



# 通过幽默感吸引听众

3 级项目



# 目录

|    |        |
|----|--------|
| 2  | 简介     |
| 3  | 你的任务   |
| 4  | 评估你的技能 |
| 5  | 能力     |
| 6  | 确定你的信息 |
| 6  | 发表演讲   |
| 8  | 传达更多信息 |
| 9  | 准备和练习  |
| 12 | 复习和运用  |
| 12 | 完成你的任务 |
| 13 | 资源     |

**TOASTMASTERS INTERNATIONAL**

[www.toastmasters.org](http://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. 10/2018 书目编号 CS8320

## 简介



对于大多数演讲者，在自己的生活中发掘故事简单易行。有的故事来自能够打动、娱乐或威慑倾听者的任何人的过往经历。有些故事可以让人发笑。有些故事甚至可以让听众获得所有这三种感受，具体取决于讲述故事的方式。

# 你的任务

**目的：**此项目的目的在于，让你确定自己的幽默风格，将之运用于围绕某个核心信息的演讲之中。

**概述：**围绕你自己的观点以及让你觉得有趣的事情发表一个 5 到 7 分钟的演讲。你的演讲应当至少包含一个趣闻轶事或故事，用于娱乐听众，或为演讲增加幽默感。

**对于所有任务细节和要求，请查看第 13 页上的“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。

基于你目前的技能，选择适当的数字：

| 5<br>模范 |   |   |   |   | 4<br>精通                                |  |  |  |  | 3<br>熟练 |  |  |  |  | 2<br>能力初显 |   |   |   |   | 1<br>有待提高 |  |  |  |  |
|---------|---|---|---|---|----------------------------------------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|-----------|---|---|---|---|-----------|--|--|--|--|
| 项目前     |   |   |   |   | 陈述                                     |  |  |  |  |         |  |  |  |  | 项目后       |   |   |   |   |           |  |  |  |  |
| 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 我能够撰写条理清晰的演讲。                          |  |  |  |  |         |  |  |  |  | 5         | 4 | 3 | 2 | 1 |           |  |  |  |  |
| 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 我知道掌控好节奏和时间对于精心设计的演讲的重要性。              |  |  |  |  |         |  |  |  |  | 5         | 4 | 3 | 2 | 1 |           |  |  |  |  |
| 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 我能够自信地确立信息，并通过幽默的故事为我的信息提供支撑。          |  |  |  |  |         |  |  |  |  | 5         | 4 | 3 | 2 | 1 |           |  |  |  |  |
| 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 我知道以适合自己演讲风格的方式组织演讲的重要性。               |  |  |  |  |         |  |  |  |  | 5         | 4 | 3 | 2 | 1 |           |  |  |  |  |
| 5       | 4 | 3 | 2 | 1 | 当听众没有按我预期的方式回应时，我能够从容采取策略进行调整。         |  |  |  |  |         |  |  |  |  | 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。

- 撰写条理清晰的演讲。
- 确立清晰的信息，并通过幽默的故事提供支撑。
- 清楚自己构思和发表演讲的偏好。
- 确定应对意外听众反应的策略。
- 建立个人框架，确保成功发表幽默演讲。

## 确定你的信息

### 为何要言之有物？

大多数成功的演讲都言之有物。回想一下自己的初试啼声演讲。发表这种演讲的每个人都可以从他们生活中的任何部分发掘故事，或者选择专注于某个时间点。无论选择的是什么，一定要选择自己想要与大家分享的信息。这样的信息可以是有关自己通过学习成为更优秀演讲者的兴趣、加入 Toastmaster 的原因或完全是别的事情。尽管你的选择可能并非是有意义行为，但对信息仍然会有所取舍。

### 你可以添加什么样的内容呢？

思考演讲和添加到故事集中的故事时，可以考虑一下本次演讲中想要分享的信息。围绕某个信息构思演讲要比只为逗乐听众容易。

### 那么，你该如何选择呢？

你想要讲某个故事，可能是因为这个故事你一讲，大家就会想笑，或者你一想到，自己就会情不自禁地笑。把它添加到你的故事集里，并记录主题。可能是你曾经犯错或发生意外的时刻。考虑这个有趣的故事可以为什么样的信息提供支撑。

可能是人生苦短，不必对自己要求过于苛刻。可能是意料之外发生的玩儿事情。一旦确定了故事能够为什么样的信息提供支撑，就要确定是否有其他故事也可以为同一主题提供支撑。如果这些故事还没有添加进去，把它们也添加到你的库中，利用起来，变成幽默演讲。

## 发表演讲

一旦撰写好了包含系列故事和信息的演讲稿，下一步要做的就是考虑演讲风格了。发表演讲时，如果是为了让听众觉得幽默为目标，就会特别棘手。

幽默是人们分享经历的最重要的一种方式。有趣的故事、别出心裁的笑话或谐音，就好比演讲者为听众馈赠的礼物。而听众的笑声恰恰就是回礼。发表幽默演讲的方式可以增强或削弱体验。

- 增强演讲发表效果的第一步是要知道自己表现得很棒。
- 面对听众胸有成竹的演讲者通常都能够识别和阐明自己的优势。
- 对于自己的技能不那么有把握的演讲者，可能需要与导师或 Toastmasters 俱乐部会员花些时间来发掘自己潜力和公共演讲者的优势。
- 最大的公共演讲优势可能在于能够保持适中的节奏，几乎不会讲话过快或过慢。
- 可能还要有很强的时间把控意识，在恰好的时间——停顿或加快语速，让听众全神贯注。
- 无论你有何优势，都要具备思考讲述方式的能力。

## 把控好节奏和时间

对于幽默演讲而言，最重要的两种讲述方式是把控好节奏和时间。节奏即演讲语速。可通过改变节奏表达激动或厌倦之情，具体取决于所选择的故事或要激发的感受。演讲时，停顿、沉默、呼吸都很重要。以戏剧化的方式把控时间和节奏将帮助你成功地发表幽默演讲。

### 创造成功机会

成功的单口喜剧善于充分发挥节奏和时间的优势。他们会暂停，好让听众跟上他们的节奏，意识到故事中讲述的或未讲述的内容，或确立评论意见或故事要素。他们将暂停，让听众有时间发笑。在演讲期间保持沉默，甚至是心脏跳动的一瞬间，都可以决定你的幽默是否对听众产生作用。

### 寻求建议

如果你在演讲时做不到完全自如地调节节奏或时间，可向精通充分发挥时间和节奏优势的演讲者寻求建议。网上有丰富的单口喜剧、幽默作家和专业演讲者的视频素材。甚至可以参照电视中的情景喜剧或通过流媒体服务帮助自己理解节奏和时间的重大影响。

## 传达更多信息

可采取的有效步骤是，准备不止一个完整的演讲稿版本，或多个故事版本。

- 考虑一下，如果向自己的祖母、最好的朋友或陌生人发表演讲会怎样。
- 可能会一样，但你讲述某些部分时可能会不同，具体取决于对象。
- 再进一步，可以想象一下会如何调整某个故事，使之适合听众的特定人口特征。
- 如需有关人口特征和听众意识的更多信息，可能需要阅读和完成“与听众交流”项目，这是 3 级选修项目。



使用可在 Base Camp 的成绩单中找到的故事集工具组织你的故事、笑话和情节。

完成活动并列出一一些不同版本的趣闻大纲后，就可以着手组织演讲了。准备依赖于故事的演讲时，你可能需要撰写整份演讲稿，而不是列出大纲或要点。如何组织演讲想法始终由你自己确定。但是，对于努力培养发表幽默演讲所需技能的大多数人而言，撰写整份演讲稿都是最有效的方法，特别是在你要向不熟悉的听众发表演讲时。



### 确立备选结尾

撰写演讲稿时，另一个要考虑的练习是对于演讲中要使用的一个或多个趣闻、故事，乃至演讲本身，确立备选的结尾。

### 更改重点

确立备选结尾的好处在于，当你在演讲期间需要更改重点时，就有转变方向了。

### 做好应对挑战的准备

Toastmasters 俱乐部是建立自信和学习技能的好场所。还有一点很重要：出席的每一个人都很礼貌，而且支持每个演讲者。这对于除 Toastmasters 俱乐部会议之外的很多演讲者并不一定适用。

### 保持灵活

有时演讲者需要边讲边调整内容。在演讲之前提前调整有助于你取得成功。

### 写下来

可以准备用一个故事代替另一个，调整最喜爱的幽默趣闻的讲述方式或更改故事结局。做这种准备，取得成功的可能性就更大，而不论听众是谁。你的目标是发表幽默演讲时尤为如此。

## 准备和练习

无论选择哪种演讲组织方法，练习对于取得成功都至关重要。

对于任何演讲，给自己录像，或在好友、家人或导师面前发表演讲，这有助于你建立自信，并调整任何未按预期发展的情形。尝试以不止一种方式发表演讲，并记录听众反应。

如果某件事情效果很好，仔细考虑一下为什么成功，以及未来面对的听众是否会有类似反应。尝试不同的节奏。调整时间安排。练习以不同方式发表幽默演讲将帮助你调整自己，从听众那里获得最好的反响。

## 将精华留在最后

准备、倾听讲述的故事和考虑在演讲中编排的顺序。与导师或信任的人分享自己的演讲，可以评估他们的反应。要留意并记录最佳反应和吸引力。确保开头使用的或第一个故事足够有力，能够吸引听众的注意力，同时也要确保演讲结尾同样有力。

组织演讲时，有多种方法。可以将吸引人的故事或幽默观点作为开头和结尾。还可以为最强有力的故事确立出色的结局。作为最佳做法，避免以最强有力、最幽默的故事或趣闻作为开头，而以不那么强有力的观点作为结尾。



最幽默的演讲自始至终都引人入胜，开头和结尾均如此。花时间练习可让你的演讲为听众留下深刻印象。

## 听众反应

有时候，无论准备和排练得如何仔细，你的幽默故事或笑话都无法逗笑听众。你暂停了一下，想给听众留出反应时间，但一个人都没有笑。

发表的演讲没有引起听众共鸣绝不是什么好笑的事情。就幽默而言更是如此。面对意外沉默时，你可以采取下面的措施缓解自己和听众的尴尬氛围：

### 保持镇静

生气对于你并没有帮助，只会让听众觉得不适。继续研究，等到能与评估员和/或导师交谈出问题的地方以及如何在将来避免时再讲你的顾虑。

### 只讲一遍

即使你怀疑听众没有听到，也要避免重复讲过的故事或笑话。如果他们确实听到了，再沉默就不太好了。

### 信赖听众

虽然经常会忍不住解释幽默，还是要尽量避免这么做。解释只不过证实了你的故事未能引发预期反应这一事实。解释很容易引起困惑，失去应有的回应，这对于你和听众而言都是不利的。

### 掌握主动权

记住，你能控制的只有讲述的内容和方式。从长远的角度看，谴责听众对你无益，因为你无法改变听众。可以调整讲述的内容或选择在将来不对某些类型的听众讲述这些内容。认识到自己可控和不可控的方面，然后基于任何消极经历进行总结，取得进步。

### 事后回顾

有些时候，即便是最优秀的演讲者，也无法引起听众共鸣。你的幽默感可能与听众群的幽默感不契合，或是其他不可控制的原因，你的演讲没有引起共鸣。演讲完成后，你就有时间回顾了，你可以改编一下使用的故事，或确定这些故事是否对于某些听众或所有听众不起作用。

### 保持自己的视角

要认识到，听众对一个笑话或故事有意外的反应，并不意味着整个演讲失败了。沉默可能有很多原因，不一定是故事不能引发听众共鸣。继续按计划讲故事。完成演讲后，你就有时间和空间来回顾整个演讲，这个时候应该再次评估资料。

构思旨在逗笑听众的演讲时，只有做好准备，才最有可能取得成功。准备故事、练习讲述方式以及编制更多内容，将帮助你达到个人目标。

## 复习和运用

- 你如何调整故事或趣闻，使之为你要传达的信息提供支撑？
- 如果故事或笑话没有逗笑听众，你可以采取什么措施？
- 练习对于幽默演讲的价值是什么？
- 构思幽默演讲时，使用丰富的故事和趣闻集对于你有何受益？

## 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。

**理清：**使用第 13 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：**为你的评估做准备。查看第 15–17 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

## 通过幽默感吸引听众

**目的：**此项目的目的在于，让你确定自己的幽默风格，将之运用于围绕某个核心信息的演讲之中。

**概述：**围绕自己的观点以及对于自己而言有趣的事情发表一个 5 到 7 分钟的演讲。你的演讲应当至少包含一个趣闻轶事或故事，用于娱乐听众，或为演讲增加幽默感。

### 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。

☐ 选择演讲主题。

---

---

☐ 选择为了增加幽默感要在演讲中使用的故事和趣闻。

---

---

☐ 与教育副主席一起安排你的演讲时间。

---

---

☐ 将你的故事、笑话和趣闻添加到故事集工具中，建立库，以供未来演讲使用。

---

---

☐ 撰写演讲稿。

---

---

附注

# 评估表格

## 通过幽默感吸引听众

会员姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

评估员 \_\_\_\_\_ 演讲用时：5 – 7 分钟

### 演讲题目

### 目的陈述

此项目的目的在于，让会员确定自己的幽默风格，将之运用于围绕某个核心信息的演讲之中。

### 评估员须知

要完成此项目，会员要培养作为幽默演讲者的能力并且更深入地了解自己的幽默感。会员将发表组织有序的演讲。演讲不应成为“通过幽默感吸引听众”项目的内容报告。

### 总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

对于评估员：除口头评估外，另请完成此表格。

| 5<br>模范                        | 4<br>精通 | 3<br>熟练 | 2<br>能力初显 | 1<br>有待提高 |     |
|--------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|-----|
| <b>清晰度：</b> 口头语言清楚且容易理解        |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>抑扬顿挫：</b> 灵活运用语气、语速和音量      |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>眼神接触：</b> 有效使用眼神接触来吸引听众     |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>肢体动作：</b> 有效使用肢体动作          |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>听众意识：</b> 表明了解听众互动和需求       |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>舒适度：</b> 自如面对听众             |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>趣味性：</b> 使用有趣且结构合理的内容吸引听众   |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |
| <b>幽默感：</b> 对于大多数听众而言，幽默都能引起共鸣 |         |         |           |           | 意见： |
| 5                              | 4       | 3       | 2         | 1         |     |

# 评估标准

## 通过幽默感吸引听众

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 – 没有充分利用语气、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应和响应
- 3 – 有效使用眼神接触来吸引听众
- 2 – 与听众的眼神接触能力需要提高
- 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 – 借助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 – 使用使人分心的手势或不使用手势

### 听众意识

- 5 – 充分吸引听众并预料听众需求
- 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 – 在听众互动或对听众的了解方面需要进一步练习
- 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 – 自如面对听众
- 2 – 面对听众时不自然
- 1 – 面对听众时极其不自然

### 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

### 幽默感

- 5 – 幽默感能够在听众中引发共鸣，就好像是专门为他们撰写的
- 4 – 幽默感引发听众共鸣的效果很好
- 3 – 幽默感能够引起大多数听众的共鸣
- 2 – 幽默感未能引起大多数听众的共鸣，但一些听众反应不错
- 1 – 幽默感未引起任何听众的共鸣



[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)