



跨文化理解

2 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	定义文化
7	理解文化的多样性
10	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 CS8202

项目介绍



Toastmasters International 是一个全球性组织，已在超过 135 个国家/地区设立俱乐部。加入与 Toastmasters 类似的组织的最大好处之一是有机会与来自各国和各种文化的成员交流。

每次俱乐部会议、年度 Toastmasters International 大会和社交媒体或其他在线交流都有助于更好地理解自己和他人。充分利用每次互动可帮助你理解和尊重其他文化，同时增强你的沟通技能。

在本项目中，你将学习文化的定义、跨文化理解以及在沟通中保持跨文化意识的重要性。你将有机会发掘与你个人的文化相关的成见，并理解作为沟通者和领导者建立人际关系的价值。

你的任务

目的：本项目的目的是识别你自己的文化身份以及影响他人对你看法的成见。

概述：围绕与你关系最为密切的文化以及通常与这些文化相关的成见的个人影响，发表一次 5 到 7 分钟的演讲。你可能需要花一些时间来研究你持有的文化成见，尤其是如果你是所在地理区域最具代表性的文化成员。即使听起来不可思议，但你要意识到所有文化都会或多或少的被掺插一些成见。

对于所有任务详细信息和要求，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	我知道文化的定义。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我认识到培养对其他文化理解的必要性。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够确认他人对我的文化的成见。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我对文化差异比较敏感。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我知道文化标准和文化定型之间的区别。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我确信自己有能力与来自各种文化的人交流。				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（国际演讲会）会员以外的生活。				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。

- 知道文化的定义。
- 知道具有文化意识的必要性。
- 承认成见对你的生活以及你看待他人的方式所产生的影响。
- 清楚尊重其他文化习俗和礼仪的重要性。
- 在与他人交流时表现出文化意识。

定义文化

文化不仅仅在于地域、民族、种族或宗教。它是无意识和有意识掌握拥有的信仰、价值观、观点、态度以及生活方式，往往被群体内的所有人共有。文化价值观往往根深蒂固，以致于我们中的很多人都意识不到这些价值观对我们的关系和经历所产生的深远影响。

我们往往受到多文化影响。你可能是女性、从事某个职业、动物爱好者以及运动迷。这些中的每一个都代表不同的文化。

文化意识

文化意识是对形成你独有的个性和信仰的多种文化之间联系的认识。每个人都有自己的文化身份组合。

多样性

具有文化意识的沟通者倾向于开放地对待和留意自己和周围的人之间的共同点和文化多样性。

价值观和信仰

进行跨文化交际时，你要清楚自己的文化价值观和信仰，以及这些文化信仰如何影响你的观点以及与他人的交流。

形成意识

尽管在你遇到陌生人时，将重点放在体现文化的属性（比如，祖国或宗教）上很常见，这通常是一种过于简单化的观点。通过培养对你自己和所属文化的意识——特定于你的深层次身份，比如家庭、祖国或宗教，以及粗略的身份，比如你的工作场所文化、Toastmasters 俱乐部文化或成为某个体育运动团队粉丝的文化——你可以开始扩展你对文化理解的思路。

人脑可以快速对事物作出判断。但在遇到不熟悉的人时也颇具挑战。拓宽你的文化视野可帮助你避免过于广泛定义你遇到的某个人，并促成有效的沟通。尽管你与遇到的陌生人或群体在某些方面可能差异很大，很可能在一些重要的方面你们具有相似点。以包容的态度对待他人可让你接触新观点、视角和解决方案，从而帮助拓展你的世界观。

理解成见

着手理解拓展个人文化视角的影响，当定义文化多样性时必须重视最常见也最具破坏性的问题。即便在最具善意的沟通中，文化成见也会产生负面影响。

文化成见是对来自另一种文化的人的行为方式过于粗略的看待。定型往往指的是负面的歪曲事实。甚至积极的定型也具有冒犯性，因为它忽视了人与人之间的差异。花些时间考虑你确认自己的文化存在的成见。可能有一些成见，但并不是很多成见，都适合你或你认为的情况。

这对于你遇到的每个人而言同样如此。没有哪个人完全契合某种成见。在让成见主宰你对人们的定义之前，花些时间了解个人或群体很有帮助。

确认属性

文化属性真实反映出某一文化特有的信仰、价值观、行为准则以及生活的方方面面。

成见往往是错误的，但持有这些成见的人都认为是正确的。当你对某个文化的全部了解就是成见时，便很难区分成见和真实情况。做任何假设之前，考虑信息的来源。如果你对某个文化或个人的了解取源于来此同一文化的第一手资料。那么你可以相当自信地确认自己的假设并不是基于成见。

理解文化的多样性



当你的了解源自媒体形式、与你同文化的人的交谈或其他间接来源，你可能希望在跟来自这位来自不同文化的某个人交谈之后再得出结论。如果你通过互动传达你对某个陌生人或群体的理解时，做出不公正的或过于狭隘的假设就不会有那么大的风险。

考虑你希望如何被对待。当你遇到对你的背景或经历几乎一无所知的陌生人时，你很可能希望他们给你机会来分享自己的个人经历和信仰，而不是仅仅基于对你的文化的成见就你个人作出评判。

对待他人，也应同样如此。在你就某个人作出任何评判之前，能够做到避免成见或假设，并让这个人分享自己的经历往往颇具挑战。将注意力放在实际互动，而不是成见上，就可以进行真正的沟通，并形成理解。

包容个人或群体的相似点和差异对于消除那些限制沟通的偏见和成见具有很大作用。为了在多样化的群体中取得最佳沟通效果，寻求相似点和共同的经验非常重要。

探究文化身份

花时间评估和了解你的文化身份。包括你所属的较大文化群体，比如你的祖国，以及影响你身份的较小、更细微的文化，比如你的职业或对你很重要的志愿者团体。了解自己之后，就更容易认同他人的文化差异和趋同。

咨询朋友

当你试图了解自己不熟悉的文化时，你最好的老师就是来自那个文化的人。让来自其他文化的朋友或 Toastmasters 成员分享他们的经历，包括习俗、礼仪和独特的属性，比如家庭结构。

聆听和分享

当别人回答你的问题时，认真聆听，并且不要进行评判。分享你自己的经历，寻求你们共有的相似点或信仰和属因。

体验不同的文化

了解与你最亲密的人后，探寻你面对不同文化时的情况。倾听他们的故事并记录价值观、沟通风格和信仰方面的共同点。努力理解让你周围的文化具有独特性的属因。

自己做好研究

要增进理解，自己做好研究。在图书馆或互联网上查询其他文化的信息。务必将重点放在讲述文化事实的内容上，避免依赖成见。寻求定义文化的独特属性，并努力确认相似点，而不是只将侧重点放在也许只是凭空想象出的差异上。

理解你的文化



使用第 15 页的“定义你的文化身份”资料来理解你自己的文化身份及其如何影响你的生活。列出与你相关的所有文化，包括广义的文化定义，比如国家和地区，以及与你相关的较小文化群体，比如你的 Toastmasters 俱乐部。确认你的文化归属后，列出与每个相关的成见。

语言差异

个人的第一语言是文化的重要组成部分。在你扩大自己的人脉圈，接触到更多的人时，你就会发现语言差异。当你或对方对交流时所用的语言的掌握很有限时，你可以执行一些步骤来减少沟通挑战。

- **意识到会出现歧义。**清晰理解多人参与的对话很具挑战。进行每次交流时，对自己和他人都要保持耐心。
- **提出的问题要清晰明确。**必要时在谈话过程中，用自己的话复述传达的信息，确保听众理解无误。
- **避免使用俚语。**俚语通常是某种语言或地区特有的。
- **使用字面语言。**避免使用并非字面意思的俚语和语句，包括讽刺的语言或诸如“说曹操，曹操到”等语句。
- **使用幽默语言时要谨慎。**注意，幽默语言在不同文化中不一定适用。
- **保持耐心。**与第一语言不同于你的人沟通时，要对他们和自己保持耐心。如果你们似乎无法沟通，你可能要考虑找个翻译来提供帮助。

运用文化意识

文化意识表现在留心、适应、自我意识和接受。沟通中的差异会对关系和理解产生意料不到的影响。

花时间确保你理解别人并且被人理解。提问并认真聆听答复。在你尚未获得所有信息之前，避免妄加评判或立结论。

组织或参加涉及各种文化的活动时，花些时间考虑个人以及文化团体的需求。阅读下面的列表，与其他组织机构进行交谈或针对各种需求进行准备。

- 回顾不同文化特有的礼仪。
- 考虑任何特定的需求或期望可能对你的活动产生什么影响。
- 确定在你计划安排活动的当日是否有任何文化庆典活动。如果将举行庆典活动，考虑更改日期以迎合出席者需求。
- 留意不同的文化理念，比如与另一个人讲话时两个人之间留出多大空间比较适宜。
- 审视关于眼神接触、问候和恰当手势的认同观念。

作为组织者和出席者在针对多文化活动进行计划和准备的过程中，还有许多要想到地方以上只是很少一部分的需要考虑的道德文化理念。

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。

- 你如何定义文化？
- 文化意识有何价值？
- 你可以通过什么方式表现出对其他文化习俗和礼仪的尊重？
- 对文化差异意识对你成为更出色的沟通者或领导者有何帮助？

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 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

跨文化理解

目的：本项目的目的是识别你自己的文化身份以及他人对你持有的成见对你所造成的影响。

概述：围绕与你关系最为密切的文化以及通常与这些文化相关的成见的个人影响，发表一次 5 到 7 分钟的演讲。你可能需要花一些时间来研究你持有的文化成见，尤其是如果你是所在地理区域最具代表性的文化成员。即使听起来不可思议，但你要意识到所有文化都会被带有成见地看待。

本项目包括：

- “定义你的文化身份”资源
- 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。

☐ 完成“定义你的文化身份”资源。

☐ 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

跨文化理解

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

本项目的目的是识别你自己的文化身份以及影响他人对你看法的成见。

评估员须知

为完成本项目，成员投入时间确认自己的文化身份和相关的成见。文化定义为个人所属团体。一些示例包括祖国、性别、某个行业的成员、宗教、动物爱好者或球迷。

关于本演讲：

- 成员将发表组织有序的演讲。
- 成员将分享自己文化背景以及影响他人对自己看法的成见。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲不是围绕“跨文化理解”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： 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： 演讲涵盖了自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

跨文化理解

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 – 没有充分利用语气、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 – 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 – 充分吸引听众并能预料听众需求
- 4 – 充分了解听众互动/需求并做出有效的回应
- 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 – 就自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见发表了模范式的演讲
- 4 – 就自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见发表了能让人感到是经过一番深思熟虑的演讲
- 3 – 演讲涵盖了自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见
- 2 – 演讲提及了自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见但未全部讲述
- 1 – 演讲内容没有涉及文化或成见的任何相关方面

定义你的文化身份

列出你的文化和所处的所有的文化背景。

以下列表包含一些帮助你开始的建议。在每部分添加尽可能多的内容。

你的	你是	你是否	什么是成见
☐ 宗教	☐ 女性	☐ 你与他人具有相同的兴趣或爱好	列出与你的文化身份有关的任何成见。
☐ 国籍	☐ 男性	☐ 参加某种运动或支持某个运动团队	
☐ 种族	☐ 来自城市		
☐ 民族	☐ 来自农村		
☐ 职业	☐ 家长		
☐ 婚姻状况	☐ 学生		
☐ 年龄			
☐ 地理区域			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			
☐			



www.toastmasters.org