



故事产生共鸣

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	故事的强大作用
6	编故事
8	讲述故事
9	复习和运用
9	完成你的任务
10	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 CS8300

项目介绍



在人类的历史进程中，讲述故事一直是一种重要的沟通形式。全世界的每种文明通过大声讲述故事的方式相传下来。叙述精彩故事的重要性再怎么强调也不为过。

在本项目中，你将学习应用叙事技巧和描述技能来让陈述激起共鸣、趣味盎然。你将从自己的经历中获取素材来编故事，并在讲述时形成富有个性化的风格。你编出的故事将会对听众产生预料中的情感冲击。

你的任务

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。

注：如果你的教育副主席批准非俱乐部活动，你的评估员应为参加过此项活动的演讲俱乐部会员。

对于所有任务详细信息和要求，请查看第 10 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 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	我相信自己能够讲述吸引人的故事。										5	4	3	2	1					
5	4	3	2	1	我在讲故事时流露出热情。										5	4	3	2	1					
5	4	3	2	1	我在讲故事时使用生动的描述。										5	4	3	2	1					
5	4	3	2	1	我可以讲述冲击情感的故事。										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。

- 应用叙事技巧和描述技能，让叙述的内容激起共鸣、趣味盎然。
- 了解好故事的组成元素。
- 使用生动的描述和适当的语气讲述引人入胜的故事。
- 编出能够对听众产生所预期的情感冲击力的故事。

故事的强大作用

故事是专为吸引、逗乐或引导倾听者的叙述。故事能够突出重要时刻和记忆。故事可通过同情心和共同的经历将你与他人联系起来。



讲故事比一般的演讲或陈述更容易吸引听众。当倾听者被他人的故事所吸引时，他们的情感反应会触发大脑留存记忆。出色的教师可将强有力的叙事与学习相结合，帮助他们的学生记住重要事实和信息。

故事作为演讲的要点或整个演讲陈述的一部分发挥着巨大的作用。由演讲者来决定如何最好地将故事纳入演讲，以发挥最大作用。



编故事

每个故事都会体现讲故事的人及其经历。当你准备的故事会被纳入你要进行的演讲或其它展示时，有几个重要元素要考虑。

目的

故事在演讲中发挥着很多作用。故事可以帮助你与听众建立联系，克服抗拒，并且形成让你讲述重要教训或解释疑难概念的联系。

故事是有效沟通的敲门砖。将故事贯穿到陈述可帮助听众回想起如果没有难忘的故事作为参考点他们可能会忘记的事实和信息。

语气

确定故事的语气和情感内容时，要留意场合和你的听众。无论在哪种场合下，分享与听众产生积极互动的故事。在婚礼或葬礼上讲述的故事可能是感人、有趣或既感人又有趣的故事。选择主题最重要的部分在于将主题与听众和活动联系起来。

生动的描述

描述性语言可以描绘脑海中的画面。讲故事时，精心挑选的用词会形成阐述你所讲述要点的具体画面。出色的故事讲述者的动人描述可以将听众带到另一个地点和时间。

编写故事时，请牢记你为听众留出的时间。例如，如果你选择讲述一位朋友及其精彩生活的故事（描述你与这位朋友在风景秀丽的地方共同用餐），目标就是讲述你的朋友。像漂亮的树和宽阔的视野，一些这样的细节可以省去，以便突出讲述这位朋友精彩生活的核心故事。

在你的故事中采用富有表现力的对话。不是告诉听众说了什么，而是分享实际的对话。以脚本的形式写下人物台词。出色的故事讲述者在讲故事时可以扮演不同的角色。

有关为叙事增加描述性语言的更具体信息，请参见在线提供的选修项目“使用描述性语言”选修项目。

编写大纲

大纲以与创作演讲或其他陈述相同的方式为你的故事提供框架。向听众陈述时，事先计划意义重大。

你的大纲应包括关于故事介绍、冲突和动作的信息。

项目介绍

- 用一句话总结故事的主要观点。
- 确定故事的背景，包括时间和地点。
- 列出涉及的人员或人物。

冲突

每个故事都有要解决的问题或存在的挑战（两个对立方之间）。陈述要克服的挑战。你的挑战可能是：

- 人与自然之间。你可能淋雨，想要赶回家。
- 两个人之间。你和另外一个人都想买最后一块糖。
- 人与组织之间。你要寄信，邮局在你到达前 5 分钟便停止营业了。
- 人与物体之间。你的鞋夹在门中了。

动作

- 随着故事情节进展，人物将竭力克服他们所面临的挑战。
- 列出故事的主要事件和情节。
- 提供清晰的故事开场白、正文和结束语。

讲述故事



讲述故事时，有几点要牢记。

叙事是一种表演

为任何演讲做准备时，排练非常重要，而叙事则需要更多的时间。如果你包含对话，在你的故事中以不同的声音进行排练。这并不意味着你需要擅长塑造角色。即便是略微的语气变化便可给人不同人物角色的感觉。

考虑回顾“了解声音变化”、“有效的肢体语言”和其他在线提供的选修项目，为出色地发表演讲提供指导。

使用肢体语言与手势

除了保持自信的演讲姿态（请参见选修项目“有效的肢体语言”），使用你的身体帮助你讲故事。在描述人物性格时加入面部表情和手势，让故事活灵活现。

以第一人称讲述

讲故事时，从你自己的角度进行。听众与故事中的人物关系越贴近，就觉得故事越真实。例如，说“我的一个朋友看到...”，“我看到...”把故事变成你自己的，就可以带着听众与你一起历险。

把握节奏

通过把握故事节奏，吸引听众。例如，在讲到激烈之处将讲话速度加快可突出当时的动作或情形。暂停以增加特定部分的戏剧性效果，或给你的听众留出吸收重点的时间。在适当的时候沉默可以对听众产生巨大的影响。

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。

- 你将使用哪些叙事技巧来让你叙述的内容激起共鸣且趣味盎然？
- 可如何使用你的故事大纲来帮助你添加细节？
- 你将添加哪些生动的描述来讲述更为吸引人的故事？
- 描述和对话可如何帮助你对听众产生预期的情感冲击力。

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 10 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演讲的时间。

准备：为评估做准备。查看第 12–14 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

故事产生共鸣

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

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。

☐ 识别好故事的组成元素。

☐ 选择你要讲述的故事。

☐ 与教育副主席一起安排你演讲的时间。如果你的教育副主席批准非俱乐部活动，你的评估员应为参加过此项活动的演讲俱乐部会员。

☐ 撰写演讲稿。

☐ 排练你的演讲。

评估表格

故事产生共鸣

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

本项目的目的在于让成员练习在演讲中使用故事或发表本身就是故事的演讲。

评估员须知

完成本项目的成员将重点放在在演讲中使用故事或发表本身就是故事的演讲。成员可使用任何类型的故事：个人故事、知名小说或自己发表的故事。

聆听本身是故事或包含故事的组织有序的演讲。

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： 表明了解听众互动和需求					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 面对听众时表现自如					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	
影响： 故事对听众产生了预期影响					意见：
5	4	3	2	1	
作用： 节奏强化了故事本身以及故事外演讲的其它部分的呈现。 (仅当成员将故事作为较大演讲的一部分时，才评估此项能力。)					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

故事产生共鸣

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 – 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

影响

- 5 – 故事吸引了听众，是演讲内容的完美补充
- 4 – 故事强化了演讲并且促进对听众的吸引力
- 3 – 故事对听众产生了预期影响
- 2 – 故事对听众有些影响
- 1 – 故事对听众几乎没有影响或者确实没有影响

节奏（仅当成员将故事作为较大演讲的一部分时，才评估此项能力。）

- 5 – 故事与整体内容完美契合，促成了模范式演讲
- 4 – 节奏对故事和整体演讲的效果产生巨大的促进作用
- 3 – 节奏强化了故事本身以及故事外演讲的其它部分的呈现
- 2 – 故事的节奏打乱了演讲剩余部分的进展
- 1 – 故事的节奏淡化了演讲的呈现效果



www.toastmasters.org