



反思你的学习路径

5 级项目



目录

- 2 项目介绍
- 2 你的任务
- 3 评估你的技能
- 4 能力
- 4 在 Toastmasters 的发展
- 5 所学知识
- 5 学习的影响
- 6 不断发展
- 7 完成你的任务
- 8 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 CS8510

项目介绍

祝贺您！你已经完成本学习路径。反思你取得的进步以及计划实现的目标对于成长至关重要。

在本项目中，你将学习反思和描述自己在整个学习路径中的独特经历，并分享所学知识对于自己在 Toastmasters 之外的生活有何影响。

你的任务

对于所有任务的细节和要求，请查看第 8 页的“项目总结清单”。



目的：本项目的目的是反思完成整个学习路径过程中自己的成长。

概述：在俱乐部会议上，发表一次 10 到 12 分钟的演讲来分享自己完成学习路径的经历。借此机会反思自己取得的进步、总结学到和培养的技能以及庆祝自己取得的成就。你的演讲可以是幽默型、传递信息型或者任何其它类型，只要你选择的演讲风格跟你选择的演讲内容相符合。

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	我能够确认自己作为会员取得的进步。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够将此学习路径中所学的技能运用于到 Toastmasters 以外的机会。				5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够确认仍适用自己的成长机会。				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。

- 详细描述你在学习路径中的体验。
- 分享所学知识对你在 Toastmasters 之外的生活有何影响。
- 撰写条理清晰的演讲。
- 展示强大的公众演讲技能。

在 TOASTMASTERS 的发展



使用第 13 页的“在 Toastmasters 的发展”资料可帮助你反思整个学习路径中的情况。

阅读本项目的每个部分时，花些时间写下使用该资料时的反思。



所学知识

你从最近的 Toastmasters 学习路径中学到了什么？花些时间写下自己学到的所有知识。请客观而非妄下判断。这可以帮助你像潜意识那样使用巧。写下你的每个想法，并在完成后删除不适用的项。

反思所学知识时，说明：

- 你对于新会员的建议
- 你将如何帮助第一次开始自己学习路径的成员
- 你遇到过的挫折
- 你是如何克服这些挫折的

回顾反馈

回顾在整个学习路径中收到的反馈。与见证你在公众演说能力、领导技能或一般生活中所取得可喜变化的辅导员、Toastmasters 会员或未参与该计划的人员一起回顾你取得的进步。

学习的影响

既然你已经慎重考虑自己取得成就，反思你在学习路径中的进步。考虑自己如何受益以及这对于你作为 Toastmaster 会员而言有何意义。说明你的新技能对于你在 Toastmasters 之外的生活有何帮助。以这种方式看待你的学习经历将帮助你明确学习对于个人生活的影响。

下面的练习可帮助你反思自己的发展情况。

日志

写写关于自己学习发展情况的日志。

给自己的信

给作为 Toastmasters 新会员的自己写一封信。讲述自己将获得的经历和技能。

时限

制定日程表，记录何时加入 Toastmasters、主要活动和经历以及一路走来自己取得的成就。

不断发展

有很多不断发展的方式。

通过以下方式取得进一步成长：

- 组织和教授 Speechcraft®（“演讲构思”）研讨会。
- 开始全新的学习路径。
- 通过参加演讲比赛磨练自己的技能。

通过以下方式帮助其他 Toastmasters 会员：

- 承担导师职务，为其他会员提供支持。
- 成为俱乐部干事。
- 承担大区领导职责。

基于所学知识

结合所有所学的知识、如何成长以及从自己经历中受益的方式，制定不断取得进步的计划。通过指导或与其他志愿者组织分享你的技能，找到在 Toastmasters 之外成长的方法。

你取得的成就只是起点，并不是终点。基于所学知识并寻找分享新知识的机会，扩充你的专业知识并从身边人身上找到可借鉴学习的地方。

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 2 页查看你的任务。

组织：使用第 8 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 10-12 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

反思你的学习路径

目的：本项目的目的是反思完成整个学习路径过程中自己的成长。

概述：在俱乐部会议上，发表一次 10 到 12 分钟的演讲来分享自己完成学习路径的经历。借此机会反思自己取得的进步、总结学到和培养的技能以及庆祝自己取得的成就。你的演讲可以是幽默型、传递信息型或者任何其它类型，只要你选择的演讲风格跟你选择的演讲内容相符合。

本项目包括：

- “在 Toastmasters 的发展”资料
- 10 到 12 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。

☐ 回顾针对你已经完成的项目的所有“评估你的技能”答案，帮助你回忆各部分所学知识。

☐ 使用“在 Toastmasters 的发展”资料回顾和记录你在 Toastmasters、个人生活以及职业生活中取得的进步。

☐ 撰写演讲稿。

附注

评估表格

反思你的学习路径

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：10 – 12 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让会员反思完成整个学习路径过程中自己的成长。
- 本演讲的目的是让会员分享完成学习路径过程中个人成长的某个方面。

评估员须知

该会员将在当前学习路径中完成最后一次演讲。会员可以讲述已完成学习经历的任何方面。演讲可以是说服型、幽默型、传递信息型或者任何其它类型，只要会员选择的演讲风格跟演讲内容相符合。

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	

评估标准

反思你的学习路径

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

在 TOASTMASTERS 的发展

使用此表格帮助你概述在 Toastmasters 的发展。

列出你在 Toastmasters 取得的成就。

在你进行你最近的学习路径时，列出你完成的所有事情包括最小的成绩到最大的成就。

列出你在 Toastmasters 之外取得的成就。

包括你从当前学习路径一开始直到现在，在 Toastmasters 之外完成的所有事情，从最小的成绩到最大的成就。

回顾你所学的和获得的受益。

回顾当你开始最近的学习路径时所具备的知识、专业知识和自信心，并与现在进行比较。

描述成为 Toastmaster 一员的影响。

撰写 Toastmasters 如何影响你的生活。

考虑后续措施。

描述你可以如何应用所学的技能来实现未来目标。包括个人目标和帮助他人实现他们的目标。

设定新 Toastmasters 目标。

描述你在 Toastmasters 保持活跃的计划。这些目标可以包括在俱乐部或大区级别担任领导职务以及进行指导。



www.toastmasters.org