



高级导师计划

5 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 理解什么是指导
- 6 担任导师
- 8 评估“演讲”
- 9 你的贡献
- 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 CS8500

项目介绍



指导是一个人向个人和组织作出贡献的最无私且有益的方式之一。在 Toastmasters，我们非常看重会员与俱乐部其他会员以及在组织更大范围内分享技能、专业知识和智慧的行为。感谢您的参与和投入。

在本项目中，你将学习六个月指导计划的准则。你将了解自己可利用的资源以及长期指导 Toastmaster 会员的过程。

你的任务

目的：本项目的目的在于将指导技能运用到长期指导关系中。

概述：履行 Toastmaster 或其他人员导师的职责，为期六个月。定期与学员沟通、记录会议日期和时间，并以口头和书面形式给予和接收反馈。在指导关系结束后，围绕自己作为导师的收获在俱乐部发表一篇 5 到 7 分钟的演讲。本演讲讲述你以及你的经历。

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 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	我能够说出自己为指导关系带来的技能。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚指导对于自己和学员的价值。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够说出导师和学员的职责。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我相信自己具备鼓励 Toastmasters 会员的技能。				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。

- 定义导师职责。
- 识别并阐述成为成功导师所需的技能。
- 表明清楚理解导师与学员之间的关系。
- 展示出强大的沟通技能。

理解什么是指导

投入时间

你曾有机会与 Toastmaster 伙伴在单个项目中合作，现在是时候长时间指导他人。

每个指导关系都具有其独特性，而且导师和学员需要共同制定有效的沟通时间表。作为一名导师，务必主动联系学员，并让学员的需求和期望来引导这种关系。

记录会议情况

对于你的项目而言，你需要每个月至少与学员保持 2 小时的接触。这种接触可以是面对面、电话或电子邮件的形式，只要对你和学员有效即可。

使用第 16 页的“指导沟通记录日志”记录你们的会议和谈话。当你刚开始与学员接触时，你可能会觉得你能记住每次接触。你是可能做到，但为了避免在项目结束时出现问题，建议还是记录下来。你需要在六个月指导期结束时向俱乐部教育副主席提交联系记录。



评估演讲

花几分钟时间查看你将在六个月指导期结束后要完成的“指导评估”（第 17 页）。你和学员都要评估这一经历。通过查看这两个表格的内容，你将清晰地了解在任职期间对自己以及学员的期望。



担任导师

认识学员

学员可能来自各种不同经验阶段。在 Toastmasters，我们认为指导在各个学习和成长阶段都非常重要。因此，我们并没有将指导局限于新会员。

你将通过教育副主席认识学员。他会根据你的个人技能、兴趣和专业知识水平给你分配学员。你可以表达你仅倾向于选择本地学员，或倾向于主要通过或只通过在线方式见面的会员。

不管从何处选择合作对象，我们鼓励和支持导师和学员从搭档的经历和专业知识中受益。

例如，你可能是比较年轻的导师，学员却德高望重，他希望在提升个人在互联网上的影响力方面获得帮助。我们的期望是，导师和学员都能够从这种关系中获益。

设定沟通期望

前期的一次会议需要专门用来明确沟通方式和制定会议时间表。

约定时间安排

何时沟通、怎样沟通完全由你和学员来确定。你只需要满足该计划的最低要求，但不限于其中规定的小时数或会议次数。

设定明确的界限

注意为自己设定明确的界限并且遵守学员设定的界限。界限是你和学员针对沟通方式和时间范围设定的明确限制。



制定成功计划

在你们制定好沟通时间安排后，就可以制定计划了。你的学员可能有一套自己想要实现的清晰且具体的目标，或者可能没有明确的目标。如果你的学员准备好致力于某个计划，使用第 19 页的“学员成功计划”，帮助确定在接下来六个月你们在一起的时间。



当学员几乎没有或者完全没有清晰的目标时，你需要帮助他制定目标，然后才能开始“学员成功计划”。

确认长期目标和短期目标

短期目标是学员希望在不久的将来完成的事情，比如制定一个 Toastmasters 项目和演讲的大纲。长期目标是学员希望在较远的将来完成的事情，比如在群体面前发言时克服焦虑感，以便成为职业演讲家。

帮助你的学员制定短期目标可帮助她实现长期目标。

评估“演讲”

在你与学员合作期间，我们要求你们定期完成评估和反馈。在六个月合作关系结束时，你需要向教育副主席上交相关记录。

月度检查



查看第 20 页的“月度目标检查”资料中的问题，帮助你反思过去一个月的表现。这些问题专为导师设计，以便保持顺畅的沟通。如果你或学员需要第三方的引导或建议，请联系教育副主席。

月度目标检查是评估导师与学员关系的有效方式。通过交谈审视时间安排、计划和取得的成功。

建设性反馈

与任何形式的评估一样，抓住机会向你的学员提供反馈并愿其成功。

做好准备，且乐于接受学员的建设性反馈。对于一些会员而言，相比当面表达顾虑，以传递反馈表的形式表达更为自在。查看学员反馈并想办法将这些反馈融入后续交谈中。

如需要，安排时间与学员见面，商讨差异和平衡预期。

最终评估



在六个月指导关系结束时，你和学员需要提交第 17 页的“指导评估”。相比月度评估，这会对你们在一起合作时间进行更为全面地审视，并且这代表着你最初承诺的结束。

Toastmasters 知道很多指导关系持续的时间远远超过六个月。指导的最终目标是希望每段关系在最初承诺结束后能够继续，并且发展成长期的连接，这对每位会员的经历和成长具有巨大的作用。

终止导师与学员之间的指导关系

有时候，即时初衷美好结果也常有不尽人意。国际演讲会的指导计划意识到一个事实就是不是所有的指导承诺都能圆满实现。

指导合作双方都有权随时终止这种关系。作为一个组织，我们的目标是所有指导关系都取得成功，但如果你的指导关系没有达到自己或学员的期望，可以告知教育副主席，以终止这种关系。

这并不意味着你不再是导师，或者学员在没有导师的情况下随意发展。你们每个人都需要请求安排新学员或导师，然后重新开始。

你的贡献

多年来，Toastmasters 最大的成功就是学员帮助学员成长和学习。指导是这种理念的一种正式延伸。感谢你投入自己的时间和专业知识来建立成功的指导关系。

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演讲的时间。



准备：为评估做准备。查看第 13–15 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

高级导师计划

目的：本项目的目的在于将指导技能运用到长期指导关系中。

概述：履行 Toastmaster 或其他人员导师的职责，为期六个月。定期与学员沟通、记录会议日期和时间，并以口头和书面形式给予和接收反馈。在指导关系结束后，围绕自己作为导师的收获在俱乐部发表一篇 5 到 7 分钟的演讲。本演讲讲述你以及你的经历。

本项目包括：

- 六个月指导承诺
- 指导沟通记录日志
- 指导评估
- 学员成功计划
- “月度目标检查”资料
- 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。

☐ 认可要指导的学员。你的学员可能是通过导师配对计划或在你的俱乐部向你分配的。此任务为期六个月。

☐ 安排与学员的介绍性会议。

☐ 满足指导要求。

☐ 利用项目中提供的指导资料。

☐ 在六个月结束后，完成“指导评估”资料。

☐ 与教育副主席一起安排你演讲的时间。

☐ 撰写演讲稿。包括关于你作为导师的经历以及从这种经历中所学信息的信息。如果你不便分享个人经历的细节，可选择一个方面，比如会议或评估，并分享自己游刃有余的部分或针对经历的这个部分自己可以如何改进。

☐ 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

高级导师计划

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将指导技能运用到长期指导关系中。
- 本演讲的目的是让会员分享担任导师的个人经历的某个方面。

评估员须知

在完成本项目期间，会员投入六个月时间指导 Toastmaster 或个人或职业生活中的其他人。

聆听：组织有序且出色的演讲。会员将讲述自己作为导师的全面经历或这段经历的一到两个方面。本演讲并不是对“高级导师计划”项目内容所做的报告。

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： 分享个人作为导师的经历					意见：
5	4	3	2	1	

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 – 围绕作为导师的经历发表模范式演讲
- 4 – 围绕作为导师的经历发表引人入胜的演讲
- 3 – 分享了作为导师的个人经历
- 2 – 提及了导师经历，但不够完整
- 1 – 未讲述个人指导经历

指导沟通记录日志

导师

学员

始终以日志形式记录与学员的会议和谈话情况。定期参考会话和主题列表很有用，可在追踪项目和目标期间为你和学员提供帮助。你将需要在指导期限结束后提交该记录日志。

沟通日期	议题	行动项目	笔记

指导评估

对于学员

请根据你对每项叙述的认可度进行评分。选择可以最准确反映你观点的答案选项。请在各项陈述下留出的空白行记录针对导师-学员关系的其它观点。

1	2	3	4	5
强烈反对	不同意	既不同意也不反对	同意	强烈同意

我的导师-学员关系很有效。	请解释你的评分：			
1	2	3	4	5
日常沟通时，可找到导师。	意见：			
1	2	3	4	5
我的导师在整个导师计划期间，一直都很关注我和我的目标。	意见：			
1	2	3	4	5

请花些时间举例说明导师对你目标的关注程度。

在导师的帮助下，我实现了在开始指导关系时设定的目标。	意见：			
1	2	3	4	5
我会把我的导师推荐给其他人。	意见：			
1	2	3	4	5
我愿意与现在的导师继续进行指导计划。	意见：			
否	是			

指导评估

对于导师

请根据你对每项叙述的认可度进行评分。选择可以最准确反映你观点的答案选项。请在各项陈述下留出的空白行记录针对导师-学员关系的其它观点。

1	2	3	4	5
强烈反对	不同意	既不同意也不反对	同意	强烈同意

我的导师-学员关系很有效。	请解释你的评分：
1 2 3 4 5	
日常沟通时，可找到学员。	意见：
1 2 3 4 5	
我的学员在导师计划期间一直很关注自己的目标。	意见：
1 2 3 4 5	

请花些时间举例说明学员对自己目标的关注程度。

我的学员实现了在指导关系开始时设定的目标。	意见：
1 2 3 4 5	
我会把学员推荐给其他人。	意见：
1 2 3 4 5	

与你的导师共同使用该资料定义你的目标。将目标划分为长期目标、中期目标和短期目标。明确定义你如何看待长期目标、中期目标和短期目标，制定粗略的时间表。

学员

导师

长期目标	长期目标的时间范围：
目标	
目标	
目标	
中期目标	中期目标的时间范围：
目标	
目标	
目标	
短期目标	短期目标的时间范围：
目标	
目标	
目标	
目标	

月度目标检查

下列问题可用于引导你与学员的月度交谈。你可以使用这些问题或者自己想些问题。如果你与学员遇到挑战，希望向第三方讲述，可联系教育副主席。

截至到现在，你从导师-学员关系中学到了什么？

你如何推进自己目标的实现？

我们的导师-学员关系有何优势？

你认为我们是否遇到任何挑战或难处？

我们如何能够改善我们之间的关系？



www.toastmasters.org