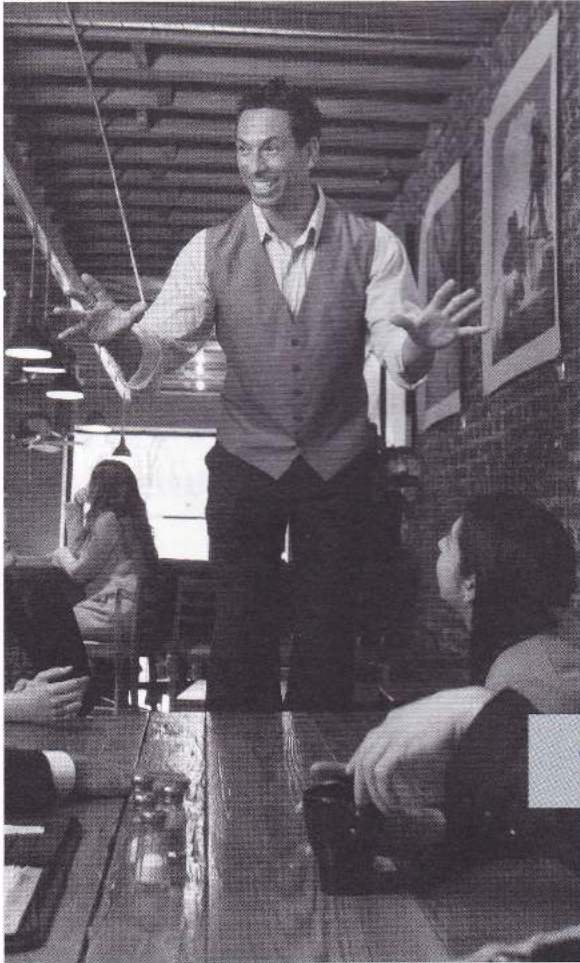




讲述故事

高级沟通系列





讲述故事

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA

电话: 949-858-8255 • 传真: 949-858-1207

www.toastmasters.org/members

© 2011 Toastmasters International. 保留所有权利。"Toastmasters International"、"Toastmasters International" 标识及所有其他 "Toastmasters International" 商标和著作权均属 Toastmasters International 独家所有, 未经准许不得使用。

Translated 12/2011 from English Rev. 5/2011

书目编号 CS226K



打造杰出领袖人物
的摇篮

目录

如何使用本系列	4
简介	5
第1单元：民间传说	6
第2单元：个人经验故事	10
第3单元：道德寓意故事	13
第4单元：感动人心的故事	16
第5单元：重现历史的故事	19
附录	22
作业完成记录表	22
Toastmasters 教育课程	23
教育荣衔要求	24
高级沟通员 (AC) 荣衔申请表	26
高级沟通系列列表	28

如何使用本系列

该系列的每本高级手册假定你已了解演讲的基本知识（结构、声音、手势等），但并不一定你已完全掌握这些技能。如要回顾部分演讲原则，请参阅《**胜任沟通**》（书目编号 CS225）手册。

这些高级手册围绕以下四个原则编制：

- ▶ 每本手册内各单元的难度逐级增加，从概述主题开始，随着学习的不断深入，其内容的专业性也将随之增强。
- ▶ 每个主题包含前面单元学习的内容，假设你会用到这些技巧，无论它们是否适用于该部分。
- ▶ 各单元提供的信息比完成每个特定作业需要的信息多，从而为以后的演讲提供观点。
- ▶ 你不仅需要阅读手册中各单元的内容，而且还要准备和发表演讲，从实践中学习。

请确保做到

- ▶ 至少通读每个单元两遍，充分理解其内容。
- ▶ 阅读时在页边空白处做笔记。
- ▶ 标出关键段落。
- ▶ 必要时重复学习单元内容，直到对该主题的掌握程度满意为止。
- ▶ 只要你愿意，随时可要求召开评论讨论或座谈，特别是当极少会员完成《**胜任沟通**》（书目编号 CS225）手册时。
- ▶ 以下情况下，每本手册最多获得 Toastmasters 分会外两次演讲的评分：
 - 1) 文教副会长事先同意
 - 2) 一位 Toastmasters 评论员出席，完成单元书面评论并给予口头评论
 - 3) 达到所有单元目标。
- ▶ 完成每个单元后，请文教副会长在手册的“作业完成记录表”上签名。
- ▶ 完成相应手册并达到本手册末列出的其他要求时，可申请铜牌高级沟通员、银牌高级沟通员或金牌高级沟通员荣衔。

简介

在人类的历史进程中，讲述故事一直是一种重要的沟通形式。它是每个大陆文明的组成部分。早期的故事讲述者讲述自己的英雄事迹；而多年以后，故事的范围扩大至各类传说和寓言。今天，讲述故事仍然流行。

人们喜欢聆听和讲述故事。讲述故事是极佳的娱乐方式，但也有其自己的目的。我们给孩子们讲故事，向他们介绍世界文学。在许多家庭中，家族历史和祖先的传说通过讲述故事的方式一代代留传至今。

许多公众演讲者将讲述故事视为其演讲的一部分。他们发现，一个好的故事可以吸引听众的注意力，并帮助说明或强调演讲者的观点。

本手册将帮助你开发讲述故事的技能。本手册包含五个演讲任务，分别与不同类型的故事讲述相关。第 1 单元学习如何讲述民间传说。第 2 单元构建和讲述富含道德寓意的故事。在下一个单元中，要构建并讲述能打动听众的故事。最后，讲述有关历史事件或人物的故事。

要成功完成某些单元，需要进行一些研究。由于讲述故事还需要发声多样性，应在 www.toastmasters.org 网站上在线学习《你说话的声音》手册（书目编号 CS199），并将其中的建议应用至单元任务中。

本手册将帮助你开发一整套新的演讲技能。也可让你发挥创意。最重要的是，你将学会讲述故事的艺术，并享受其中的乐趣。

执行简介:

民间传说很受欢迎，而且容易讲述。阅读故事，并分析其结构。情节是什么？行动如何展开？高潮在哪里？是什么让故事具有吸引力？熟悉场景和人物，并帮助听众构建意象。全面学习故事，根据记忆讲述。使用手势和语音增加故事的影响力，尤其要注意节奏、韵律、音调、停顿和音量。

目标:

- ▶ 讲述一个使特定年龄群体感到有趣且喜欢的民间传说。
- ▶ 使用生动的想象和声音增强故事效果。

时间：7至9分钟

民间传说

民间传说是指在民间很受欢迎的故事。这是最容易讲述的故事形式。民间传说简单、有趣、易于理解，而且其基本结构可使学习和理解过程充满乐趣。每个国家和每种语言都有自己的民间传说。经典的民间故事包括“三只山羊嘎啦嘎啦”、“韩赛尔与格雷特”和“灰姑娘”等。大多数民间传说拥有上百年的历史，蕴含着某种文化的思想、风俗和信念。

寻找故事

应使用以下准则，选择适合你和听众的故事：

- ▶ 听众的年龄。听众是成年人、青少年还是小孩？不同年龄组别的听众喜欢不同类型的故事。
- ▶ 听众的类型。听众是男孩、女孩、男士还是女士？
- ▶ 听众的社会地位和智力水平。

一般来说，年幼的孩子喜欢包含情节和动作的故事。大龄儿童和成年人则喜欢包含幽默和人物互动的故事。所有年龄层的听众都很享受故事的韵律和事件的进展。故事应该具有较好的节奏，并穿插少数易于理解但并不枯燥的要点。

选择故事时，应考虑听众的年龄、类型以及社会地位和智力水平。

学习故事

首先彻底通读故事，并享受其中的乐趣。然后反复阅读，分析其结构。情节是什么？行动如何展开？高潮在哪里？是什么让故事具有吸引力？

然后逐一构想故事的各个部分。熟悉其中的场景和人物。在心中建立意象。主角是怎么样的？他们的头发是什么颜色？穿着什么衣服？故事发生在室内还是室外？在夏季还是冬季？使用你的感官感觉、品尝、聆听和目睹故事情节。这将帮助你在讲述时详细描绘故事的来龙去脉。

学习故事。不应向听众读出故事，而应凭记忆讲述。然而，没必要逐字记住故事的内容，仅需记住想传达给听众的图片和动作即可。不过，你可能会发现，记住故事的开始和结尾很有帮助，因为这样做可确保你在开始和结束复述时表现完美。此外，如果故事中包含任何特殊的短语或对情节至关重要的韵律，应努力记住。例如，“三只山羊嘎啦嘎啦”中，公山羊过桥时的声音“咔嚓，咔嚓！咔嚓，咔嚓！咔嚓，咔嚓！”可以强化故事情节和主角的形象。

排练

真正理解故事后，可以开始练习。请记住，你的目标是向听众传达故事。你希望他们像你一样，听到叙述后在头脑中构筑场景。你必须让他们使用所有的感官体验故事的发展。可以通过语音达到这一目标。大声练习，使你自己听到和感觉到故事。练习时，要注意以下几点：

- ▶ **节奏。**故事的节奏应根据情节而有所不同。例如，“睡美人”缓慢而庄严，而“罗宾汉”则坚定而强大。在故事“小红帽”中，当小红帽揭开伪装成祖母的大灰狼的真面目时，讲述速度应加快。故事的某些部分具有诗意或充满想象力，因此需要放缓节奏，使听众有时间理解故事，并在脑海中构建故事中的意象。
- ▶ **韵律。**韵律是一种在故事中起强调作用的好办法，但应小心避免产生吟唱效果。然而，合理地使用韵律可以帮助构建戏剧感。儿童尤其喜欢对话的韵律感，例如“我深呼吸，我吸足气，我对你的房子吹吹气！”
- ▶ **音调。**音调是指单词结尾处声音的上升或下降。音调可以为单词增添意义和情感。例如，若在说出“玛丽”一词的最后一个音节时提高声音，会给人质疑的感觉。若在最后一个音节降低声音，则可表示失望。
- ▶ **停顿。**停顿可以提高听众的兴趣。在改变想法、说出重要词句或采取重要行动之前应稍作停顿，以唤起听众的好奇心。在充满诗意或富有想象力的段落后也可停顿，给听众以时间回味其含义，然后再继续讲述故事。
- ▶ **音量。**提高声音的音量，表示兴奋、惊奇或行动。降低音量，可增加悬念或情感。

不应表演故事情节，而应解释和表达作者的思想 and 情绪。

你的演讲

你已准备好讲述故事。讲述故事时，应表现的让人感觉这是你第一次讲述。通过面部表情、肢体和声音表现你的兴趣。应活泼生动、充满活力。与听众保持眼神交流。但不应表现出让听众分心的动作。任何姿势都应自然大方。使用不同的声音反映不同人物的话语，但不应过于戏剧性。不应表演故事情节，而应解释和表达作者的思想 and 情绪。不应描绘任何一个特定的人物形象。你只是传递故事的媒介。

准备故事时，应牢记以下提示：

1. 选择结构简单的故事。发挥想象力找出故事主线。
2. 将人物数量减少至最低。人物过多可能会使听众迷惑。
3. 删除使故事节奏放慢或对情节不重要的部分。
4. 确保传达故事蕴含的重要思想，感情或精神。

讲述故事的场合应是非正式的，气氛轻松而亲切。请听众面对你呈半圆形围坐。不要站在讲台或其他障碍物后面。你和听众之间不应有任何障碍。

你的作业

选择并讲述一个民间传说。使用声音和意象反映故事的意义、情感和行动。如果选择的故事适合其他年龄组，如有必要，应事先请听众假装成你所指定的年龄。

评论指南民间传说

标题_____

评论员_____

日期_____

评论员须知：演讲者发表演讲的目的是讲述，而非阅读民间故事。演讲者不应采取表演的方式展现故事，而应使用声音和想象为听众阐述。建议演讲前先阅读整个单元内容。

- ▶ 在引发你对故事的兴趣方面，演讲者的表现如何？你是否感觉愉快？

- ▶ 演讲者使用了哪些有效的技巧（节奏、韵律、音调、停顿、音量）？

- ▶ 对演讲者讲述故事时的发声多样性进行评论。

- ▶ 故事的哪些部分最令人振奋？哪些部分使故事节奏放缓（如有）？哪些讲述技巧增强或分散了故事的效果？

- ▶ 演讲者试图传达什么想法或情绪？是如何传达想法或情绪的？

- ▶ 演讲者是否成功？

- ▶ 你能否在心中勾勒出故事画面？故事的哪些部分最令人印象深刻？

执行简介：

故事讲述者经常创造和讲述自己的故事。利用自己的经验和见解构建故事，娱乐听众。概述故事，紧紧围绕情节、场景、人物和冲突。然后加入对话和描述。创建鲜活意象，使每个人都仿佛身临其境。使故事个性化，尽量简短。使用自然的手势和肢体动作。

目标：

- 了解好故事的组成元素。
- 基于个人经验创建并讲述一个原创故事。

时间：6至8分钟

个人经验故事

故事讲述者并不一定需要依赖他人创造的素材。优秀的故事讲述者可以创造并讲述自己的原创故事。

故事可以包含幽默或戏剧性元素，但始终都应娱乐听众。无论故事发生在南美洲的丛林还是你家的厨房，都应吸引听众的兴趣，使其融入其中。在此单元中，你将根据自己的经验创建并讲述此类故事。

讲述你了解的内容

写故事时，最好选取了解的事情进行阐述。以自己的经验以及对自己和其他人的观察结果作为基础。想想你的家人和朋友。你能讲述与他们有关的什么故事？可否谈谈你的工作、爱好、假期？你在这些领域的经历是否可以编写成故事？

概述故事

现在，你必须将你的经历融入故事中，以娱乐听众。按照以下七个步骤开始准备。

1. 写下故事的要点。用一句话说明。
2. 确定背景。故事发生在哪里？
3. 列出人物。故事中涉及了哪些人？将人物数量限制为两人或三人。人物越少，越不容易使人困惑。
4. 确定时间。故事发生于何时——今天上午、去年、十年前？还是晚饭前？
5. 陈述问题或冲突。故事通常包含可在结尾处予以解决的某种问题状况。
6. 概述情节。你的故事中发生了什么？列出各类事件，确保情节达到高峰或高潮。
7. 决定故事从何时开始，到何时结束。

对话可让人物鲜活生动，同时也带来冲突，并将故事各部分拼凑在一起。

让故事鲜活生动

概述故事后，便可开始填充故事情节，并营造故事氛围。

以下两大要素可为任何故事增加气氛，使之生动形象：生动的描述和传神的对话。

通过描述，听众将在脑海中构建描述的场景、动作和人物。例如，如果说“Bob 有一辆新车”，听众得知的信息并不多。但如果这样说：“Bob 把他的新车停在车道上。这台苹果红色的保时捷在阳光下熠熠发光。”听众很容易便可在脑海中浮现出车子的画面。

对话可让人物鲜活生动。同时也带来冲突，并将故事各部分拼凑在一起。“Mary 告诉 Bob 她不喜欢车”并不能提供太多信息。但如果这样说：“Bob，” Mary 说道，她的声音气得发抖，“我简直不敢相信，你花钱买了这么一台没用的跑车。我们的房子屋顶还漏着水，壁炉也是破的，而你已经失业 6 个月了。你怎么会做这么愚蠢的事情？”

故事应尽可能形象地描述情节，使每个人都仿佛身临其境。应让听众看到、听到、感觉到、闻到、尝到你所描述的场景。

构建故事内容时，请牢记以下几点：

- ▶ 在故事开始时描述时间、背景和人物。
- ▶ 使用第一人称讲述故事。不要说，“我的一位朋友看到...”而应说，“我看到...”
- ▶ 故事应短小精悍。请勿使用不必要的细节，或离题太远。若是这样，你会失去听众。
- ▶ 使用自然的手势/肢体动作，切勿夸大，否则会分散听众的注意力。

你的作业

在此单元中，你要以个人经历为基础创造、排练并讲述一个故事。使用生动的描述和对话，使故事生动形象。应在没有脚本或笔记的情况下讲述故事。

对于故事主题的几点建议：

- ▶ 你的女儿或儿子离开家去上大学的那一天。
- ▶ 购买第一辆车、第一栋房子等。
- ▶ 你的钓鱼假期。
- ▶ 遇到妻子/丈夫的那一天。

讲述故事的场合应是非正式的，气氛轻松而亲切。请听众面对你呈半圆形围坐。不要站在讲台或其他障碍物后面。你和听众之间不应有任何障碍。

保持故事短小精悍，逐步推向高潮。无需加入太多细节，否则会使听众混淆。

评论指南个人经验故事

标题 _____

评论员 _____

日期 _____

评论员须知：在此单元中，演讲者将根据个人经验创造并讲述故事，而不使用脚本或笔记。演讲者将使用生动的描述和对话，使故事生动形象。建议演讲前先阅读演讲单元内容。

- ▶ 故事要点如何发展？情节如何支持故事的要点？

- ▶ 故事如何推向高潮？

- ▶ 人物形象塑造是否丰满？你对人物有何了解？

- ▶ 演讲者如何使用描述和对话，以营造故事的氛围？

- ▶ 演讲者讲述故事时，你能否在脑海中勾画出人物形象及故事情节？演讲者可以做些什么（如有），帮助你更好地构建人物和情节？

执行简介：

每个故事都应蕴含某些道理或对生命和人性的感悟。蕴含道理的故事可用于说明演讲中的要点。可以引述别人的故事，也可自己构建故事。对于蕴含道理或寓意的故事，其情节和人物应简单，主题应该是人们所熟悉的事物。故事应该有一个出乎意料且稍显幽默的结论。

目标：

- ▶ 理解某个可以娱乐听众，同时展示道德价值观的故事。
- ▶ 创建一个蕴含道理或寓意的新故事。
- ▶ 讲述故事时应使用前面两个单元中开发的技能。

时间：5至7分钟

故事是传达道理和感悟的极佳方法，也是娱乐素材的来源。

故事的寓意

故事是适用于所有年龄段人群的极佳娱乐形式。但是，除提供娱乐外，故事也有其他作用。故事中蕴含着宝贵的道理。

人生感悟

每个故事都应蕴含某些道理或对生命和人性的感悟。在所有故事中，最有代表性且最有名的是伊索寓言。其中一则寓言是“龟兔赛跑”。

龟兔赛跑

一只兔子嘲笑乌龟步伐缓慢。但乌龟笑着说：“你任选一天，我和你比赛。我敢肯定可以打败你。”

“尽管比吧，”兔子说，“你很快就会知道，我的速度有多快。”

最后，他们决定立即开始比赛。乌龟出发了，按照他一贯稳健的步伐缓慢地前进，没有停止片刻。兔子则掉以轻心，说先午睡一会，然后很快就可以追上乌龟。

与此同时，乌龟一直在辛勤跋涉。兔子则睡过了头。

在兔子到达目的地前，乌龟已经先行抵达了。

道理：稳扎稳打才能赢得比赛。

伊索是公元前六世纪的一名奴隶，讲述了数百个类似的故事和道理。如今，伊索寓言仍广为流传。

老鼠开会

从前，一群老鼠因被当地的一只猫迫害而感到焦虑不安。他们聚在一起，商议如何才能摆脱迫害。

他们讨论了许多计划，都被一一否决。最后，一只小老鼠站出来，提出在猫的脖子上挂一个铃铛。这样的话，猫到来时大家就可以提前获知，及时逃脱。

这个想法获得了众多老鼠的赞赏和一致同意。这时，一只一直默不作声的年长老鼠站了起来，表示他认为这个想法最巧妙，无疑会取得成功。但他有一个小问题：“谁去给猫系铃铛？”

道理：说是一回事，行动是另一回事。

规划故事

蕴含道理的故事可用于说明演讲中的要点。可以引述别人的故事，也可自己构建故事。请记住：

- ▶ 故事应简单。对于蕴含道理或寓意的故事而言，其情节和人物应简单。
- ▶ 故事应具有普遍的主题。主题应该是人们熟悉的事情。例如，在上述故事中，公认的事实是兔子的速度远远超过乌龟，而猫和老鼠是天敌。
- ▶ 在故事中穿插曲折情节。上述故事的趣味在于出乎意料且稍显幽默的结论。
- ▶ 确保故事包含情节、背景、冲突、行动和人物。

你的作业

在此单元中，有以下几项方案可供选择：

1. 创建并讲述包含道理或寓意的故事。道理或寓意应新颖独创。
2. 参考另一个故事或引言中的道理或寓意，然后在此基础上创建并讲述一个原创故事。例如，你可能需要利用从“龟兔赛跑”故事中获得的道理构建一个新的故事。

无论选择哪种方案，务必应纳入情节、背景、冲突、行动和人物等故事元素，而且讲述故事时，不要使用脚本或笔记。故事应趣味盎然，也可包含幽默元素。使用自然的手势和肢体动作。

讲述故事的场合应是非正式的，气氛亲切。请听众面对你呈半圆形围坐。不要站在讲台或其他障碍物后面。你和听众之间不应有任何障碍。

评论指南道德寓意故事

标题 _____

评论员 _____

日期 _____

评论员须知：在此单元中，演讲者有两个方案可供选择：参考某个故事或引言中的道理或寓意，然后在此基础上创建并讲述一个新故事。故事应富有趣味，结尾则峰回路转，让人喜出望外。讲述故事时，演讲者不应使用脚本或笔记。建议演讲前先阅读单元内容。

▶ 故事是否简单明了？

▶ 演讲者如何吸引并保持你的兴趣？

▶ 是否包含好故事应包括的所有元素（情节、场景、人物、行动等）？如果未包含所有元素，缺少哪些，对故事造成了什么影响？

▶ 演讲者如何利用发声多样性增加故事的效果？

▶ 故事中包含什么迂回曲折的情节？是否成功？为什么？

执行简介:

故事讲述者希望听众感受到故事中的情感,如爱、恨、愤怒、快乐、希望或勇气。通过感受情感,听众可以融入故事中,保持注意力,并强化记忆。可通过对话或描述传达希望听众感知的情感。调动情绪的秘诀是保持低调。切勿过于张扬或耸人听闻。

目标:

- 了解唤起情感的技巧。
- 熟练掌握讲述故事时调动情绪的技巧。

时间:6至8分钟

通过故事或场景中的人物反应、对话以及整体基调唤起读者的情感。

感动人心的故事

作为一名故事讲述者,你尝试讲述人物形象丰满,对话生动且描述流畅的有趣故事。你尝试取悦并娱乐听众。但你还有另外一个目标,即让听众有所感悟。你希望他们感受到各种情感。你试图让他们感受到各种情感——爱、恨、愤怒、友谊、忧郁、快乐、悲伤、希望、勇气和嫉妒。唤起听众的情感时,可让他们体验与故事中人物相同的情感经历。但如何做到这一点?

唤起情感

可采取多种方法唤起情感。

- 直接唤起。**故事或场景中的人物、对话和整体基调可直接点燃读者的情绪。例如,看看以下这段话:

Jimmy 静静地站着,脸朝向窗外,看着他的朋友 David 沿街走来。David 提着一个大盒子,上面系着鲜红的蝴蝶结。Jimmy 知道 David 正去参加 Robert 的生日派对。Jimmy 知道这个派对,他听朋友们谈起过。

前几天,Robert 在学校发出了邀请函。但 Jimmy 没有收到。他不知道原因。他原以为自己 and Robert 是最好的朋友。

David 看到站在窗口的 Jimmy,一边走一边向他挥手致意。Jimmy 的蓝眼睛里盈满了泪水。他做了什么让 Robert 生气的事吗?他什么也想不起来。Jimmy 从窗口转过身,走进厨房。

他的母亲坐在小木桌旁喝咖啡。她抬起头,看见 Jimmy 进入房间,小脸上满是受伤的表情。

“唉,Jimmy,”她不耐烦地说,“你还在闷闷不乐吗?这只是一个小小的生日派对而已。生命中充满了失望。你必须学会适应。好了,自己去玩吧。”

在上述场景中,你会喜欢 Jimmy。在描述中,他是一个有着蓝色眼睛、容易心软掉泪的小男孩。由于被拒绝的经历,你会对他充满同情。通过简单的描述,已有两种情感被唤起。

对话也可帮助听众感受到情感。从母亲的反应中,你会认为她冷漠而麻木。

2. 间接唤起。可通过人物的反应间接唤起听众的情感。

看到自己的生日礼物——一辆闪闪发光的红色新自行车后，Robert 睁大了双眼。他跑过来，握住闪闪发光的镀铬车把，抚摸着黑色座椅。一辆只属于他的新自行车！他以前从未拥有属于自己的新自行车。他总是骑哥哥的旧车。他抑制不住满脸的笑容，随即跨上了新车，坐在座位上。车座对他来说有点过高。他的双脚几乎不能触地。但是，这并不重要。这是他的自行车。

Robert 很快乐。通过他对新自行车的反应，你也感受到了快乐。如果仅仅阅读对于一辆新自行车的描述，你不会与故事中的物品产生情感连结，也无法分享到故事人物接受礼物的喜悦。通过他的眼睛，你可以了解到礼物的价值。你甚至可能还会记起自己得到第一辆自行车时的感觉。无论这段话是让你忆起往事，还是你只能通过想象来构筑画面，人物对物品的反应均可对你产生影响。通过描述 Robert 对自行车的反应，你此刻的喜悦以及对未来快乐时光的期待被点燃。

内部情感冲突使听众对故事产生兴趣，并不断投入情感，直至故事结束。

下一步：引发冲突

熟练的故事讲述者会直接或间接地唤起听众的情感，伴随主人公一起接受挑战，赢得胜利，并最终引出故事的要点。为了做到这一点，你必须构建冲突。故事中的人物必须奋力克服困难，以凸显最终成果的宝贵。对任何人物来说，最有效的挑战便是情感。

虽然你已多少体会到 Robert 的喜悦，但对于他的性格，你可能仍觉得与你的期待不符。而且你也无法做到这一点。毕竟，你刚才已感受到 Jimmy 被拒绝后的悲伤心情，所以现在，你必须在对 Robert 幸福感的感知和他导致朋友承受的痛苦之间取得平衡。这一情绪上的冲突有助于保持你对故事的兴趣，并不断投入情感直至得知故事如何结束。

越少越好

调动听众情绪的秘诀是保持低调。不要让人物的行为过于张扬，或耸人听闻。“她歇斯底里地抽泣着，啼哭声和惨叫声回荡在墙壁间。”这样的表述过于夸张。“Jean 咬了咬嘴唇，眼睛里盈满了泪水。她拼命眨眼，直至眼泪无法控制地从脸上流下。”这种表述更加现实，更容易唤起听众的情感。

你的作业

准备、排练并发表旨在唤醒听众情感的故事。确保在故事中纳入所有元素，包括情节、背景、人物、冲突和行动等，使故事打动听众，并逐渐推向高潮。讲述故事时，请勿使用脚本或笔记。与听众保持眼神交流。使用自然的手势和肢体动作。

讲述故事的场合应是非正式的，气氛轻松而亲切。请听众面对你呈半圆形围坐。不要站在讲台或其他障碍物后面。你和听众之间不应有任何障碍。

标题 _____

评论员 _____ 日期 _____

评论员须知：在此单元中，演讲者准备并讲述一个旨在使用描述和对话唤起听众情感的原创故事。讲述故事时，演讲者不应使用脚本或笔记。建议演讲前先阅读单元内容。

- ▶ 演讲者讲述故事时，你体验到了什么情感？演讲者如何使用描述性词语和短语唤起情感？

- ▶ 演讲者如何使用对话唤起情感？

- ▶ 故事是否包含背景、人物、情节、冲突、行动等基本要素？如不是，缺失了哪些要素？这对故事造成了什么影响？

- ▶ 人物形象塑造是否丰满？演讲者如何使用描述和对话使人物形象鲜活？

- ▶ 故事如何推进？故事的要点是否清楚？

- ▶ 演讲者如何推进故事达到高潮？

执行简介：

故事讲述者可以是利用聪明才智讲述塑造世界之历史事件的历史学家。虽然历史悠久，但圆桌骑士、各种战斗、探险家和领导者的轶事仍然引人入胜。讲述历史故事时，应将故事范围缩小至一个事件，并确保其中包含情节、冲突、人物、背景和行动。精心发展人物形象。可能需要删减故事，以符合时间限制。

目标：

- ▶ 理解与历史事件或人物相关的故事的目的。
- ▶ 使用在上述单元中开发的技巧，讲述与历史事件或人物相关的故事。

时间：7 至 9 分钟

重现历史的故事

数百年来，故事讲述者发挥了多种作用。他们是新闻讲述者、宗教和道德观宣传者、演艺人员以及文化的载体。但其最重要的功能之一是历史学家。在历史被记载之前，故事讲述者肩负重任，亲历并讲述故事，以防被遗忘。他们讲述的故事涉及领导人、战争、爱情和重要事件等。

即使现在书本已经基本取代了口述历史，但听众仍喜欢聆听历史故事。虽然历史悠久，但圆桌骑士、圣经故事、各种战斗、探险家和各国领导者的轶事仍然引人入胜。

规划故事

如果叙述得当，历史故事也可以充满乐趣，引人入胜。以下技巧将有所帮助：

- ▶ 将故事范围缩小为一个事件。例如，请勿尝试讲述某人一生的故事。仅讲述此人生活中的一个事件。
- ▶ 拥有情节。和其他任何故事一样，历史故事也必须涵盖背景、情节、冲突、人物和行动。
- ▶ 发展人物形象。让人物形象鲜活生动。切勿假设大家都已经知道你所谈论的人物。应加以描述。让听众能想象其音容笑貌。限制故事中的人物数量，以避免听众混淆。

将故事范围缩小为一个事件，并限制人物的数量，帮助听众跟上故事的节奏。

删减素材

如果你想讲述一个太长或对听众而言太过复杂的故事，也许应事先删减或编辑素材，以符合时间限制，并使其更容易理解，增加趣味性。

你的目标是删减素材，保留故事的主要要点或情节，并删除不起作用的任何素材。故事开始时的简介将向听众提供符合要点的行动大纲。

删减素材时应：

- ▶ 删除冗长的描述。
- ▶ 删除整个场景，但前提是确保故事仍具有完整性。
- ▶ 删减对故事发展没有意义的次要人物或次要情节。

使用描述和对话，
使故事具有可感知的情感。

通过以下方式删减故事：

1. 仔细阅读故事
2. 决定保留哪些部分，且仅保留对故事要点必不可少的部分
3. 删除其他部分
4. 使用过渡将各部分连接在一起
5. 再次阅读选择留下的部分，确保故事仍然富有意义，仍然忠实于情节或目的，符合时间限制，且拥有形象丰满的人物。

讲述故事

故事的节奏应根据行动的不同有所不同，从慢到快。改变讲述时的音量和音高，以增强人物表现力和戏剧性。在改变想法、说出重要词句或采取重大行动之前应稍作停顿，以唤起听众的好奇心。一定要与听众保持直接的眼神交流。使用自然的手势和肢体动作。

你的作业

选择、准备、排练并讲述与历史事件或人物相关的故事。事件或人物可源自神话（例如关于宙斯的故事）或想象，既可虚构或也可取材自真实事件。可以讲述乔治华盛顿卡弗，埃莉诺罗斯福，温斯顿丘吉尔或圣雄甘地的故事。

确保故事包含情节、背景、冲突、人物和行动，并逐步推进，达到高潮。使用描述和对话，为故事增添情感。如有必要，应删减故事，以符合相关单元的要求。如果需要，应准备简介，在故事开始时向听众提供符合要点的行动大纲。

讲述故事的场合应是非正式的，气氛轻松而亲切。请听众面对你呈半圆形围坐。不要站在讲台或其他障碍物后面。你和听众之间不应有任何障碍。

聚焦故事情节、背景、冲突、
人物和行动，并不断将故事推
向高潮。

评论指南重现历史的故事

标题 _____

评论员 _____ 日期 _____

评论员须知：演讲的目的是由演讲者讲述与历史事件或人物相关的故事。事件或人物可能源自神话或想象，既可虚构也可取材自真实事件。故事应包含情节和人物，并逐步发展推向高潮。建议演讲前先阅读单元内容。

▶ 故事的情节是否清晰？

▶ 演讲者在构建故事推向高潮方面的成功程度如何？

▶ 演讲者如何呈现人物形象？

▶ 演讲者在讲述故事时是否有效利用了描述和对话？

▶ 你是否对演讲者讲述的历史事件或人物有了更深入的了解？

▶ 讲述故事时，演讲者利用发声多样性的效果如何？演讲者是否有任何让人分心的手势或举止？

附录

作业完成记录表讲述故事

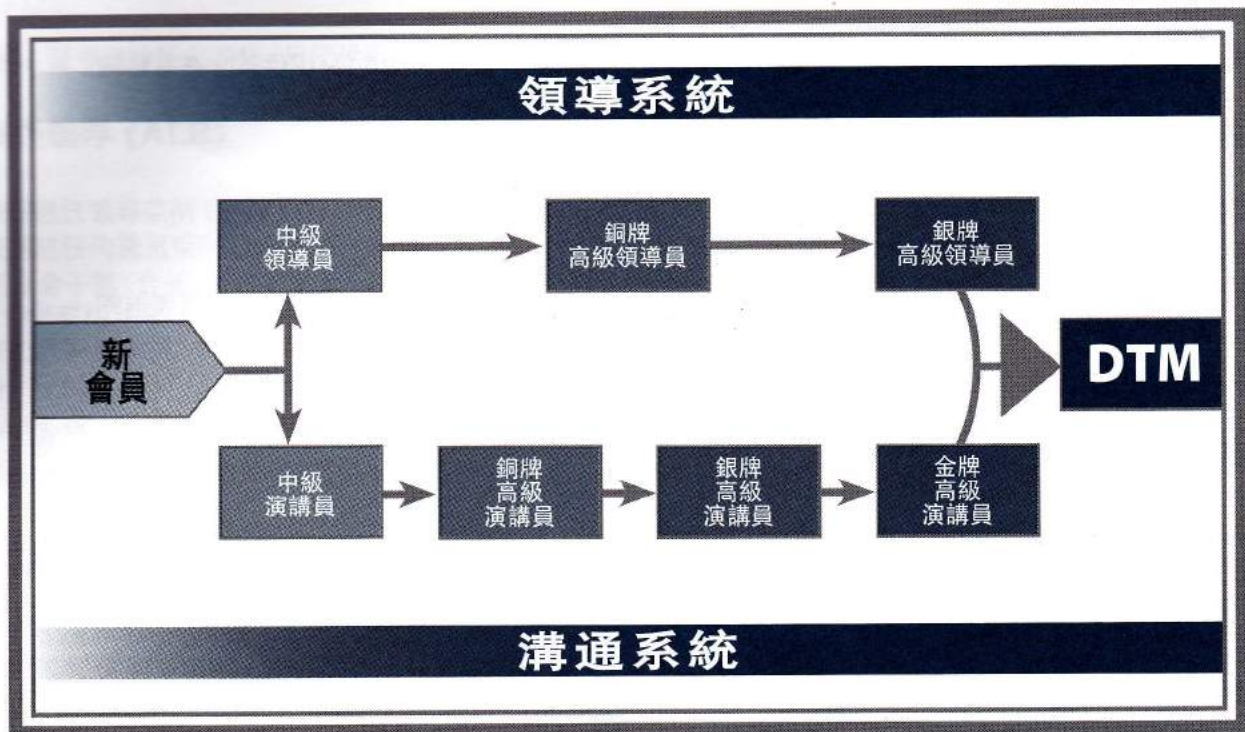
单元	演讲标题	日期	文教副会长 签名
1. 民间传说			
2. 个人经验故事			
3. 道德寓意故事			
4. 感动人心的故事			
5. 重现历史的故事			

保存该页以核实本手册的作业完成情况。申请铜牌高级沟通员、银牌高级沟通员和金牌高级沟通员时，请提交相应手册中的作业完成记录表。

TOASTMASTERS 教育課程



Toastmasters 教育課程包含兩個系統: 溝通系統和領導系統。我們鼓勵你同時參與學習這兩個系統。它們並不會相互排斥, 你可同時參與學習。只需達成特定任務, 即會認可你的能力。下一頁將說明你能獲得的榮銜及其要求。下圖係兩大系統的榮銜升級制度。





教育 荣衔要求

以下是每个沟通系统能获得的荣衔以其要求的简要说明。如需有关要求的完整细节，请查阅实际的荣衔申请表。

沟通系统

胜任沟通员 (CC)

要求:

- ▶ 已完成《胜任沟通》(书目编号 CS225) 手册

达到要求后，请文教副会长在线提交 CC (胜任沟通员) 申请表，或将填妥并签署好的 CC 申请表连同“作业完成进度表”一起寄到世界总会。

你将获得：证书；两份免费的《高级沟通系列》手册（仅限首次申请者）；给雇主的信（只提供英文证书和信）

铜牌高级沟通员 (ACB)

要求:

- ▶ 已获得胜任沟通员荣衔（或胜任会员荣衔）
- ▶ 已完成《高级沟通系列》中的两本手册

达到要求后，请文教副会长在线提交 ACB (铜牌高级沟通员) 申请表，或将填妥并签署好的 ACB 申请表连同“作业完成进度表”一起寄到世界总会。

你将获得：证书和给雇主的信（只提供英文证书和信）

银牌高级沟通员 (ACS)

要求:

- ▶ 已获得铜牌高级沟通员荣衔（或胜任会员或铜牌高级会员荣衔）
- ▶ 已完成《高级沟通系列》中的另外两本手册
- ▶ 主持 *The Better Speaker Series* 和/或 *The Successful Club Series* 中的任意两场演讲

达到要求后，请文教副会长在线提交 ACS (银牌高级沟通员) 申请表，或将填妥并签署好的 ACS 申请表连同“作业完成进度表”一起寄到世界总会。

你将获得：证书和给雇主的信（只提供英文证书和信）

金牌高级沟通员 (ACG)

要求:

- ▶ 已获得银牌高级沟通员荣衔（或铜牌胜任会员或银牌高级会员荣衔）
- ▶ 已完成《高级沟通系列》中的另外两本手册
- ▶ 主持 *Success/Leadership Series*、*Success/Communication Series* 或 *Youth Leadership* 中的一场演讲
- ▶ 辅导一位新会员完成前三次备稿演讲

达到要求后，请文教副会长在线提交 ACG (金牌高级沟通员) 申请表，或将填妥并签署好的 ACG 申请表连同“作业完成进度表”一起寄到世界总会。

你将获得：证书和给雇主的信（只提供英文证书和信）

获得多个荣衔

每次会员希望获得沟通系统系列荣衔 (ACB、ACS 和 ACG) 时, 他/她必须完成每个荣衔的两本新的《高级沟通系列》手册。也就是说, 会员每次获得 ACG (金牌高级沟通员) 荣衔前, 必须完成六本不同的高级沟通系列手册 - ACB 两本、ACS 两本、ACG 两本。会员每次希望重新获得沟通系统荣衔时, 他/她可能要重复完成之前获得沟通荣衔时使用的手册。比方说: 如果会员为获得首个 ACB 已完成《娱乐性演讲者》(书目编号 CS226A) 和《知识型演讲》(书目编号 CS226B), 可能需要重复这些手册来获得第二个 ACB 或重复获得的任何其他沟通荣衔。

会员致力于得到单个荣衔 (ACB、ACS 和 ACG) 时, 无法重复完成任何《高级沟通系列》手册。比方说: 会员不能为获得同个 ACB 完成《娱乐性演讲者》(书目编号 CS226A) 两次。

领导系统

胜任领导 (CL)

要求:

- ▶ 已完成《胜任领导》(书目编号 CS265) 手册

达到要求后, 请文教副会长在线提交 CL (胜任领导) 申请表, 或将填妥并签署好的 CL 申请表连同“作业完成进度表”一起寄到世界总会。

你将获得: 证书和给雇主的信 (只提供英文证书和信)

铜牌高级领导 (ALB)

要求:

- ▶ 已获得胜任领导荣衔 (完成《胜任领导》(书目编号 CS265) 手册)
- ▶ 已获得胜任沟通员荣衔 (或胜任会员荣衔)
- ▶ 担任分会干部 (会长、文教副会长、会员副会长、公关副会长、秘书长、财务长或事务长) 至少六个月, 并在任期内参与拟定“会务成功计划”
- ▶ 担任上述职务期间, 参与地区总会举办的分会干部培训
- ▶ 主持 *The Successful Club Series* 和/或 *The Leadership Excellence Series* 中的任意两场演讲

达到要求后, 请文教副会长在线提交 ALB (铜牌高级领导) 申请表, 或将填妥并签署好的 ALB 申请表寄到世界总会。

你将获得: 证书和给雇主的信 (只提供英文证书和信)

银牌高级领导 (ALS)

要求:

- ▶ 已获得铜牌高级领导荣衔 (或以前的胜任领导荣衔)
- ▶ 担任过全任期的地区干部 (地区总会长、副总会长、公关执行长、秘书长、财务长、部总监或区总监)
- ▶ 已完成 *High Performance Leadership* (书目编号 262) 课程
- ▶ 成功担任过分会发起人、指导人或教练

达到要求后, 请文教副会长在线提交 ALS (银牌高级领导) 申请表, 或将填妥并签署好的 ALS 申请表寄到世界总会。

你将获得: 证书和给雇主的信 (只提供英文证书和信)

杰出会员 (DTM)

要求:

- ▶ 已获得金牌高级沟通员荣衔 (或金牌高级会员荣衔)
- ▶ 已获得银牌高级领导荣衔 (或高级领导荣衔)

杰出会员是会员可获得的最高荣誉。达到要求后, 请文教副会长在线提交 DTM (杰出会员) 申请表, 或将填妥并签署好的 DTM 申请表寄到世界总会。

你将获得: 奖牌和给雇主的信 (只提供英文证书和信)



ADVANCED COMMUNICATOR 高级沟通员 AWARD APPLICATION 荣衔申请表

世界总会收到你的申请之时，你必须是以以下所列分会的当前会员，才有资格申请该荣衔。

Member number

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 Club Name _____ Club number _____ District _____
会员编号 分会名称 分会编号 区域

Name _____ Date _____
姓名 请打印或填写（如证书上所示） 日期

Permanent address change? Yes 是 No 否 Phone _____
永久地址变更? 电话

Address 1 _____
地址 1

Address 2 _____
地址 2

City _____ State/Province _____ Postal code _____
城市 州/省 邮政编码

Country _____ Email address _____
国家 电邮地址

勾选正在申请的荣衔。然后完成以下相应部分。

Advanced Communicator Bronze
铜牌高级沟通员

Advanced Communicator Silver
银牌高级沟通员

Advanced Communicator Gold
金牌高级沟通员

ADVANCED COMMUNICATOR BRONZE 铜牌高级沟通员

- Received Competent Communicator (or Competent Toastmaster) award
获得胜任沟通员荣衔（或胜任会员荣衔）
Club number _____ Date received _____
分会编号 接收日期
- Completed all projects in two manuals from the *Advanced Communication Series* (Attach the Project Completion Record from each manual.)
完成两本高级沟通手册。（每本手册均附有《作业完成记录表》。）

ADVANCED COMMUNICATOR SILVER 银牌高级沟通员

- Received Advanced Communicator Bronze (or Able Toastmaster or Advanced Toastmaster Bronze) award
获得铜牌高级沟通员（或胜任会员或铜牌高级会员）荣衔
Club number _____ Date received _____
分会编号 接收日期
- Completed all projects in two manuals from the *Advanced Communication Series* (Attach the Project Completion Record from each manual.)
完成两本高级沟通手册。（每本手册均附有《作业完成记录表》。）
- Conducted two presentations from *The Better Speaker Series* and/or *The Successful Club Series* (Presentation date may not be one used previously.)
主持 *The Better Speaker Series* 和/或 *The Successful Club Series* 中的两场演讲（演讲日期可能不是之前使用的日期）。

Presentation name _____ Date presented _____
演讲名称 演讲日期

Presentation name _____ Date presented _____
演讲名称 演讲日期

ADVANCED COMMUNICATOR GOLD 金牌高级沟通员

- Received Advanced Communicator Silver (or Able Toastmaster Bronze or Advanced Toastmaster Silver) award
获得银牌高级沟通员（或铜牌胜任会员或银牌高级会员）荣衔

Club number _____ Date received _____
分会编号 接收日期

- Completed all projects in two manuals from the *Advanced Communication Series* (Attach the Project Completion Record from each manual.)
完成两本高级沟通手册。（每本手册均附有《作业完成记录表》。）

- Coordinated and conducted one presentation from *Success Communication*, *Success Leadership* or *Youth Leadership Program* (Presentation date may not be one used previously.)
协助并主持一次 *Success Communication*、*Success Leadership* 或 *Youth Leadership* 训练单元（演讲日期可能不是之前使用的日期）。

Workshop name _____ Date presented _____
训练单元名称 演讲日期

- Coached a new member through his or her first three speeches
辅导一位新会员完成前三次演讲。

New member name _____ New member number _____ Year coached _____
新会员姓名 新会员编号 辅导年份

CLUB OFFICER VERIFICATION 分会执委认证

确保分会执委签署申请表，并注明日期。会员不允许签署自己的申请表，即使他是分会执委

The Toastmaster whose name appears above has completed all of the requirements for this award.

以上会员已完成该项荣衔中的所有作业。

Club officer signature _____ Club officer name _____ Club office held _____ Date _____
签名 打印姓名 分会执委职务 日期

LETTER TO EMPLOYER (OPTIONAL) 给雇主的信（非硬性规定）

- Please send a letter about my award to my employer below.
请寄一封信（英文）给我的雇主或主管（如下所列），肯定我的成就。（请用英文打印或工整填写，公司名称请勿使用缩写。）

Company name _____ Supervisor name _____
公司名称 雇主/主管姓名

Address 1 _____
地址 1

Address 2 _____
地址 2

City _____ State/Province _____ Postal code _____
城市 州/省 邮政编码

Country _____ Email address _____
国家 电邮地址

AWARD APPLICATION SUBMISSION 荣衔申请表提交

然后，请当前分会执委在 www.toastmasters.org/members 网站上提交您的申请表。如果当前执委均不可在线访问，请邮寄或传真（其中之一）完整申请表。

Member Services, Education Awards
Toastmasters International
P.O. Box 9052 • Mission Viejo, Ca 92690 • USA
Fax: 949-858-1207



高级沟通系列 列表

高级沟通系列训练你在 Toastmasters 分会外可能遇到的演讲场合演讲。以下包含五个单元的任何一本手册都可用于取得铜牌高级沟通员、银牌高级沟通员与金牌高级沟通员荣誉。

娱乐型演讲者 (书目编号 CS226A) 娱乐型演讲者总是倍受欢迎的。单元中讲述如何准备和发表娱乐型演讲, 寻找精彩故事或趣闻, 在演讲中融入幽默和戏剧元素, 以及发表餐后演讲等相关内容。

知识型演讲 (书目编号 CS226B) 信息型演讲是比较常见的演讲形式, 因此, 可能要求你改日发表一次此类型演讲。本手册包含以下方面的信息: 组织信息型演讲、为听众量身定制演讲内容、演示、报告以及就抽象主题发表演讲。

专业演讲者 (书目编号 CS226G) 职业演讲者能给许多听众做各种类型的演讲。本手册指导你准备发表专题演讲、娱乐型演讲、销售培训演讲、研讨会及激励型演讲。

劝说型演讲 (书目编号 CS226I) 成功人士深谙如何影响和说服他人接受自己的想法、产品或服务。单元中涉及销售产品、进行“电话推销”、准备优胜方案、说服听众考虑你对争议问题的看法、说服听众帮助实现愿景和使命。

讲述故事 (书目编号 CS226K) 好的故事能增强演讲效果, 令人过耳不忘。本手册指导如何讲述民间传说、个人故事、道德故事、情感故事及有关历史事件或人物的故事。

幽默演讲 (书目编号 CS226O) 使用幽默可让每位演讲者受益匪浅。学习如何将幽默趣闻、笑话融入演讲内容中, 以强化其开场白、正文或结束语。

欲获得最快服务, 请通过 www.toastmasters.org/shop 在线订购