 14–16 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

建立社交媒体影响力

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

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。

☐ 选择你希望实现的目标，以强大的社交媒体影响力为支撑。

☐ 生成满足你的目标所需的社交媒体贴子。

☐ 与教育副主席一起安排你的演讲时间。

☐ 撰写演讲稿。

☐ 考虑创建视觉辅助工具，比如讲义，以在演讲中分享你的一些贴子。（注：非必选项。）

☐ 排练你的演讲。

☐ 完成本项目的所有组成部分（包括你的演讲）后，返回到第 4 页，在项目后部分对你的技能进行评级。

附注

评估表格

建立社交媒体影响力

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通过运用对社交媒体的理解来增强已有社交媒体影响力或建立新的社交媒体影响力。
- 本演讲的目的是让会员分享建立或增强社交媒体影响的个人经历的某个方面。

评估员须知

在完成本项目的过程中，会员：

- 投入时间建立新的社交媒体影响或增强已有的社交媒体影响。
- 在所选的社交媒体平台发布帖子。可能出于个人或职业目的。

关于本演讲：

- 会员将围绕自己的经历发表组织有序的演讲。
- 会员可以选择从总体上讲述经历或将重点放在一两个方面。
- 本演讲并不是对“建立社交媒体影响力”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 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： 分享建立或提高社交媒体形象的影响					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

建立社交媒体影响力

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 – 围绕创建或提高社交媒体影响力发表模范式演讲
- 4 – 围绕创建或提高社交媒体影响力发表引人入胜的演讲
- 3 – 演讲中分享了创建或提高社交媒体影响力
- 2 – 演讲中有提及创建或提高社交媒体影响力，但未全部讲述
- 1 – 讲述的主题没有涉及创建或提高社交媒体影响力

项目完成表

我已完成“建立社交媒体影响力”项目的所有部分，包括向至少一个社交媒体平台多次发布信息。

会员姓名 _____

成员签名 _____ 日期 _____



www.toastmasters.org