



激励你的听众

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 激励的原因
- 6 通过你的内容发挥激励作用
- 7 与听众交流
- 9 复习和运用
- 10 完成你的任务
- 11 资料

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 CS8305

项目介绍



激励听众是一项要培养的重要技能。它结合了专业知识、自信心和可激发听众的明确信息。要产生影响和发挥激励作用，你的听众需要理解为何他们会感受到激励。然后，他们可以学习如何执行这些初始步骤来做出改变。

在本项目中，你将学习如何充满热情、鼓舞人心地发表演讲，从而与你的听众建立密切的关系。

你的任务

目的：本项目的目的是练习撰写演讲稿并发表激励他人的演讲。

概述：选择意在激励听众的主题，在你的俱乐部成员面前准备一次 5 到 7 分钟的演讲。

注：如果您事先取得教育副主席的批准，可以向非 Toastmasters 或非会员团体演讲。如果向非 Toastmasters 或非会员团体演讲，切记邀请您的评估员。

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	我相信自己能够认清听众的需求。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我相信自己可以打动或激励听众。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我可以 使用语言、风格和创意鼓励听众。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我可以自如地与听众建立关系。				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。

- 充满热情、鼓舞人心地发表演讲。
- 表明理解赢得听众信任的重要性。
- 发表可激励听众采用新观点或目标的演讲。
- 构思能够激励听众在性格、情感、职业或精神方面自我提升的演讲。
- 使用身体语言吸引听众。

激励的原因

生动的激励型故事可帮助我们了解世界和我们在这个世界中的位置。这些故事帮助我们与个人、团体或事业建立联系。通过激发他人的最大潜能并注重他们的能力和优势，你可以激励周围的人成长和付诸行动。

激励的目的

激励型演讲的目的是激励听众在性格、情感、职业或精神方面自我提升。它可以鼓励听众反思自己的生活，以全新的方式看待自己的生活。与其他类型的劝说型演讲中的逻辑式呼吁相比，此类型演讲在更大程度上倚赖感情式呼吁。

通过你的内容发挥激励作用

可在很多领域找到激励型内容，包括你自己的生活。



- 确定将向听众讲述什么。例如，想想激励你在生活中作出重要改变的三件事情，选择其中一件来写。
- 涵盖个人轶事，让你的演讲主题更直接、更具相关性。
- 从很多人的共同经历中找出激励型内容。
- 对于激励听众满怀信心。这种自信源自你本人对演讲主题的熟悉和明确自己过去的经历如何对演讲起促进作用。



与听众交流

与听众建立密切的关系是发表激励型演讲的关键要素。感受到与你有联系的人更容易接受你所讲述的内容。传达热情，开始建立联系，并赢得听众信任。

观点

你的听众看待事情的方式可能与你不同。要创造具有激励作用的信息，了解听众的观点非常重要。

背景特征

研究听众的背景特征。背景特征包括年龄、性别、文化背景、政治立场或宗教信仰、种族、能力、经济状况以及就业状况等。将重点放在听众本人身上，并且调整你的信息来吸引他们。

目标

思考你的听众为什么要听你讲述的内容。他们可能希望学习有关新软件的知识，了解时间管理的基本要素，或者仅仅是娱乐一下。你讲述的信息应解答问题、满足需求或提供听众可从中发现价值的信息。

相关

确定你所讲述信息的哪些要素对你的听众最为重要。花时间了解听众想要学习什么或实现什么目标可帮助你在讲述的信息和听众最关心的问题之间建立联系。一旦建立这种联系，你的演讲就更容易唤起每位听众的共鸣。

不同处

你选择的用词、音调和身体语言都会传达一定的讯息。了解听众的观点将帮助你调整自己讲述的信息，并且调整讲述方式。当你不论是在理智还是情感等各个层面建立起了触动听众情节的关系，你就更容易达到激励和说服效果。



我们往往会记住自己动情的时刻，无论是积极的还是消极的。你能有机会为听众创造积极的动情时刻。

与听众建立联系的另一种方式是以能与听众产生共鸣的方式讲述你的观点。通过使用幽默、隐喻和拟人化故事，讲述人们可产生共鸣的故事。

将重点放在他人的才能上。当你持有谦逊，珍惜和感激讲述自己故事的机会，便会与听众建立密切的联系。

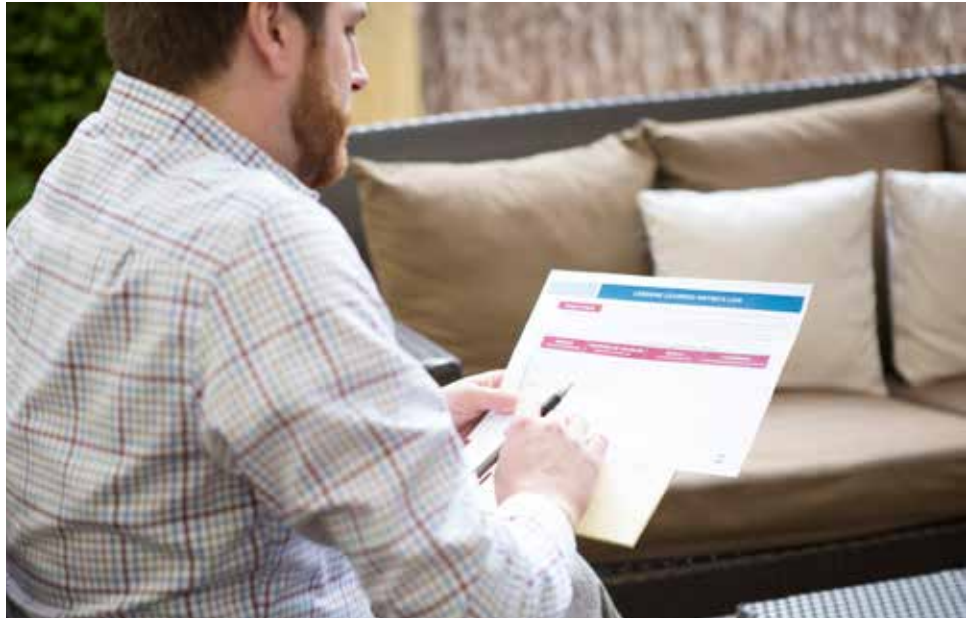
复习和运用

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。

- 认清听众的需求可如何帮助你激励听众？
- 尝试激励听众时，为什么赢得听众信任非常重要？
- 设法激励听众时，身体语言发挥怎样的作用？



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 12–14 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

激励你的听众

目的：本项目的目的是练习撰写演讲稿并发表激励他人的演讲。

概述：选择意在激励听众的主题，在你的俱乐部成员面前准备一次 5 到 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。

☐ 为你的激励型演讲选择主题。记得要考虑你的听众以及将激励听众的内容以及你自己对演讲的愿景。

☐ 与教育副主席一起安排你演讲的时间。

☐ 撰写演讲稿。

☐ 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。

评估表格

激励你的听众

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

- 本项目的目的是让成员练习撰写演讲稿并发表激励他人的演讲。
- 本演讲的目的是让成员激励听众。

评估员须知

- 成员需要发表激励听众的演讲。
- 演讲内容应引人入胜、娱乐或打动听众。
- 演讲者应留意听众反应并根据需要对演讲进行调整。
- 如果演讲的成员似乎在对听众讲述，而不是与听众互动，则并未实现演讲目标。

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	
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	
投入： 与听众有效建立联系					意见：
5	4	3	2	1	
主题： 所选主题可以用来激励听众					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

激励你的听众

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

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

投入

- 5 – 与听众持续保持直接积极的共鸣
- 4 – 与听众持续保持积极共鸣
- 3 – 与听众有效建立联系
- 2 – 与听众的共鸣需要加强
- 1 – 没有与听众产生共鸣

主题

- 5 – 主题对听众具有巨大的激励作用
- 4 – 所选主题非常适合用来激励听众
- 3 – 所选主题可以用来激励听众
- 2 – 所选主题对听众来说模糊不清，未能达到激励的效果
- 1 – 选择的主题并非激励型无法达到激励听众的效果



www.toastmasters.org