



介绍 TOASTMASTERS 导师计划

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	Toastmasters (国际演讲会) 导师
6	成功导师的品质
8	导师
9	学员
10	指导与辅导
11	复习和运用
12	完成你的任务
13	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 CS8204

项目介绍



通过导师计划互相支持和鼓励是 Toastmasters（国际演讲会）会员长久以来的传统。在国际演讲会会员为实现目标而努力的过程中，导师为他们提供鼓励和指导。在学员为技能的培养和目标的实现打下基础的过程中，导师可以分享他们的经验、智慧和知识。指导对于导师和学员而言都是宝贵的经历。

在本项目中，你将学习导师计划的相关内容，了解导师和学员的职责，发掘自己成为 Toastmasters（国际演讲会）会员导师的潜力。

你的任务

目的：本项目的目的在于明确定义 Toastmasters 如何规划指导。

概述：围绕你作为学员的经历准备一次 5 到 7 分钟的演讲。分享拥有导师的影响和重要性。本演讲不是对本项目的内容所做的报告。

注：参加“Toastmasters 学习发展途径”的每名成员必须完成本项目。

对于所有任务详细信息和要求，请查看第 13 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	我知道导师的职责。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚学员的职责。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚指导的价值。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我知道辅导和指导的区别。	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。

- 了解指导和虚拟指导的定义、目的和优势。
- 确认并说明成功且高效的导师与虚拟指导的品质。
- 表明了解什么是学员身份并且作为学员的目的和优势所在。
- 认清辅导和指导的区别。

TOASTMASTERS（国际演讲会）会员导师



导师是为学员提供指导和支持，以帮助其实现目标的资深会员。最成功的导师也曾是学员，并且时常继续与自己的导师合作。清楚学员的位置是成为最佳导师的基础。

要成为导师，会员必须：至少已经是加入 Toastmasters 6个月以上的现任会员，完成了整个学习路线，成功完成导师计划培训并且获得学员的积极评价。每次导师计划持续六个月时间，如果学员和导师达成一致，也可以延长时间。

成功导师的品质

经验丰富，知识渊博

个人经历

导师是非常清楚 Toastmasters（国际演讲会）使命和价值的资深会员。他们可以为学员提供各种使其受益匪浅的技能和专业知识。有些导师可能会为正在完成其第一个项目的新会员提供有效的支持，而其他导师则可能更适合指导老会员帮助他实现成为一个成功领导人这样颇具挑战性的目标。

智慧

经验丰富且知识渊博的导师清楚她的智慧的价值。这样的导师也知道如何从分享自己的专业知识与学员独立学习之间找到平衡。

例如，导师可以倾听学员处理新项目时产生的想法、顾虑以及挑战，从而为学员提供支持。导师也可以通过讲述自己完成挑战性项目的经历以及努力的成果来与学员分享自己的心得。

有据可查的观点

知识渊博的导师能够自信客观地解答学员的任何问题，而且知道什么时候该退出，让学员独立学习。导师从 Toastmasters（国际演讲会）的经历中获得的观点可成为指导任何学员的框架。

积极的支持

成功的策略

在学员向自己的目标迈进时，导师可以在学员面临挑战时强化成功策略并提供建设性指导，从而为学员提供支持。

在完成一些项目时，学员可能只是需要有人倾听他们的想法和挫折。而有些时候，导师讲述如何克服挫折并积极取得成功的经历使学员从中受益。

无条件的支持

当学员在导师的帮助下规划一次富有挑战性的演讲时，导师可以倾听学员对演讲主题的想法，分享其对每个主题的意见，从而对学员进行鼓励。当学员选择她最感兴趣的主题时，导师单纯客观的支持可以增强学员成功完成演讲的信心。

尊重和关怀

关注相似处

资深的导师注重相似处，而不是不同处。对学员独特的经历和背景表示尊重有助于导师和学员之间建立积极的关系，这是良好的伙伴关系的基础。

确认需求

通过提问和倾听来确认学员的具体需求和目标—这是导师表示尊重和关怀的两种方式。倾听并留意差别（但重点放在相似处上）—这样可以强化导师与学员之间的伙伴关系。

有针对性的反馈

根据学员的目标与个性提出具有针对性的建议和反馈，从而为成功奠定坚实的基础。

例如，导师和学员可能是两名专业背景迥异的（国际演讲会）资深会员。导师可以从其 Toastmasters（国际演讲会）经历中寻找共同点，分享学员专业背景的新信息和新知识，从而使学员从中受益。

忠诚可靠

做好准备

承诺是导师与学员成功关系的重点。这种承诺包括为例会随时准备好、按时参加例会以及确保交流的连贯一致性等。

出席

有些时候，导师可能需要单独陪同学员对即将到来的演讲进行额外的练习。当学员在俱乐部发表演讲时，导师应恪守承诺，适时出席予以支持。

导师

导师如何获益于指导计划

双赢的导师和学员关系 由于 Toastmasters（国际演讲会）独特的俱乐部会员制度，很多需要导师的会员可能在其它领域颇有作为。

在导师计划期间，导师和学员都会了解新观点，发现不同的视角，找到与人相处以及处理不同主题和情况的新方法。学习这些新的思考方式使人有机会深入了解他人的思考方式。

导师可从一对一沟通、咨询和辅导中获得经验。他们与不同资历的会员分享信息和知识，这将成为一笔宝贵的财富。

虚拟指导

虚拟指导是一位资深会员，他通过互联网分享他在某一领域的知识与经验。与传统指导关系一样，其目标在于帮助学员实现他们的目标。

不论采用何种沟通媒介，对于指导的要求都是一样的。

定义虚拟指导的职责

虚拟指导与面对面指导具有相同的价值和品质，但前者具有额外的优势：来自世界各地的会员将有机会接触到不同领域的专业知识。虚拟指导下的导师和学员可以拓展自己的知识，并且跨越不同文化进行交流。

虚拟导师计划的优势

凭借当今先进的科学技术进行交流沟通，虚拟指导计划具有很多独特的优势。

建立全球社区

在虚拟指导计划的基础上，我们为来自全球社区的 Toastmasters（国际演讲会）的会员们建立了交流论坛，方便他们分享经验，相互支持。

拓展学习

通过与来自其它文化环境的会员交流，会员将有机会学习新方法、新技能，并且更深入地了解世界。

学员

学员是寻求导师的指导和支持，以实现其目标的任何会员。有些人拥有不同方面的丰富经历，他们乐于客观倾听、提供指导、解答疑问，为他人提供支持 — 我们从他们身上总可以学到一些东西。

无论是拥有多年丰富经验的会员，还是为首次演讲而努力的新会员，都能够通过导师的指导受益。作为一名学员，就是要通过另外一个人的支持和指导，设定更高的目标，不断完善自我。

成功的学员具有相似的技能 and 态度。

- 能随机应变，具有强烈的求知欲
- 努力实现目标并克服挑战
- 愿意接受新想法和建议
- 乐于接受反馈
- 愿意寻求指导并学习和提问
- 遵守导师设定的时间和界限
- 对自己的成长和发展负责
- 乐于分享目标和信息

指导让学员受益

无论经验或水平如何，任何会员都可以通过导师获益。无论会员拥有多少经验，在为目标而努力的过程中，他/她都可以通过个性化的支持而成长和学习。

通过导师计划，学员可以获得自信，与没有导师鼓励和支持的会员相比前者能以更快的速度取得成功。与导师合作的一大潜在优势在于有机会挖掘极少使用的才能。通过他人的鼓励，我们往往会发现自己具有未曾发现的才能。

指导与辅导

导师和辅导员往往被认为具有相似的职责。这两个角色有部分重叠，但实际上并不相同。辅导是导师计划的一部分，但导师并不是辅导员。



辅导员负责帮助学员实现其特定的短期目标。辅导员可有效促进基于技能使之具体化的目标类型。例如，如果会员希望增强或培养发表演讲时使用手势的技能，辅导员的指点可以发挥巨大作用。

会员负责实现本身最终目标，而辅导员将把握实现短期单项目标的方法。辅导员可能会要求会员在实现其目标的过程中完成一些步骤。根据具体目标，辅导员与会员可能需要在较短时间探讨如何实践并回顾被安排的任务。

导师的职责是支持学员履行个人责任，在一段持续的时间内为实现更宏远的目标而努力。

辅导	指导
专注于在短期内实现单项目标或培养单项技能	专注于多项长期目标
负责为学员提供实现目标的途径	负责在学员为实现目标而努力的过程中提供支持
注重并管理某一特定情况或主题的具体反馈和指导	总体的客观反馈和支持
注重于技能	更注重于个人的培养
教练确定要完成的任务和步骤	学员确定要完成的任务和步骤
为学员的未来步骤和行动提供指导	学员确定未来行动

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，请复习本项目的內容。

- 作为一名导师，你如何证明自己值得信赖？
- 成功高效的导师具备哪些素质？
- 列出三到五条成功学员的理想技能和态度。
- 你认为自己具备哪些对导师计划起到积极作用的品质？

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 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。

安排时间：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 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

介绍 Toastmasters 导师计划

目的：本项目的目的在于明确定义 Toastmasters 如何规划指导。

概述：围绕你作为学员的经历准备一次 5 到 7 分钟的演讲。分享拥有导师的影响和重要性。本演讲不是对本项目的内容所做的报告。

注：参加 “Toastmasters 发展路径”的每名成员必须完成本项目。

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。

☐ 与教育副主席一起安排你演讲的时间。

☐ 围绕你作为学员的经历撰写一篇演讲稿。这段经历可以是你的任何生活片段。

☐ 排练你的演讲。

☐ 完成任务的所有部分（包括你的演讲）后，返回第 4 页在项目后部分评估你的技能。

评估表格

介绍 Toastmasters 导师计划

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会员明确定义 Toastmasters 如何规划指导。
- 本演讲的目的是让会员分享作为学员的过往经历的某个方面。

评估员须知

完成本项目后，会员可了解 Toastmasters 导师计划。

关于本演讲：

- 演讲围绕会员作为学员的经历。可来自自己生活的任何时候。
- 会员可讨论学员经历的任何方面。
- 本演讲并不是对“介绍 Toastmasters 导师计划”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	
眼神交流： 有效使用眼神接触来吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
手势： 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： 分享个人作为学员的经历					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

介绍 Toastmasters 导师计划

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

眼神交流

- 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

手势

- 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 – 完全吸引听众并能预料听众需求
- 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 – 围绕作为学员的经历发表模范式演讲
- 4 – 围绕作为学员的经历发表引人入胜的演讲
- 3 – 分享个人作为学员的经历
- 2 – 提及了作为学员的经历，但未全部讲述
- 1 – 讲述的主题没有涉及其作为学员的经历



www.toastmasters.org