



通过社交建立关系

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 了解社交网络
- 6 在哪里构建社交网络
- 7 准备社交活动
- 8 为构建社交网络做好准备
- 8 如何构建社交网络
- 9 社交活动
- 11 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 CS8306

项目介绍



通过社交网络与他人互动，可以有机会了解不同的观点和经验。作为回报，你也可以通过社交向他人提供各种有用的信息建立自己乐于助人及可靠的声誉。社交网络可以提高人际沟通技能、增加信心并巩固与他人的关系。

在本项目中，你将学习如何展示自己的友好和魅力，与社交网络中的人保持联系，与人沟通交流，从而有效利用你的社交网络。你还会学习如何了解他人的利益所在，从而营造互利关系，成为你的社交网络圈中精干和专业的一份子。

你的任务

目的：本项目的目的在于制定和练习通过社交与人建立联系的策略。

概述：为参加社交网络活动而准备。活动后，在俱乐部会员面前做一次 5 到 7 分钟的演讲。你的演讲可以包括关于自己的经历的故事、所学知识的描述或者对社交网络好处的讨论。你的演讲是针对你个人的，或者是关于社交网络的信息。如果你出席的是非 Toastmasters 官方活动，必须向教育副主席提交你在 19 页上签署的项目完成表。

对于所有任务详细信息和要求，请查看第 12 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	在社交活动中进行交流时，我友好而且有魅力。					5	4	3	2	1										
5	4	3	2	1	在与他人沟通交流时，我感到很自在，能够有效建立社交网络。					5	4	3	2	1										
5	4	3	2	1	我能够有效与社交网络的人保持联系。					5	4	3	2	1										
5	4	3	2	1	我能够了解别人的利益并创造互利关系。					5	4	3	2	1										
5	4	3	2	1	我是我的社交网络中专业精干的一份子。					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。

- 尽量表现得友好、有魅力。
- 与他人交流互动，以有效建立人际关系网络。
- 维系你社交圈里的联系人。
- 了解他人的利益，创造互利关系。
- 成为你的社交圈中专业精干的一份子。

了解社交网络



社交是与他人交流、交换信息并发展关系以创造互利关系的过程。你参与的 Toastmasters（国际演讲会）活动越多，你就越有机会扩展你的社交圈并练习相关的人际沟通技能。

社交的好处

结交新联系人并建立关系可为你带来新的视角、建议和支持。在与其他人合作和交流的过程中，可以分享想法和知识，从而创造机会。通过社交网络，你可以更好地理解人际交往如何为个人和职业发展如虎添翼。

在哪里构建社交网络

可在你有机会与其他人交流的任何聚会上构建人际关系网。



社交活动

这些是用来庆祝人生大事和庆典的聚会。常见的社交活动包括纪念日、婚礼和生日。在这类活动中常常可以结交新的朋友，而个人关系对于职业成功具有重大推动作用。记住要尊重聚会的原因，并愿意在活动结束后进行职业谈话。

社区服务活动

社区服务俱乐部定期开会并提供发展专业关系的极好机会。与具有共同利益、志同道合的人建立亲近关系可以带来积极互动。

专业活动

专业活动可以为你创造丰富多样的联系人花名册。与跟你所处同一领域或对你的专业感兴趣的人交流，可以为你带来丰富的机会。专业活动包括贸易展览、会议和集会等。

在线

社交网络可以让你跨越地理障碍，与他人沟通交流。你可以通过社交媒体来增加你的曝光度，并与那些无法面对面交流的人建立联系。分享你的知识和兴趣可以帮助你建立人际关系网络。

准备社交活动

当你制定社交网络计划时，考虑自己希望完成什么目标。除了想要认识新的朋友以外，还要写下你能为他人提供哪些能力、优势、技能和关系。有效的构建社交网络活动需要准备和练习。

准备好电梯演讲

电梯演讲是指你在像乘电梯这样短的时间迅速地向对方发表你的言论观点。以积极的方式介绍自己。

传达重要观点

简明扼要地传达你希望他人知道的最重要的事情。可以包括你有过什么成就、重要的知识、技能和特质等。让它成为你与新朋友会面之后很自然的扩大交流的方式。

设定个人目标

在你到达活动现场之前，为自己设定目标并制定实现目标的策略。例如，你可以这样告诉自己：“我离开活动现场前要认识五个人。”

确定谈话要点

确定你要谈的内容以及你的技能如何帮助周围的人。这一过程可利用之前提供的社交网络资源来轻松实现。

为构建社交网络做好准备



第 17 页上的“为构建社交网络做好准备”资料可用作会员进入社交网络之前收集想法的工具。

- 电梯演讲(闪电式演讲)
- 活动中进行沟通的个人目标
- 理想的沟通
- 技能和知识

如何构建社交网络

考虑你要建立的联系类型，并确认自己需要指导和支持的方面。要建立联系，寻找具有相关技能与知识的团队和个人。保持灵活：接受多样性，并且计划在相当长一段时间内发展关系。你的人际关系群范围越广泛，你就越有可能在经过一段时间以后建立你希望和需要的关系。

构建社交网络的目标是认识不同的人，而不是一定要获得什么东西。

评估你的价值

确定你可以帮助别人的技能和长处。愿意参加展示你的知识、经验或技能的项目。

社交活动

进行有效的介绍

主动与新朋友互动。提出开放性问题并通过主动倾听展示你的兴趣。尽量去发现与你交谈的每个人的价值。

帮助他人构建社交网络

当你开始遇见不同的人并了解他们的技能后，你可能会了解结交新的朋友可能会为他人带来哪些帮助。努力向双方介绍你觉得能为彼此带来真正价值的人。慷慨是一种有吸引力的品质，这种特质会让人们记住你。与他人分享对他们有益的联系。

确定你能为他人做些什么

在谈话结束前，询问你的技能或知识是否对对方有所帮助。例如“我能提供什么帮助？”或者“我可以为这个项目做些什么？”等

考虑将来

即使你的新朋友没有立即需要你的帮助，将来也可能会需要。确保以令人难忘的方式表述你的专业知识，这样，当你的朋友需要帮助时会想起你。传达出愿意奉献、不图回报的意愿。

分发名片

结交新朋友并请他们与你保持联系后，向他们分发名片。当你收到名片时，在背面简要记录当时的谈话内容作为提醒。



这将有助你在活动结束后的联络中表现个性化。

在社交活动之后，一定要与新联系人和现有联系人保持联系。

发展新联系人

整理你的新联系人列表，并确定首选联络方式。要信守承诺（例如打电话或发电子邮件），赢得他人的信任。让每个人知道你很喜欢与他们的见面，并提及你们讨论过的话题，从而确保你与他们联络的独特性。

维护现有联系人

维护现有的关系与结交新朋友一样重要。同样，如果你告诉一位朋友，你想要将他介绍给其他人，那么就这样做。利用机会成为两个朋友之间的桥梁，并鼓励双方在会面后继续与你保持联络。将你的朋友介绍给他人可以大大增加你的机会。

使用社交媒体

在社交活动后，使用社交媒体保持联系。你可以通过社交媒体偶尔评论、发消息并共享信息内容，从而帮助维持新扩展的关系。

复习和运用

- 你可以使用哪些策略更高效地构建社交网络？
- 如何将你的技能、知识或兴趣爱好变成相关社交网络的谈话的要点？
- 你可以使用哪些策略来保持联系？
- 如何使用互联网有效地构建人际关系网络？

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 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演讲的时间。

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

通过社交网络建立联系

目的：本项目的目的在于制定和练习通过社交网络与人建立联系的策略。

概述：为参加社交网络活动而准备。活动后，在俱乐部会员面前做一次 5 到 7 分钟的演讲。你的演讲可以包括关于自己的经历的故事、所学知识的描述或者对社交网络好处的讨论。你的演讲是针对你个人的，或者是关于社交网络的信息。如果你出席的是非 Toastmasters 官方活动，必须向你的教育副主席提交第 19 页上签署的项目完成表。

本项目包括：

- “为构建社交网络做好准备”资料
- 参加社交网络活动
- 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。

☐ 选择要参加的社交网络活动。

☐ 确定你的技能和能力，并选择其中一些你想要着重表现的方面。

☐ 准备好电梯演讲。

☐ 在你的导师、朋友和家人面前进行排练。

- ☐ 为社交网络活动设定目标。（要具体明确：结交五个新联系人、与两个联系人分享我的联系信息，等等。）

- ☐ 参加社交网络活动。

- ☐ 活动之后，与新认识的人保持联系。

- ☐ 与教育副主席一起安排你演讲的时间。如果你需要更多时间来与俱乐部成员分享你的经历，可以经教育副主席批准安排一次 8 到 10 分钟的演讲。

- ☐ 写一篇演讲稿，介绍人际关系网活动的体验。

- ☐ 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

通过社交建立关系

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制定和练习通过社交网络与人建立联系的策略。
- 本演讲的目的是让会员分享构建社交网络的个人经历的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员要参加构建社交网络活动。

关于本演讲：

- 会员将发表组织有序的演讲，包括关于构建社交网络经历的故事、构建社交网络的价值以及自己构建社交网络经历的某个方面。
- 本演讲不是围绕“通过社交建立关系”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： 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	
主题： 演讲中分享了个人人际关系的某一经历					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

通过社交建立关系

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

主题

- 5 – 围绕个人人际关系的某一经历发表模范式演讲
- 4 – 围绕个人人际关系的某一经历发表引人入胜的演讲
- 3 – 演讲中分享了个人人际关系的某一经历
- 2 – 演讲提及了个人人际关系的某一经历，但未全部讲述
- 1 – 演讲主题没有涉及个人社交网络方面

准备构建社交网络

使用这张表格帮助你准备社交网络活动。

我的电梯演讲

我想要其他人了解我的哪些兴趣、知识和价值观？我如何简洁地表述出来？

目标

我对这次社交网络活动的目标有哪些？

联系人

我想要提高哪些技能和知识？我想要见到谁？

价值观

我在这一活动中可为别人提供哪些技能或知识？

衡量成功

活动之前：我如何衡量自己在社交网络活动中是否成功？（可能的衡量方法包括与新认识的人进行社交媒体联系或共进午餐等。）

活动之后：我认识了多少位新联系人？我是否达成了这次社交网络活动的目标？

项目完成表

我已完成了“通过人际关系网络进行沟通”项目的所有部分，包括参加非 Toastmasters 人际关系网活动。

注意：如果你选择参加非 Toastmasters 社交活动，只需向教育副主席提交此表。

会员姓名 _____

成员签名 _____ 日期 _____



www.toastmasters.org