

Active Listening	主动倾听	13
Advanced Mentoring	高级导师计划	16
Building a Social Media Presence	建立社交媒体影响力	19
Communicate Change	传达变化	22
Connect with Storytelling	故事产生共鸣	25
Connect with Your Audience	与听众交流	28
Create a Podcast	创建播客	31
Creating Effective Visual Aids	创建高效的视觉辅助工具	34
Cross-Cultural Understanding	跨文化理解	37
Deliver Social Speeches	发表社交演讲	40
Develop a Communication Plan	制定沟通方案	45
Develop Your Vision	完善愿景	48
Distinguished Toastmaster	杰出会员	53
Effective Body Language	有效的肢体语言	58
Ethical Leadership	高尚领导力	61
Evaluation and Feedback-Evaluation Resource 1	评估与反馈1	64
Evaluation and Feedback-Evaluation Resource 2	评估与反馈2	67
Evaluation and Feedback-Evaluation Resource 3	评估与反馈3	70
Focus on the Positive	关注积极的一面	73
Generic Evaluation Resource	评估	76
High Performance Leadership	高效领导力	79
Ice breaker	初试啼声演讲	85
Improvement Through Positive Coaching	积极教练下的成长	88
Inspire Your Audience	激励你的听众	91
Introduction to Toastmasters Mentoring	介绍Toastmasters导师计划	94
Lead in Any Situation	应对不同情形的领导力	97
Leading in Difficult Situations	在困境中领导	100
Leading in Your Volunteer Organization	带领志愿者组织	103
Leading Your Team	领导团队	106
Lessons Learned	有所认知	109
Make Connections Through Networking	通过社交建立关系	112
Manage a Difficult Audience	应对棘手的听众	115
Manage Change	管理变化	118
Manage Online Meetings	在线会议管理	121
Manage Projects Successfully	成功管理项目	124
Manage Successful Events	举办成功的活动	129
Managing Time	时间管理	132
Mentoring	准备成为导师	135
Moderate a Panel Discussion	主持专题讨论	138
Motivate Others	激励他人	141
Negotiate the Best Outcome	商议最佳结果	144
Persuasive Speaking	说服型演讲	147
Planning and Implementing	计划与实施	150
Prepare for an Interview	为面谈做好准备	153
Prepare to Speak Professionally	为职业演讲做好准备	156
Present a Proposal	提出建议	159
Public Relations Strategies	公共关系策略	162
Question-and-Answer Session	问答环节	165
Reaching Consensus	达成共识	168
Reflect On Your Path	反思你的学习路径	174
Researching and Presenting	研究与展示	177

Successful Collaboration	成功合作	180
Team Building	团队建设	183
Understanding Conflict Resolution	掌握解决冲突的方法	189
Understanding Emotional Intelligence	了解情商	192
Understanding Vocal Variety	演讲概述表	195
Understanding Your Communication Style	了解你的沟通风格	197
Understanding Your Leadership Style	了解你的领导风格	200
Using Descriptive Language	使用描述性语言	203
Using Presentation Software	使用演示软件	206
Write a Compelling Blog	创建吸引人的博客	209
360°Evaluation	360°评估	211

The Toastmasters Pathways learning experience was developed around the five core competencies identified by the Board of Directors.

FIVE CORE COMPETENCIES

It is important to note that each member using Base Camp will have the opportunity to select from many electives to extend their learning. With the addition of electives, members have the flexibility to cover all core competencies within each path.

1
PUBLIC SPEAKING

2
INTERPERSONAL COMMUNICATION

3
STRATEGIC LEADERSHIP










4
MANAGEMENT

5
CONFIDENCE

Confidence is unique because it cannot be taught, but is gained in every path.

10 PATHS

The primary core competencies represented in each path are listed in order of emphasis next to the path name.

- 
Dynamic Leadership 1 2 3 5
Build strategic leadership and conflict resolution skills
- 
Effective Coaching 1 2 4 5
Build interpersonal communication, leadership and coaching skills
- 
Innovative Planning 1 4 2 5
Build creative project management and communication skills
- 
Leadership Development 1 2 4 5
Build communication and leadership skills
- 
Motivational Strategies 1 2 3 5
Build motivational leadership and communication skills
- 
Persuasive Influence 1 3 2 5
Build skills to lead in complex situations
- 
Presentation Mastery 1 5
Build public speaking skills
- 
Strategic Relationships 1 2 3 5
Build networking, leadership and communication skills
- 
Team Collaboration 1 4 2 5
Build collaborative leadership skills
- 
Visionary Communication 1 3 2 5
Build innovative communication and leadership skills



DYNAMIC LEADERSHIP

This path helps you build your skills as a strategic leader. The projects on this path focus on understanding leadership and communication styles, the effect of conflict on a group and the skills needed to defuse and direct conflict. These projects also emphasize the development of strategies to facilitate change in an organization or group, interpersonal communication and public speaking. This path culminates in a project focused on applying your leadership skills.

**Not available in non-English printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Leadership Style
- Understanding Your Communication Style
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Negotiate the Best Outcome

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language
- Active Listening



Building Skills

- Manage Change

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- Lead in Any Situation
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- High Performance Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally



EFFECTIVE COACHING

This path helps you build your skills as a positive communicator and leader. The projects on this path focus on understanding and building consensus, contributing to the development of others by coaching and establishing strong public speaking skills. Each project emphasizes the importance of effective interpersonal communication. This path culminates in a “High Performance Leadership” project of your design. **Not available in printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Leadership Style
- Understanding Your Communication Style
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Reaching Consensus

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language
- Active Listening



Building Skills

- Improvement Through Positive Coaching

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- High Performance Leadership
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally



INNOVATIVE PLANNING

This path helps you build your skills as a public speaker and leader. The projects on this path focus on developing a strong connection with audience members when you present, speech writing and speech delivery. The projects contribute to building an understanding of the steps to manage a project, as well as creating innovative solutions. This path culminates in a “High Performance Leadership” project of your design. **Not available in printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- *Ice Breaker*
- *Evaluation and Feedback*
- *Researching and Presenting*



Learning Your Style

- *Understanding Your Leadership Style*
- *Connect With Your Audience*
- *Introduction to Toastmasters Mentoring*



Increasing Knowledge

- *Present a Proposal*

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- *Deliver Social Speeches*
- *Using Presentation Software*
- *Connect with Storytelling*
- *Creating Effective Visual Aids*
- *Using Descriptive Language*
- *Make Connections Through Networking*
- *Focus on the Positive*
- *Inspire Your Audience*
- *Prepare for an Interview*
- *Understanding Vocal Variety*
- *Effective Body Language*
- *Active Listening*



Building Skills

- *Manage Projects Successfully*

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- *Create a Podcast*
- *Building a Social Media Presence*
- *Managing a Difficult Audience*
- *Write a Compelling Blog*
- *Manage Online Meetings*
- *Question-and-Answer Session*
- *Public Relations Strategies*



Demonstrating Expertise

- *High Performance Leadership*
- *Reflect on Your Path*

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- *Lessons Learned*
- *Moderate a Panel Discussion*
- *Ethical Leadership*
- *Leading in Your Volunteer Organization*
- *Prepare to Speak Professionally*



LEADERSHIP DEVELOPMENT

This path helps you build your skills as an effective communicator and leader. The projects on this path focus on learning how to manage time, as well as how to develop and implement a plan. Public speaking and leading a team are emphasized in all projects. This path culminates in the planning and execution of an event that will allow you to apply everything you learned.

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Managing Time
- Understanding Your Leadership Style
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Planning and Implementing

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language
- Active Listening



Building Skills

- Leading Your Team

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- Manage Successful Events
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- High Performance Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally



MOTIVATIONAL STRATEGIES

This path helps you build your skills as a powerful and effective communicator. The projects focus on learning strategies for building connections with the people around you, understanding motivation and successfully leading small groups to accomplish tasks. This path culminates in a comprehensive team-building project that brings all of your skills together—including public speaking.

**Not available in printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Communication Style
- Active Listening
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Understanding Emotional Intelligence

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language



Building Skills

- Motivate Others

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- Team Building
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- High Performance Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally



PERSUASIVE INFLUENCE

This path helps you build your skills as an innovative communicator and leader. The projects on this path focus on how to negotiate a positive outcome together with building strong interpersonal communication and public speaking skills. Each project emphasizes developing leadership skills to use in complex situations, as well as creating innovative solutions to challenges. This path culminates in a “High Performance Leadership” project of your design. **Not available in printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Leadership Style
- Active Listening
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Understanding Conflict Resolution

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language



Building Skills

- Leading in Difficult Situations

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- High Performance Leadership
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally



PRESENTATION MASTERY

This path helps you build your skills as an accomplished public speaker. The projects on this path focus on learning how an audience responds to you and improving your connection with audience members. The projects contribute to developing an understanding of effective public speaking technique, including speech writing and speech delivery. This path culminates in an extended speech that will allow you to apply what you learned.

Five Levels



Mastering Fundamentals

- *Ice Breaker*
- *Evaluation and Feedback*
- *Researching and Presenting*



Learning Your Style

- *Understanding Your Communication Style*
- *Effective Body Language*
- *Introduction to Toastmasters Mentoring*



Increasing Knowledge

- *Persuasive Speaking*

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- *Deliver Social Speeches*
- *Using Presentation Software*
- *Connect with Storytelling*
- *Creating Effective Visual Aids*
- *Using Descriptive Language*
- *Connect with Your Audience*
- *Make Connections Through Networking*
- *Focus on the Positive*
- *Inspire Your Audience*
- *Prepare for an Interview*
- *Understanding Vocal Variety*
- *Active Listening*



Building Skills

- *Managing a Difficult Audience*

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- *Create a Podcast*
- *Building a Social Media Presence*
- *Write a Compelling Blog*
- *Manage Online Meetings*
- *Question-and-Answer Session*
- *Public Relations Strategies*
- *Manage Projects Successfully*



Demonstrating Expertise

- *Prepare to Speak Professionally*
- *Reflect on Your Path*

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- *Lessons Learned*
- *Moderate a Panel Discussion*
- *Ethical Leadership*
- *High Performance Leadership*
- *Leading in Your Volunteer Organization*



STRATEGIC RELATIONSHIPS

This path helps you build your skills as a leader in communication. The projects on this path focus on understanding diversity, building personal and/or professional connections with a variety of people and developing a public relations strategy. Communicating well interpersonally and as a public speaker is emphasized in each project. The path culminates in a project to apply your skills as a leader in a volunteer organization. **Not available in non-English printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Leadership Style
- Cross-Cultural Understanding
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Make Connections Through Networking

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language
- Active Listening



Building Skills

- Public Relations Strategies

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- Leading in Your Volunteer Organization
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- High Performance Leadership
- Prepare to Speak Professionally



TEAM COLLABORATION

This path helps you build your skills as a collaborative leader. The projects on this path focus on active listening, motivating others and collaborating with a team. Each project contributes to building interpersonal communication and public speaking skills. This path culminates in a project focused on applying your leadership skills. **Not available in non-English printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Leadership Style
- Active Listening
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Successful Collaboration

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language



Building Skills

- Motivate Others

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- Lead in Any Situation
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- High Performance Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally



VISIONARY COMMUNICATION

This path helps you build your skills as a strategic communicator and leader. The projects on this path focus on developing your skills for sharing information with a group, planning communications and creating innovative solutions. Speech writing and speech delivery are emphasized in each project. This path culminates in the development and launch of a long-term personal or professional vision.

**Not available in printed materials.*

Five Levels



Mastering Fundamentals

- Ice Breaker
- Evaluation and Feedback
- Researching and Presenting



Learning Your Style

- Understanding Your Leadership Style
- Understanding Your Communication Style
- Introduction to Toastmasters Mentoring



Increasing Knowledge

- Develop a Communication Plan

Level 3 Elective Projects (choose 2)

- Deliver Social Speeches
- Using Presentation Software
- Connect with Storytelling
- Creating Effective Visual Aids
- Using Descriptive Language
- Connect with Your Audience
- Make Connections Through Networking
- Focus on the Positive
- Inspire Your Audience
- Prepare for an Interview
- Understanding Vocal Variety
- Effective Body Language
- Active Listening



Building Skills

- Communicate Change

Level 4 Elective Projects (choose 1)

- Create a Podcast
- Building a Social Media Presence
- Managing a Difficult Audience
- Write a Compelling Blog
- Manage Online Meetings
- Question-and-Answer Session
- Public Relations Strategies
- Manage Projects Successfully



Demonstrating Expertise

- Develop Your Vision
- Reflect on Your Path

Level 5 Elective Projects (choose 1)

- Lessons Learned
- Moderate a Panel Discussion
- Ethical Leadership
- High Performance Leadership
- Leading in Your Volunteer Organization
- Prepare to Speak Professionally

评估表格

主动倾听

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

本项目的目的是表现出能够仔细聆听别人的谈话。

评估员须知

完成本项目的会员将练习主动倾听。在今天的俱乐部会议上，该会员将主持即兴演讲 (Table Topics®)。

聆听：顺利进行的即兴演讲。担当即兴演讲主持人时 (Topicsmaster)，会员应在每个演讲者完成即兴演讲后，做简短的中肯陈述，表明自己在听每名演讲者讲述，并且理解所讲述的内容。比方说：会员会说，“谢谢会员史密斯针对去海边的评述意见。听起来你非常享受看狗狗在水中嬉戏。”

目标是让学习本项目的会员清楚表明自己在听，并且可以使用本项目中讨论的一些主动倾听技巧。完成该项目的会员是唯一一个需要展现主动倾听技巧的人。该会员不应试图教导他人或让他人展现主动倾听技巧。该会员应遵守即兴演讲的所有既定协议。

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	
舒适度： 担听完即兴演讲对具体内容有所回应					意见：
5	4	3	2	1	
主动倾听： 听完即兴演讲对具体内容有所回应					意见：
5	4	3	2	1	
投入： 他人演讲时，表现出兴趣					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

主动倾听

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 - 是一位专业的公众演说模范，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

眼神交流

- 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

舒适度

- 5 - 担任即兴演讲主持人时非常自信
- 4 - 在担任即兴演讲主持人时非常自然
- 3 - 担任即兴演讲主持人时很自然
- 2 - 担任即兴演讲主持人时不太自然
- 1 - 担任即兴演讲主持人时极其不自然

主动倾听

- 5 - 听完即兴演讲后积极给予回应和评价
- 4 - 听完即兴演讲后表现出具体感兴趣的地方
- 3 - 听完即兴演讲对具体内容有所回应
- 2 - 听完即兴演讲对内容有一些回应
- 1 - 听完即兴演讲后对所讲内容没有回应

投入

- 5 - 对每位演讲者都非常感兴趣，并与他们互动
- 4 - 当其他人演讲时，表现出兴趣并全神贯注
- 3 - 他人演讲时，表现出兴趣
- 2 - 对演讲者表现出一些兴趣
- 1 - 对演讲者表现出很少的兴趣或没有兴趣



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	

评估标准

高级导师计划

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



评估表格

建立社交媒体影响力

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通过运用对社交媒体的理解来增强已有社交媒体影响力或建立新的社交媒体影响力。
- 本演讲的目的是让会员分享建立或增强社交媒体影响的个人经历的某个方面。

评估员须知

在完成本项目的过程中，会员：

- 投入时间建立新的社交媒体影响或增强已有的社交媒体影响。
- 在所选的社交媒体平台发布帖子。可能出于个人或职业目的。

关于本演讲：

- 会员将围绕自己的经历发表组织有序的演讲。
- 会员可以选择从总体上讲述经历或将重点放在一两个方面。
- 本演讲并不是对“建立社交媒体影响力”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、语速和音调					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： 分享建立或提高社交媒体形象的影响					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

建立社交媒体影响力

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 围绕创建或提高社交媒体影响力发表模范式演讲
- 4 - 围绕创建或提高社交媒体影响力发表引人入胜的演讲
- 3 - 演讲中分享了创建或提高社交媒体影响力
- 2 - 演讲中有提及创建或提高社交媒体影响力，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题没有涉及创建或提高社交媒体影响力



评估表格

传达变化

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锻炼如何有效向群体或组织传达变化的技能。
- 本演讲的目的是让会员练习传达将要产生的变化。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间制定向受变化影响的群体传达变化的方案。与会员确认是否了解要传达的变化以及俱乐部面对的听众。

聆听：关于实际发生或假设的变化组织有序的演讲。本演讲可以是幽默型的或知识型的，但必须表现出对听众的了解。例如，如果会员要宣布公司 CEO 离职的事情，发表幽默型演讲则不恰当。将评估重点放在会员如何有效地传达变化（语气以及关于变化影响的丰富信息）上。

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、语速和音调					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	
沟通： 有效地传达为什么会有变化					意见：
5	4	3	2	1	
语气： 演讲的语气和内容不适合所讲述的变化					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

传达变化

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 – 内容无趣或者结构混乱

沟通

- 5 – 极其高效地传达并说明了要发生的变化
- 4 – 清晰地传达并说明了要发生的变化
- 3 – 比较有效地传达并说明了要发生的变化
- 2 – 对要传达的变化解释不太清晰
- 1 – 无法告知或传达要发生的变化

语气

- 5 – 高效地运用语气和内容强化关于传达变化的演讲
- 4 – 清晰地运用语气和内容讲述需要传达的变化
- 3 – 演讲的语气和内容适合用来传达变化
- 2 – 演讲的语气和内容无法有效地传达出变化
- 1 – 演讲没有涉及要传达的变化



评估表格

故事产生共鸣

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成员练习在演讲中使用故事或发表本身就是故事的演讲。

评估员须知

完成本项目的成员将重点放在在演讲中使用故事或发表本身就是故事的演讲。成员可使用任何类型的故事：个人故事、知名小说或自己发表的故事。

聆听本身是故事或包含故事的组织有序的演讲。

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	
影响： 故事对听众产生了预期影响					意见：
5	4	3	2	1	
节奏： 节奏强化了故事本身以及故事外演讲的其它部分的呈现。 (仅当成员将故事作为较大演讲的一部分时，才评估此项能力。)					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

故事产生共鸣

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

影响

- 5 - 故事吸引了听众，是演讲内容的完美补充
- 4 - 故事强化了演讲并且促进对听众的吸引力
- 3 - 故事对听众产生了预期影响
- 2 - 故事对听众有些影响
- 1 - 故事对听众几乎没有影响或者确实没有影响

节奏（仅当成员将故事作为较大演讲的一部分时，才评估此项能力。）

- 5 - 故事与整体内容完美契合，促成了模范式演讲
- 4 - 节奏对故事和整体演讲的效果产生巨大的促进作用
- 3 - 节奏强化了故事本身以及故事外演讲的其它部分的呈现
- 2 - 故事的节奏打乱了演讲剩余部分的进展
- 1 - 故事的节奏淡化了演讲的呈现效果



评估表格 与听众交流

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练习与不熟悉的听众交流所需的技能。

评估员须知

会员将通过练习与不熟悉的听众交流所需的技能来完成本项目。为此，选择你的俱乐部会员不熟悉的新主题。

聆听：俱乐部中不常见的主题。记录会员以吸引听众的方式陈述不常见主题的能力。你的演讲不是对“与听众交流”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、语速和音调					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： 主题对听众而言是全新的或不常见的，并且敢于根据眼前情况随时调整演讲					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准 与听众交流

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 - 是一位专业的公众演说榜样，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、语速和音调
- 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没有有效利用手势
- 1 - 使用使人分心的的手势或没有使用手势

听众意识

- 5 - 完全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 - 与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 - 通过结构合理并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 - 演讲者面临根据听众需求和理解水平对演讲内容进行调整并在利用主题方面成为典范
- 4 - 出色地使用主题来练习发表富有挑战性的演讲，该演讲需要经常调整以满足听众需求
- 3 - 主题对听众而言是全新的或不常见的，并且敢于根据眼前情况随时调整演讲
- 2 - 主题对听众而言比较陌生，但却不知道如何根据当时情况随时调整自己的演讲
- 1 - 主题对听众而言太过熟悉而乏味，却不知道如何根据当时情况调整演讲



评估表格

创建播客

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：2 - 3 分钟介绍
5 到 10 分钟播客片段

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的在于向会员介绍组织和呈现播客所需的技能。
- 本演讲的目的在于让会员介绍自己的播客或呈现播客片段。

评估员须知

要完成本项目，会员要了解 and 创建播客。

关于本演讲：

- 你将评估身为播客主讲人的会员的表现情况。
- 会员将发表组织有序的播客内容。播客可以采用访谈、团体讨论或会员围绕某个主题发表演讲的形式。
- 会员应展现出色的讲话技巧或演讲技巧。
- 无论采用什么主题或风格，播客应吸引听众。
- 本演讲并不是对“创建播客”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、语速和音调					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 ：自如面对现场听众					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	
播客 ：播客的内容和呈现能吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	

*使用这些标准来评估自己在俱乐部作的2, 3分钟长的播客介绍演讲。

评估标准

创建播客

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的手势或不使用手势

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 – 面对现场听众时非常自信
- 4 – 自然面对现场听众
- 3 – 面对现场听众时表现自如
- 2 – 面对现场听众时表现不自然
- 1 – 面对现场听众时极不自然

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

播客

- 5 – 播客内容和呈现形式非常有效可被用来作为示例
- 4 – 播客内容和呈现非常具有吸引力
- 3 – 播客的内容和呈现能吸引听众
- 2 – 播客有些片段内容和/或呈现效果不错，但可以再加强一下
- 1 – 播客不具有吸引力且/或呈现技巧需要提高

*使用这些标准来评估自己在俱乐部作的2, 3分钟长的播客介绍演讲。

评估表格

创建高效的视觉辅助工具

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练习选择视觉辅助工具并在演讲过程中使用。

评估员须知

要完成本项目，会员需要练习在演讲期间高效使用视觉辅助工具所需的技能。会员可以选择任何类型的视觉辅助工具。会员至少要使用一种，但不超过三种视觉辅助工具。

聆听：适合会员所选视觉辅助工具的组织有序的演讲。

观看：任何及所有视觉辅助工具的高效使用。辅助工具的使用应完美无瑕，且能够强化演讲效果。本演讲不是对“创建高效的视觉辅助工具”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： 擅于使用语气、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	
视觉辅助工具： 视觉辅助工具有效地支撑主题和演讲					意见：
5	4	3	2	1	
主题： 精心选择的主题，有助于充分利用视觉辅助工具					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

创建高效的视觉辅助工具

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

听众意识

- 5 - 完全吸引听众并预测听众需求
- 4 - 充分了解听众互动/需求并作出有效的回应
- 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 - 内容无趣或结构混乱

视觉辅助工具

- 5 - 经常使用视觉辅助工具，可提升主题和演讲水平
- 4 - 视觉辅助工具强化了主题和演讲
- 3 - 视觉辅助工具有效地支撑主题和演讲
- 2 - 视觉辅助工具在一定程度上对主题或演讲起到促进作用，但仍有待提高
- 1 - 视觉辅助工具几乎没有支持演讲的主题

主题

- 5 - 主题和视觉辅助工具完美衔接，促成模范式演讲
- 4 - 主题非常有适合使用视觉辅助工具
- 3 - 精心选择的主题，有助于充分利用视觉辅助工具
- 2 - 主题在一定程度上有利于使用视觉辅助工具
- 1 - 主题不适合使用视觉辅助工具



评估表格

跨文化理解

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

本项目的目的是识别你自己的文化身份以及影响他人对你看法的成见。

评估员须知

为完成本项目，成员投入时间确认自己的文化身份和相关的成见。文化定义为个人所属团体。一些示例包括祖国、性别、某个行业的成员、宗教、动物爱好者或球迷。

关于本演讲：

- 成员将发表组织有序的演讲。
- 成员将分享自己文化背景以及影响他人对自己看法的成见。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲不是围绕“跨文化理解”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： 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： 演讲涵盖了自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

跨文化理解

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 – 就自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见发表了模范式的演讲
- 4 – 就自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见发表了能让人感到是经过一番深思熟虑的演讲
- 3 – 演讲涵盖了自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见
- 2 – 演讲提及了自身的一种或多种文化和它们被印上的典型成见但未全部讲述
- 1 – 演讲内容没有涉及文化或成见的任何相关方面



评估表格

发表社交演讲 - 第一次演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：3 - 4 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的是让会员练习在俱乐部会员面前发表社交演讲稿。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间准备社交演讲。

聆听： 组织有序、完美呈现的演讲，采用符合社交演讲类型的内容。可以评估以下社交演讲类型之一：

- 祝酒词
- 获奖感言
- 向个人致敬的演讲（颁奖、其他类型的认可或颂词）
- 向组织致敬的演讲

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	
声音变化： 灵活运用语气、语速和音调					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： 演讲内容扣题并符合社交演讲类型					意见：
5	4	3	2	1	

评估表格

发表社交演讲 – 第二次演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：3 – 4 分钟

演讲题目

陈述

本项目的目的是让会员练习在俱乐部成员面前发表社交演讲稿。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间准备社交演讲。

聆听： 组织有序、完美呈现的演讲，采用符合社交演讲类型的内容。可以评估以下社交演讲类型之一：

- 祝酒词
- 获奖感言
- 向个人致敬的演讲（颁奖、其他类型的认可或颂词）
- 向组织致敬的演讲

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、语速和音调					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： 演讲内容扣题并符合社交演讲类型					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

发表社交演讲

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 内容紧密扣题并符合社交演讲类型，堪称典范
- 4 - 内容完全扣题且符合社交演讲类型
- 3 - 内容扣题且符合社交演讲类型
- 2 - 在演讲类型及内容方面均有待提高
- 1 - 内容不扣题，也不符合社交演讲类型



评估表格

制定沟通方案

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练习制定沟通方案。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间制定沟通方案。

聆听：围绕会员制定方案的某个经历发表的组织有序的演讲。会员可能选择分享该过程的任何部分，包括实施方案的结果（如果实施了方案）。本演讲不是围绕“制定沟通方案”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： 擅于使用语气、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	
方案： 讲述沟通方案的所有或部分内容					意见：
5	4	3	2	1	
投入： 以吸引人且互动的方式来阐述制定的方案					意见：
5	4	3	2	1	

评估表格

制定沟通方案

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的手势或不使用手势

听众意识

- 5 - 完全吸引听众并有效预先了解听众需求
- 4 - 充分了解听众互动/需求并作出有效的回应
- 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 - 内容无趣或结构混乱

方案

- 5 - 将沟通方案作为指南和材料，发表模范式演讲
- 4 - 能有效分享条理清晰的沟通方案中的信息
- 3 - 讲述沟通方案的所有或部分内容
- 2 - 沟通方案似乎不完整或只有一些内容
- 1 - 没有讲述沟通方案的任何部分

投入

- 5 - 围绕计划过程发表信息丰富的模范式演讲演讲中包含了制定的计划中的某些要素
- 4 - 讲述方案时能充分带动听众
- 3 - 以吸引人且互动的方式来阐述制定的方案
- 2 - 用有一些吸引人的方式讲述方案
- 1 - 对互动且引人入胜的讲述方式的运用非常有限



评估表格

完善愿景 — 第一次演讲

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为个人生活、职业生活或组织设定详细的愿景。
- **第一次演讲**的目的在于让会员分享个人愿景的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入时间为个人生活、职业生活或组织设定愿景。

关于本演讲：

- 会员将围绕自己的愿景发表组织有序且富有吸引力的演讲。
- 会员可以包括与设定愿景的过程或落实愿景的好处有关的信息。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 演讲并不是对“完善愿景”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： 分享愿景的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估表格

完善愿景 — 第二次演讲

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为个人生活、职业生活或组织设定详细的愿景。
- **第二次演讲**的目的在于让会员分享实施愿景的计划的某个方面。

评估员须知

在完成本项目期间，会员投入大量时间制定愿景以及创建计划落实愿景。

关于本演讲：

- 会员将发表组织有序且富有吸引力的演讲，分享个人实施愿景的计划。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 演讲并不是对“完善愿景”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： 分享愿景计划的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

完善愿景

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（仅第一次演讲）

- 5 - 围绕愿景的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕愿景的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 - 分享愿景的某个方面
- 2 - 提及愿景的某个方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题并非个人愿景

主题（仅第二次演讲）

- 5 - 围绕愿景计划的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕愿景计划的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 - 分享愿景计划的某个方面
- 2 - 提及愿景计划的某个方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题并非个人愿景计划



评估表格

杰出会员 — 第一次演讲

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展示作为领导者和公众演讲者的技能。
- **第一次演讲**的目的是让会员介绍个人计划和愿景。

评估员须知

要完成本项目，会员应努力获得“杰出会员”奖。会员将投入大量时间完成让组织受益的项目。

关于本演讲：

- 会员将围绕完成所构思项目的计划发表组织有序且精心设计的演讲。
- 会员可以讲述对整个项目的计划或分享计划某个方面。
- 会员应竭尽全力在本演讲的各项评估标准方面获得模范式评级。
- 你负责评估会员的演讲，而不是会员将完成的项目。

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	
计划： 传达项目计划的所有部分或一部分					意见：
5	4	3	2	1	

评估表格

杰出会员 — 第二次演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：8 – 10 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让会员展示作为领导者和公众演讲者的技能。
- **第二次演讲**的目的是让会员分享完成项目的个人经历的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员应努力获得“杰出会员”奖。会员投入大量时间完成让组织受益的项目。

关于本演讲：

- 会员将围绕所构思、实施和完成的项目发表组织有序且精心设计的演讲。
- 会员可以讲述整个项目以及项目某个方面及其最终结果。
- 会员应竭尽全力在本演讲的各项评估标准方面获得模范式评级。
- 你负责评估会员的演讲，而不是会员已经完成的项目。

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： 传达项目的影晌、进度或其他重要部分的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

杰出会员

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

计划（仅第一次演讲）

- 5 - 项目计划陈述全面且堪称典范
- 4 - 就项目计划的所有部分或一部分发表出色的陈述
- 3 - 传达项目计划的所有部分或一部分
- 2 - 提及项目计划，但重点放在其他主题上
- 1 - 讲述的主题并非项目计划的某个方面

主题（仅第二次演讲）

- 5 - 围绕项目的影响、进度或其他重要的方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕项目的影响、进度或其他重要的方面发表出色的演讲
- 3 - 传达项目的影响、进度或其他重要部分的某个方面
- 2 - 提及项目的影响、进度或其他重要的方面，但重点放在其他主题上
- 1 - 讲述的主题并非项目的影响、进度或其他重要的方面



评估表格

有效的身体语言

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

本演讲的目的是让会员在留意自己有意和无意识肢体语言的情况下发表演讲，以及学习、练习和改进在发表演讲时运用非言语沟通的方式。

评估员须知

完成本项目期间，会员投入了时间来了解自己的身体语言并练习使用身体语言，包括手势和非言语沟通。

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 留意会员是否觉察到了自己无意识动作与肢体语言。记录使人分心的动作和强化演讲效果的动作。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲并不是对“有效的身体语言”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	
无意识动作： 没有太多无意识动作，即使有也不容易被察觉					意见：
5	4	3	2	1	
有意的动作： 通过有意选择动作强化了演讲效果					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

有效的身体语言

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

无意识动作

- 5 – 每个动作都有用意，并且强化了演讲效果
- 4 – 几乎所有动作都是有意的
- 3 – 没有太多无意识动作，即使有也不容易被察觉
- 2 – 演讲时有添加干扰的无意识动作
- 1 – 无意识动作对演讲的干扰非常大

有意的动作

- 5 – 演讲在有效运用肢体语言方面非常专业可用来效仿
- 4 – 通过有意选择动作强化和改善了演讲效果
- 3 – 通过有意选择动作强化了演讲效果
- 2 – 展现了一些有意识动作
- 1 – 几乎没有展现有意的肢体动作



评估表格

高尚领导力

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 专题长度：20 – 40 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的在于让会员明确理解个人道德框架并为他人创造会员在的组织或社区听取和讨论道德的机会。

评估员须知

在完成本项目期间，会员：

- 花时间制定道德框架
- 组织专题讨论、邀请发言人并定义主题

关于本演讲：

- 讨论的主题应为道德，组织内道德和社区内道德都可以。
- 至少要有三名专家组成员，其中一名为非会员。

聆听：组织有序的专题讨论和来自完成项目的成员的精彩主持。考虑该会员如何奠定基调、让专家组成员保持主题、回答参与者的问题并使专题讨论顺利进行。

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	
听众意识： 表明掌握了与听众互动的原则和他们的需求					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 自如面对听众					意见：
5	4	3	2	1	
主持： 良好地主持专题讨论					意见：
5	4	3	2	1	
主题： 专题讨论的重点主要放在道德的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	
问答环节： 问答环节管理得当					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

高尚领导力

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

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

主持

- 5 – 在引导专题讨论方面堪称典范
- 4 – 善于主持专题讨论
- 3 – 良好地主持专题讨论
- 2 – 在引导专题讨论时步履维艰
- 1 – 在引导专题讨论相关的技能有待提高

主题

- 5 – 专题讨论非常看重所有成员的道德水准和出色贡献
- 4 – 专题讨论紧密围绕主题，重点放在道德方面
- 3 – 专题讨论的重点主要放在道德的某个方面
- 2 – 在大部分时间中，专题讨论都脱离了道德这一主题
- 1 – 专题讨论经常脱离道德这一主题

问答环节

- 5 – 主持人在问答环节的管理方面堪称典范
- 4 – 问答环节非常有效且管理得当
- 3 – 问答环节管理得当
- 2 – 问答环节时间有限，组织混乱
- 1 – 没有为问答环节留出时间



评估表格

评估与反馈 — 第一次演讲

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围绕任何主题发表演讲、接受反馈并将反馈运用到第二次演讲中。
- 本项目的目的是让会员发表演讲，并接受评估员的反馈。

评估员须知

会员已投入时间撰写要在俱乐部会议上发表的演讲。

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 关注会员的讲述风格。确保向会员提出的改进建议可以帮助他运用到下次演讲中。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 会员将让你评估他或她在将来某次会议上发表的第二次演讲。

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

评估与反馈 — 第一次演讲

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

评估表格

评估与反馈 — 第二次演讲

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围绕任何主题发表演讲、接受反馈并将反馈运用到第二次演讲中。
- 本演讲的目的是让会员表明他或她已运用了第一次演讲的反馈。

评估员须知

完成本项目期间，会员：

- 已经收到关于自己演讲的反馈
- 并且有通过努力将反馈运用到第二次演讲中

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲，并融入前一次演讲评估的反馈。
- 会员可以选择再次发表相同的演讲或发表全新的演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 确保会员为你提供笔记或你在演讲之前与会员探讨他或她计划在本演讲中运用的反馈。密切关注会员演讲的这些部分，同时对演讲整体提供全面的评估。

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	
运用的反馈： 来自第一次演讲的反馈有被运用到了第二次演讲中					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

评估与反馈 — 第二次演讲

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

运用的反馈

- 5 - 通过恰当地运用来自第一次演讲的反馈，完美地运用到了第二次演讲中
- 4 - 恰当地运用了来自第一次演讲的反馈，发表出色的第二次演讲
- 3 - 来自第一次演讲的反馈有被运用到了第二次演讲中
- 2 - 在第二次演讲中运用了一些第一次演讲中收到的反馈，但有待提高
- 1 - 没有运用第一次演讲中收到的反馈来改进自己的第二次演讲



评估表格

评估与反馈 — 评估员演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：2-3 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让会员培养发表和接受反馈的技能。
- 本演讲的目的是让会员围绕另一名会员的演讲发表建设性反馈。

评估员须知

建议评估此部分项目的会员是一名成熟的模范评估员。

在完成本项目期间，会员：

- 就某个主题发表演讲、接受来自评估员的反馈，并将该反馈融入第二次演讲中

关于本演讲：

- 本任务的最后部分是让会员在俱乐部会议上担任评估员。
- 会员将对另一名会员的演讲发表吸引人的建设性评估。会员还通过在所有演讲期间保持全神贯注，表现出得体的会议礼仪。
- 会员可以选择在自己所评估的演讲期间记笔记。

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	
呈现： 提供得体的建设性反馈					意见：
5	4	3	2	1	
全神贯注： 在 Toastmasters 会议期间有投入地去聆听他人的演讲					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

评估与反馈 — 评估员演讲

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

发表（演讲必须控制在 2 到 3 分钟内以获取 3 或更高的得分要求。）

- 5 - 提供模范式反馈：得体且具有建设性
- 4 - 提供出色的反馈：得体且具有建设性
- 3 - 提供了得体的建设性反馈
- 2 - 提供了得体的反馈，但在建设性和对演讲者的帮助方面有待提高
- 1 - 提供的反馈不够得体，也不具建设性

全神贯注

- 5 - 当他人演讲时，表现出作为一名听众的出色品质
- 4 - 在全程 Toastmasters 会议期间聆听他人演讲时，非常全神贯注
- 3 - 在 Toastmasters 会议期间有投入地去聆听他人的演讲
- 2 - 仅关注了部分演讲
- 1 - 对他人的演讲没有表现出积极的兴趣



评估表格

关注积极的一面

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：2-3 分钟或
5-7 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的在于让成员练习留意自己的想法和感受以及自己的反应对他人的影响。
- 本演讲的目的是让成员分享自己完成项目的经历。

评估员须知

要完成本项目，成员要在自己的日志中记录消极反应，并以积极的方式努力克服。

关于本演讲：

- 聆听成员从经历中所有成长或未成长的方式。
- 成员不必分享日志的隐私部分。
- 本演讲并不是对“关注积极的一面”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： 讲述的主题并非完成任务的经历的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

关注积极的一面

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

眼神交流

- 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

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 - 围绕完成本项任务的经历的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕成本项任务的经历的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 - 讲述的主题并非完成本项任务的经历的某个方面
- 2 - 提及完成本项任务的经历的某个方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题并非完成本项任务的经历的某个方面



评估表格

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

本演讲的目的由演讲的会员来确定。会员将围绕任何主题发表组织有序且具有强大理论支持的演讲。

评估员须知

完成本演讲的会员可围绕任何主题发表演讲。会员可以讲述如何完成 Pathways 项目或围绕在 Pathways 学习经历之外的主题进行讲述。

关于本演讲：

- 会员将发表组织有序的出色演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。演讲内容和风格完美结合。
- 你的演讲并不是对任何 Pathways 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： 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	
良好的理论支持： 演讲具有良好的理论支持，并且可以应要求提供有力论据和来源					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

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

良好的支撑

- 5 – 发表模范式演讲，演讲内容为演讲主题提供了良好的理论支持
- 4 – 发表出色的演讲，演讲内容为演讲主题提供了良好的理论支持
- 3 – 演讲内容为演讲主题提供了良好的理论
- 2 – 演讲包含一些可以支持主题的内容，但内容不连贯
- 1 – 演讲内容与演讲主题无关



评估表格

高效领导力 — 第一次演讲

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运用领导力和规划能力来制定项目计划、组织指导委员会，并在团队的帮助下实施计划。
- **第一次演讲**的目的是让会员介绍计划和愿景。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入大量时间制定项目计划、建立团队并与指导委员会召开会议。会员尚未实施个人计划。

关于本演讲：

- 会员将讲述经过深思熟虑的计划以及发表组织有序且富有吸引力的演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。风格应适合演讲内容。
- 本演讲并不是对“高效领导力”项目内容所做的报告，而是关于会员计划和目标的陈述。

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

高效领导力 — 第一次演讲

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

评估表格

高效领导力 — 第二次演讲

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运用领导力和规划能力来制定项目计划、组织指导委员会，并在团队的帮助下实施计划。
- **第二次演讲**的目的是让会员分享完成项目的个人经历的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入大量时间制定项目计划、建立团队、与指导委员会召开会议以及完成计划的项目。

关于本演讲：

- 会员将围绕所完成的项目发表引人入胜的演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。风格应适合演讲内容。
- 本演讲并不是对“高效领导力”项目内容所做的报告，而是关于会员的计划、目标以及完成所选项目的经历的陈述。

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： 就逐项完成项目的经历，分享了其中的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

高效领导力 — 第二次演讲

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 - 围绕逐项完成项目的经历，针对其中某个方面发表了充分举证的演讲
- 4 - 围绕逐项完成项目的经历，针对其中某个方面发表了引人入胜的演讲
- 3 - 就逐项完成项目的经历，分享了其中某个方面
- 2 - 就逐项完成项目的经历，提及了其中某个方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述了与逐项完成项目经历无关的主题



评估表格

初试啼声演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：4-6分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的在于让会员向俱乐部会员做自我介绍，并了解公众演说的基本结构。

评估员须知

该会员将完成在 Toastmasters 的第一次演讲。评估的目标是针对会员的演讲和呈现风格提供有效的评估。由于“初试啼声演讲”是会员完成的第一个项目，你可以选择只使用笔记，而不使用数字评分。

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	

评估标准

初试啼声演讲

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 - 是一位专业的公众演说榜样，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
- 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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或结构混乱



评估表格

积极教练下的成长

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培养和运用教练技能，会员可教练一位俱乐部会员内或俱乐部之外的人士，让他受益。
- 本演讲的目的是让会员分享教练的个人经历的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间教练一名 Toastmaster 会员或从其专业知识受益的其他人。

聆听：围绕会员作为教练的经验的组织有序的演讲。本演讲可以是幽默型的、知识型的或成员选择的任何类型。演讲的风格应支撑演讲内容。本演讲并不是对“积极教练下的成长”项目的内容所做的报告，但应体现这种经历的影响。

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、语速和音调					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 ：面对听众时表现自然					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 ：分享教练经历的一些方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

积极教练下的成长

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 – 面对听众时表现自然
- 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 – 围绕教练另外一位会员的经历发表模范式演讲
- 4 – 围绕作为教练的经历发表引人入胜的演讲
- 3 – 分享了作为教练的个人经历的一些方面
- 2 – 提及了教练经历，但不够完整
- 1 – 内容主题与教练他人的经历无关



评估表格

激励你的听众

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

- 本项目的目的是让成员练习撰写演讲稿并发表激励他人的演讲。
- 本演讲的目的是让成员激励听众。

评估员须知

- 成员需要发表激励听众的演讲。
- 演讲内容应引人入胜、娱乐或打动听众。
- 演讲者应留意听众反应并根据需要对演讲进行调整。
- 如果演讲的成员似乎在对听众讲述，而不是与听众互动，则并未实现演讲目标。

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、语速和音调					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	
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	
投入： 与听众有效建立联系					意见：
5	4	3	2	1	
主题： 所选主题可以用来激励听众					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

激励你的听众

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

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

投入

- 5 - 与听众持续保持直接积极的共鸣
- 4 - 与听众持续保持积极共鸣
- 3 - 与听众有效建立联系
- 2 - 与听众的共鸣需要加强
- 1 - 没有与听众产生共鸣

主题

- 5 - 主题对听众具有巨大的激励作用
- 4 - 所选主题非常适合用来激励听众
- 3 - 所选主题可以用来激励听众
- 2 - 所选主题对听众来说模糊不清，未能达到激励的效果
- 1 - 选择的主题并非激励型无法达到激励听众的效果



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



评估表格

应对不同情形的领导力

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：8 – 10 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让会员应用成功带领志愿者组织所需的技能。
- 本演讲的目的是让会员分享担任志愿者组织领导者的个人经历的某个方面和/或接受 360° 评估的影响。

评估员须知

在完成本项目期间，会员：

- 在所在组织的领导角色里有投入足够时间（至少六个月）
- 以 360° 评估的形式接收来自同辈的反馈

关于本演讲：

- 成员将通过发表演讲来仔细思考作为领导者的经历的某个方面和/或接受 360° 评估的影响。
- 你发表的演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格，但必须符合内容。
- 你的演讲不是对“应对不同情形的领导力”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： 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： 仔细思考作为领导者的经历的某个方面和/或接受 360° 评估的影响					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

应对不同情形的领导力

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 - 围绕作为领导者的经历以及接受 360° 评估的影响发表模范式演讲
- 4 - 演讲体现了深刻思考作为领导者的经历的某个方面以及接受 360° 评估的影响
- 3 - 思考了作为领导者的经历的某个方面和/或接受 360° 评估的影响
- 2 - 包含了一些作为领导者的经历的某个方面或接受 360° 评估的影响，但未全部讲述
- 1 - 未讲述作为领导者的经历或接受 360° 评估的影响的任何方面。



评估表格

在困境中领导

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5 到 7 分钟的事先准备好的演讲以及 5 到 10 分钟的即兴演讲

演讲题目

陈述

本项目的目的在于让会员练习针对意外变化进行调整以确定最终计划的策略。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间针对某个活动或一系列目标制定项目计划。

关于本演讲：

- 会员演讲的第一部分将为计划陈述。之后邀请俱乐部会员针对计划说明可能的意外情况。
- 会员将需要提出管理俱乐部会员所提出挑战的方法。
- 建议至少说明三种意外情况，但最多不超过五种。会员可以单独处理每种意外情况。
- 基于围绕计划的第一个事先准备好的演讲以及演讲的第二个即兴演讲部分评估会员。
- 评估时，要考虑会员的姿态和陈述效果以及挑战响应的可行性和/或创造性。

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、语速和音调					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	
主题： 演讲中分享了组织有序的计划					意见：
5	4	3	2	1	
即兴演讲： 体现了应对困境的处理方式，而且讲话得体					意见：
5	4	3	2	1	
挑战： 针对每项挑战都提出了可行的解决方案					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

在困境中领导

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的手势或不使用手势

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

主题

- 5 – 分享的计划定义明确且极富条理
- 4 – 演讲中分享了组织有序且深思熟虑的计划
- 3 – 演讲中分享了组织有序的计划
- 2 – 提出的计划缺少一些关键元素
- 1 – 提出了含糊或准备欠佳的计划

即兴演讲

- 5 – 自如、娴熟地应对困境，回复得很全面
- 4 – 自如地应对困境，回复得很全面
- 3 – 体现了应对困境的处理方式，而且讲话得体
- 2 – 有花时间寻找应对困境的处理方式，但有时候出现尴尬的停顿
- 1 – 应对困境颇具迟疑，出现多次尴尬的停顿，或根本不知道如何答复所问的问题

挑战

- 5 – 在应对困境的处理方式上作出了表率
- 4 – 在应对困境的处理方式上做出优秀的榜样
- 3 – 针对每项挑战都提出了可行的解决方案
- 2 – 对于困难提出了一些可行的解决方案，但应对整个困境时不知所措
- 1 – 针对问题很少提出或几乎没有提出可行的解决方案



评估表格

带领志愿者组织

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应用成功带领志愿者组织所需的技能。
- 本演讲的目的是让会员分享担任志愿者组织领导者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：

- 在志愿者组织担任志愿者领导至少六个月
- 以 360° 评估的形式从组织成员那里收集围绕个人领导技能的反馈
- 制定协助个人领导者角色过渡的继任计划

关于本演讲：

- 会员将围绕自己担任志愿者组织领导者的经历发表组织有序的演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。这种风格应支持内容。
- 本演讲不是对“带领志愿者组织”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： 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： 分享了个人带领志愿者组织的经历的某方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

带领志愿者组织

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 - 围绕个人带领志愿者组织的经历的某方面发表了模范式演讲
- 4 - 围绕个人带领志愿者组织的经历的某方面发表了引人入胜的演讲
- 3 - 分享了个人带领志愿者组织的经历的某方面
- 2 - 提及了个人带领志愿者组织的经历的某方面，但叙述不完整
- 1 - 讲述的主题没有涉及个人带领志愿者组织的经历的某方面



评估表格

领导你的团队

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领导小型团队完成项目。
- 本演讲的目的是让会员分享领导团队的个人经历的某个方面。

评估员须知

在完成本项目的过程中，会员：

- 建立团队
- 选择要完成的项目并完成该项目

关于本演讲：

- 你的评估基于会员在俱乐部会员面前所做的演讲。
- 聆听会员如何运用本项目中所学知识、领导经历的影响以及已完成项目的结果。
- 本演讲可以是幽默型的、知识型的或会员选择的任何类型。
- 本演讲并不是围绕“领导团队”项目的内容所做的报告，但应涵盖会员领导团队经历的某个方面。

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、语速和音调					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： 分享领导团队的全部或部分个人经历					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

领导你的团队

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的手势或不使用手势

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 – 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 – 围绕领导团队的经验发表模范式演讲
- 4 – 围绕领导团队的经验发表引人入胜的演讲
- 3 – 分享了领导团队的全部或一些经历
- 2 – 提及了领导团队的经验的一些方面，但没有全部概括
- 1 – 演讲内容没有涉及领导团队的经验



评估表格

有所认知

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

- 本项目的目的在于了解并运用在项目期间或项目完成后召开“有所认知”会议所需的技能。
- 本演讲的目的是让会员分享担任志愿者组织领导者的个人经历的某个方面和受到“有所认知”会议的影响。

评估员须知

在完成本项目期间，会员：

- 与你的团队成员一起完成一个项目
- 最近与其团队在多种场合见面，以引导“有所认知”会议。会议可以在项目过程中或高潮时进行。

关于本演讲：

- 成员将发表组织有序的演讲。
- 成员可以选择讲述“有所认知”会议的某一方面、作为领导者的经历以及他认为合适的其他任何主题。
- 演讲必须与作为领导者的经历相关。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。主题应该支持成员选择的风格。
- 演讲并不是对“有所认知”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： 分享了作为领导者的经历以及“有所认知”会议的影响的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

有所认知

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 - 围绕作为领导者的经历以及“有所认知”会议的影响的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕作为领导者的经历以及“有所认知”会议的影响的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 - 分享了作为领导者的经历以及“有所认知”会议的影响的某个方面
- 2 - 提及作为领导者的经历以及“有所认知”会议的影响的某个方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题并非作为领导者的经历以及“有所认知”会议的影响的某个方面

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



评估表格

应对棘手的听众

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：10 – 15 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的是让成员练习在 Toastmasters 俱乐部之外发表演讲时应对棘手听众所需的技能。

评估员须知

在完成本项目期间，成员花费时间学习如何在演讲期间应对棘手的听众。

关于本演讲：

- 成员将围绕任何主题做一次 5 到 7 分钟的演讲并练习应对四种听众干扰情况。演讲可以是全新的或之前发表过的。你不必评估演讲或演讲内容。
- 你的评估基于成员应对和化解面对棘手听众时的挑战的能力。在会议前，由演讲会主持人和/或教育副主席为听众分配角色。
- 注意保持专业行为，与听众互动时表现出对听众的尊重，并且运用策略将听众的注意力重新集中到成员的演讲上。
- 成员有 10 到 15 分钟的时间来发表 5 到 7 分钟的演讲并应对干扰者。

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、语速和音调					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	
有效管理： 在应对棘手听众方面，表现出一定的技能					意见：
5	4	3	2	1	
专业： 面对各种棘手听众时，保持专业					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

应对棘手的听众

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

有效管理

- 5 - 娴熟地运用专业技巧回应棘手听众
- 4 - 在应对观众群里的棘手听众方面运用了值得借鉴的方式方法
- 3 - 在应对观众群里的棘手听众方面运用相应的技巧
- 2 - 在应对棘手听众方面表现出一些技巧，但对某一特定类型无法处理
- 1 - 不知如何应对棘手听众或在回应时导致听众出现不参与的情况

专业

- 5 - 在应对各类棘手听众的技巧方面树立了可借鉴的榜样
- 4 - 面对各种棘手听众，表现出高度专业的回复方式
- 3 - 面对各类棘手听众时，保持专业
- 2 - 在应对最棘手的听众时，努力保持专业，但显得被动和不自然
- 1 - 无法应对棘手听众并很难始终保持专业姿态



评估表格

管理变化

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练习制定管理变化的计划。
- 本演讲的目的是让会员分享管理变化的计划的某个方面。

评估员须知

在完成本项目期间，会员围绕自己过往经历中的任何实际发生或假设变化或影响自己所属群体的当前变化（包括 Toastmasters 官方俱乐部），制定变化管理计划。

关于本演讲：

- 会员将提供关于计划的特定信息。
- 演讲可以采用任何类型，包括幽默型。本演讲不是围绕“管理变化”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、语速和音调					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： 分享了管理变化的计划的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	
内容扣题： 指出了可以做好充分计划来应对个人或职业生活中出现的变化并从中受益的事实					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

管理变化

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的手势或不使用手势

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 – 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 – 围绕管理变化的计划的某个方面发表模范式演讲
- 4 – 围绕管理变化的计划的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 – 分享了管理变化的计划的某个方面
- 2 – 提及到了管理变化计划的某个方面，但未全部涵盖
- 1 – 讲述的主题没有涉及到如何管理变化方面

内容扣题

- 5 – 明确定义个人或职业生活中出现的变化，并且明确说明做好充分计划的好处
- 4 – 明确定义了因做好了充分计划来应对个人或职业生活中出现的变化并从中受益的事实
- 3 – 指出了可以做好充分计划来应对个人或职业生活中出现的变化并从中受益的事实
- 2 – 在解释并定义做好充分计划来应对个人或职业生活中出现的变化并从中受益的事实方面有需要提高的方面
- 1 – 不清楚如何定义出做好充分计划来应对个人或职业生活中出现的变化并从中受益的事实



评估表格

在线会议管理

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：20 – 25 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的是让会员练习引导在线会议或引导网络研讨会。

评估员须知

在完成本项目期间，会员投入大量时间进行组织并为促进在线会议或网络研讨会做准备。

关于本次在线会议或网络研讨会：

- 为了完成本次评估，你必须出席网络研讨会或在线会议。
- 会员将提供组织有序的会议或网络研讨会。根据类型，会员可以促进他人之间的讨论，或在会议期间向出席者分发信息。
- 会员应展现出出色的管理和演讲技巧。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员须知：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	
技术管理 ：开展流畅的在线会议或网络研讨会，少有出现技术故障					意见：
5	4	3	2	1	
组织 ：在线会议或网络研讨会组织有序					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

在线会议管理

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

技术管理

- 5 - 举办了可被效仿的在线会议或网络研讨会。期间没有任何由于会员疏忽而引起的技术问题
- 4 - 开展了出色的在线会议或网络研讨会，没有出现任何技术故障
- 3 - 开展流畅的会议或网络研讨会，少有出现技术故障
- 2 - 会议或网络研讨会有时因为技术故障时有中断
- 1 - 会议或网络研讨会因为技术故障被终止

组织

- 5 - 在线会议或网络研讨会在使用媒体和传达内容方面可谓典范
- 4 - 主持了非常成功的在线会议或网络研讨会
- 3 - 在线会议网络研讨会井然有序
- 2 - 虽然尝试主持会议或网络研讨会，但在线会议进行得不顺利
- 1 - 没能正常主持会议或网络研讨会，最后不得不停止



评估表格

成功管理项目 — 第一次演讲

会员姓名 _____

日期 _____

评估员 _____

演讲长度：2 – 3 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的在于让会员练习制定计划、构建团队并在团队的帮助下履行计划。
- **第一次演讲**的目的是让会员提供项目计划的简短概述。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入大量时间建立团队并制定项目计划。

这是围绕会员的计划所做的 2 到 3 分钟报告。聆听：

- 解释会员要完成的任务
- 会员为帮助完成计划而建立的团队的信息
- 组织有序的知识型演讲

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、语速和音调					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： 分享会员的计划、团队或项目的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估表格

成功管理项目 — 第二次演讲

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练习制定计划、构建团队并在团队的帮助下履行计划。
- **第二次演讲**的目的是让会员分享构建管理项目的个人经历的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入大量时间制定项目计划、建立团队并完成项目计划。

在俱乐部会员面前准备一次 5 到 7 分钟的演讲，讲述会员管理项目的经历。此演讲可以是幽默型的、知识型的或会员觉得适合的任何类型。聆听：

- 信息：会员从计划、建立和带领团队完成项目的过程中所学的知识
- 本演讲不是围绕“成功管理项目”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、语速和音调					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	
学习： 演讲包括关于会员通过完成项目所学到的知识或所获益处的某个方面的信息					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

成功管理项目

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

主题 - 第一次演讲

- 5 - 围绕会员的计划、团队或项目发表模范式演讲
- 4 - 围绕会员的计划、团队或项目发表引人入胜的演讲
- 3 - 分享了会员的计划、团队或项目的某个方面
- 2 - 提及了会员的计划、团队或项目的某个方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题并非会员的计划、团队或项目

所学知识 - 第二次演讲

- 5 - 通过所作项目的经历发表了模范式演讲
- 4 - 通过所作项目的经历发表了出色演讲
- 3 - 演讲包含了所作项目的经历
- 2 - 演讲包含了所作项目的经历的一些方面，但内容信息不完整
- 1 - 演讲没有涉及作项目的经历



评估表格

举办成功的活动

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练习如何策划、组织、引导和举行活动。
- 本演讲的目的是让会员分享策划、组织、引导和举行活动的经历。

评估员须知

在完成本项目期间，会员投入大量时间和精力策划和举行活动。

关于本演讲：

- 会员将对活动、有关策划过程的信息以及计划和/或活动的影响做简要说明。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲不是对“举办成功的活动”项目的内容所做的报告，而是针对会员的项目和活动所做的个人自述。

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： 分享了活动的某一方面、作为领导者的经历和/或该活动的影响					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

举办成功的活动

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 – 围绕活动的某一方面以及作为领导者的经历和/或该活动的影响发表模范式的演讲

- 4 – 围绕活动的某一方面、作为领导者的经历和/或该活动的影响发表引人入胜的演讲

- 3 – 分享了活动的某一方面、作为领导者的经历和/或该活动的影响

- 2 – 提及了活动的某一方面、作为领导者的经历和/或该活动的影响但内容欠完整

- 1 – 所述的内容没有涉及活动方面、作为领导者的经历和/或该活动的影响



评估表格

时间管理

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

本项目的目的是让成员观察自己的时间管理模式。

评估员须知

完成本项目期间，成员投入时间来评估自己的时间管理技巧。

关于本演讲：

- 成员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 会员可能选择讲述在项目过程中完成的时间管理练习。
- 此演讲可以是幽默型的、知识型的或成员选择的任何类型。
- 本演讲不是围绕“时间管理”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	

评估标准

时间管理

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 - 完全吸引听众并能清晰了解他们的需求
- 4 - 与听众充分互动并对他们的需求做出有效回应
- 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



评估表格

指导

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将自己的指导技能运用到短期指导任务中。
- 本演讲的目的是让会员分享初次担任 Toastmasters 导师的个人经历的某个方面。

评估员须知

完成本项目的会员在最后项目完成时有投入了时间去指导另一位 Toastmasters 会员。

关于本演讲：

- 在完成本项目期间，会员将围绕自己作为 Toastmasters 导师的经历发表组织有序的演讲。会员可以讲述完整的经历或经历的某个方面。
- 本演讲可以是幽默型的、知识型的或会员选择的任何类型。风格应适合演讲内容。
- 演讲并不是对“指导”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： 讲述了完成项目期间的指导经历的相关方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

指导

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 – 围绕完成项目期间的指导经历的相关方面发表模范式演讲
- 4 – 围绕完成项目期间的指导经历的相关方面发表出色的演讲
- 3 – 讲述了完成项目期间的指导经历的相关方面
- 2 – 提及了完成项目期间的指导经历的某个方面，但未全部讲述
- 1 – 讲述的主题没有涉及指导过程或经历等方面

评估表格

主持专题讨论

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：20 – 40 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的在于让会员运用作为公众演讲者和领导者的技能来促进专题讨论。

评估员须知

在完成本项目期间，会员：

- 花时间规划某个主题的专题讨论
- 组织专题讨论并邀请至少三名小组成员

关于此专题讨论：

- 专题讨论应该组织有序，并且由完成项目的人主持。
- 考虑成员如何奠定基调、使小组成员保持主题、回答出席者问题并使专题讨论顺利进行。
- 此专题讨论不应该是“主持专题讨论”项目的报告。

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	
主持： 良好地主持专题讨论					意见：
5	4	3	2	1	
专家组成员选择： 根据主题配对专家组成员的专业知识选择方面做得不错					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

主持专题讨论

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

主持

- 5 - 在成功主持专题讨论方面堪称典范
- 4 - 在顺利主持专题讨论方面做出了优秀的范例
- 3 - 良好地主持专题讨论
- 2 - 表现出一定的主持技巧，但仍需改进
- 1 - 在主持专题讨论时，缺乏技能或没有做好准备工作

专家组成员选择

- 5 - 在根据主题的专业知识选择专家组成员方面堪称典范
- 4 - 在根据主题的专业知识选择专家组成员方面非常出色
- 3 - 在根据主题配对专家组成员的专业知识选择方面做得不错
- 2 - 在选择一些专家组成员时，没有考虑与主题或专业知识的相关性
- 1 - 选择的专家组成员对于讨论的主题不适合或没有带来期待的效果



评估表格

激励他人

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

- 本项目的目的是通过完成一个项目练习必备的技能激励团队成员。
- 本演讲的目的是让会员分享通过完成项目激励团队成员的个人经历的某个方面。

评估员须知

在完成本项目的过程中，会员：

- 投入时间确立项目、建立团队并与团队一起合作落实项目
- 可能已要求团队成员和至少一名俱乐部干事通过完成 360° 评估来评估会员的领导力

关于本演讲：

- 会员将发表富有吸引力的高质量演讲，主要讲述带领团队时运用激励技巧的经历。
- 本演讲可以是幽默型的、知识型的或会员选择的任何类型。
- 本演讲并不是对“激励他人”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、语速和音调					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 ：分享与激励他人有关的领导经历中的某些方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

激励他人

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 围绕与激励他人有关的领导经历中的某些方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕与激励他人有关的领导经历中的某些方面发表出色演讲
- 3 - 分享了与激励他人有关的领导经历中的某些方面
- 2 - 提及了与激励他人有关的领导经历中的某些方面，但未全部讲述
- 1 - 发表演讲的主题没有涉及与激励他人有关的领导经历中的任何方面



评估表格

商议最佳结果

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了解不同的商议类型和商议时可使用的策略。
- 本演讲的目的是让会员分享个人生活中过去或未来商议的某个方面。

评估员须知

在完成本项目的过程中，会员：

- 投入时间学习不同的商议风格和策略
- 仔细思考个人生活中过去或未来的商议

关于本演讲：

- 会员将围绕个人生活中的商议发表组织有序的演讲。
- 本演讲可以是说服型的、幽默型的、传递信息型的或者其他的风格，只要是适合会员并且与会员的演讲内容相符。
- 本演讲并不是对“商议最佳结果”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： 演讲中分享了过去商议经历或未来商议计划的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

商议最佳结果

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的的手势或不使用手势

听众意识

- 5 - 完全吸引听众并预测听众需求
- 4 - 充分了解听众互动/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 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 围绕曾经的商议经历或未来商议计划的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕曾经的商议经历或未来商议计划的某个方面发表出色演讲
- 3 - 演讲中分享了已有的商议经历或未来商议计划的某个方面
- 2 - 演讲中提及了过去的商议经历或未来的一些商议计划，但未全部讲述
- 1 - 所发表演讲的主题没有涉及关于商议方面的内容



评估表格

说服型演讲

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

本项目的目的是让成员了解说服型演讲的类型并在俱乐部会议上发表说服型演讲。

评估员须知

完成本项目期间，成员投入时间了解说服型演讲。

关于本演讲：

- 成员将围绕任何主题发表组织有序的说服型演讲。
- 成员可以选择在演讲中诉求情感、道德或逻辑。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 演讲并不是对“说服型演讲”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	
说服： 发表显然意在说服听众的演讲					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

说服型演讲

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

说服

- 5 - 发表模范式说服型演讲
- 4 - 发表出色的说服型演讲
- 3 - 发表显然意在说服听众的演讲
- 2 - 发表的演讲有一些说服成分，但有待提高
- 1 - 演讲不是劝说类的，没有意在要说服听众



评估表格

计划与实施

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：2-3 分钟或
5-7 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的在于让会员练习制定和落实计划。
- 本演讲的目的是让会员分享计划和实施小型项目过程的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员需投入时间制定和实施小型项目。

关于本演讲：

- 会员将围绕经历的某个方面发表组织有序的演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲并不是对“计划与实施”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： 分享小型项目计划或实施过程的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

计划与实施

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 - 充分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 - 围绕自己的一个小型项目计划和实施过程的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕自己的一个小型项目计划和实施过程的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 - 分享了自己的一个小型项目计划和实施过程的某个方面
- 2 - 提及了自己的一个小型项目计划和实施过程的某个方面，但没有完整讲述
- 1 - 发表的演讲没有涉及任何关于项目计划和实施的方面



评估表格

为面谈做好准备

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

目的：本项目的目的是练习在面谈中恰当地展现自我所要求的技能。

评估员须知

完成本项目的会员已花费时间理清自己的技能并确认可以如何运用这些技能来完成角色扮演面谈。

关于本演讲：

- 会员基于自己技能、能力以及想要练习的任何内容为面谈者构思了面谈问题。
- 尽管会员构思了问题，该会员并不知道会被具体问到什么。
- 考核的是姿态、对问题的简洁回答以及摆脱无效问题的能力。

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	
肢体动作： 有效使用肢体动作					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 自如面对面谈者					意见：
5	4	3	2	1	
姿态： 回答问题时，有一些积极表现					意见：
5	4	3	2	1	
即兴演讲： 及时提供问题的答案，并且讲话得体					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

为面谈做好准备

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

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

舒适度

- 5 – 面对面谈者时非常自信
- 4 – 以完全放松的状态面对面谈者
- 3 – 自然面对面谈者
- 2 – 面对面谈者时表现不自然
- 1 – 面对面谈者时表现极其不自然

姿态

- 5 – 回答问题时，表现出专业模范姿态
- 4 – 回答问题时，具有高水平表现
- 3 – 回答问题时，有一些积极表现
- 2 – 回答问题时，有做出一些动作，但比较慌张，或让他人觉得不舒服
- 1 – 回答问题时，经常慌里慌张或不自然

即兴演讲

- 5 – 表现自然，流利完整地回答了问题
- 4 – 表现自然，针对问题提供了完整答案
- 3 – 及时提供问题的答案，讲话得体
- 2 – 投入时间试图找出问题答案，但不时出现尴尬停顿
- 1 – 回答问题颇具迟疑，出现多次尴尬的停顿，或根本不知道如何回答所问的问题尴尬停顿



评估表格

为职业演讲做好准备

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：18 – 22 分钟

演讲题目

目的陈述

本项目的目的是让会员练习撰写和发表较长的演讲。

评估员须知

要完成本项目，会员要培养在更长时间段内吸引听众所需的技能。

关于本演讲：

- 会员将发表引人入胜的主题演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 会员应表现出色的演讲技能并讲述引人入胜的内容。
- 本演讲不是对“为职业演讲做好准备”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： 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	
演讲内容： 内容足够吸引人，在较长的演讲中维持着观众的关注					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

为职业演讲做好准备

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

演讲内容

- 5 – 内容具有代表性，在较长的演讲过程中能完全与观众互动
- 4 – 内容出色，在较长的演讲中吸引着观众
- 3 – 内容足够吸引人，在较长的演讲中维持着观众的关注
- 2 – 有吸引人的内容，也获得了一些观众的关注，但未能较长的演讲中维持观众的关注
- 1 – 在整个的演讲中维持着少数几位观众的关注，甚至未能吸引任何观众的关注



评估表格

提出建议

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

本项目的目的是让成员练习制定和陈述建议。

评估员须知

要完成本项目，成员需要投入时间围绕生活的某个方面制定建议。

关于本演讲：

- 成员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 该建议可能影响会员个人或职业生活，或 Toastmasters 俱乐部生活的任何方面。
- 成员可提出完整的建议或建议的某些方面。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何其他风格。演讲的风格应适合演讲内容。
- 该演讲不是对“提出建议”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： 有效地说明建议					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

提出建议

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 围绕希望提出的建议发表模范式演讲
- 4 - 围绕希望提出的建议发表引人入胜的演讲
- 3 - 有效地说明了自己想要提出的建议
- 2 - 提及了建议中一些东西的一些信息，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题没有涉及要提出的建议



评估表格

公共关系策略

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练习针对某一群体或情况有效使用公共关系策略所需的技能。
- 本演讲的目的是让会员分享自己公共关系策略的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员要制定公共关系计划。

关于本演讲：

- 会员将围绕实际发生的或假设的公共关系策略发表组织有序的演讲。
- 演讲应提供信息，但也可以运用幽默和视觉辅助工具。
- 演讲应富有吸引力。
- 本演讲并不是对“公共关系策略”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、语速和音调					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： 分享了公共关系策略的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	
视觉辅助工具： 有效地运用了视觉辅助工具（可自己选择是否使用视觉辅助工具）					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

公共关系策略

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 – 是一位专业的公众演说模范，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 – 使用使人分心的手势或不使用手势

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 – 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 – 围绕公共关系策略相关内容发表模范式演讲
- 4 – 围绕公共关系策略相关内容发表出色演讲
- 3 – 分享了有关公共关系策略的内容
- 2 – 提及了公共关系策略的某个方面，但未全部讲述
- 1 – 讲述的主题没有涉及公共关系策略

视觉辅助工具（非必选）

- 5 – 融入的视觉辅助工具恰到好处，有效加强了其模范式演讲（可自己选择是否使用视觉辅助工具）
- 4 – 对视觉辅助工具的使用有效强化了围绕公共关系策略的演讲或陈述的效果（可自己选择是否使用视觉辅助工具）
- 3 – 有效地利用了视觉辅助工具
- 2 – 有尝试利用视觉辅助工具来加强自己的演讲，但在这方面有待提高
- 1 – 使用的视觉辅助工具没有起到作用



评估表格

问答环节

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：15 – 20 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的在于让会员了解并练习保证问答环节顺利进行。
- 本演讲的目的在于让会员发表知识型演讲并进行组织有序的问答环节。会员负责管理好时间，确保演讲和问答环节时间充足。

评估员须知

评估会员的演讲或会员对问答环节的安排情况。

聆听：围绕任何主题的组织有序的知识型演讲，之后是安排秩序井然的问答环节。

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、语速和音调					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	
响应： 有效地回答所有问题					意见：
5	4	3	2	1	
协调安排： 问答环节管理得当					意见：
5	4	3	2	1	
时间管理： 高效地管理时间					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

问答环节

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 - 是一位专业的公众演说模范，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 - 使用使人分心的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

响应

- 5 - 无论何类问题，在回答应对方面堪称模范
- 4 - 深思熟虑每个问题，且回答得非常全面
- 3 - 有效地回答所有问题
- 2 - 答案没有涵盖全部问题，只回答了一部分的提问
- 1 - 对问题又是难以应答

协调安排

- 5 - 问答环节的表现非常专业可被借鉴
- 4 - 问答环节进行得格外顺利，且处理妥当
- 3 - 问答环节处理得当
- 2 - 问答环节表现出一定的组织能力，但有待提高
- 1 - 问答环节组织混乱，或者未产生预期效果

时间管理

- 5 - 在组织问答环节期间，对时间的掌握非常到位
- 4 - 展现出出色的时间管理
- 3 - 有效地利用时间
- 2 - 表现出一些时间管理技能，但有待提高
- 1 - 对时间的管理欠佳，或者没有为问答环节留出时间



评估表格

达成共识 — 任务选项 1

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：20 分钟练习
2 到 3 分钟总结陈述

演讲题目

注：如果成员选择引导非 Toastmasters 团队达成共识，则应使用适用于第二个任务选项的评估表格来完成评估。

目的陈述

本项目的目的在于让成员与团队一起练习就任何主题达成共识。

评估员须知

将评估的重点放在成员促成达成共识的持续讨论的能力上。时间不得超过 20 分钟，到时间后，可能会达成共识，也可能未达成共识。你的评估基于达成共识的过程以及成员与团队良好配合的能力。

聆听：围绕所讨论主题的全面讨论 成员应尊重所有想法和意见，无论是否相关。成员应为每个团队成员提供发言机会。

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	
引导： 有效地引导了团队会议：继续执行任务且遵守时间安排					意见：
5	4	3	2	1	
包容性： 确保所有希望作贡献的团队成员能够发言					意见：
5	4	3	2	1	
考虑： 考虑到了所有想法，无论想法是否相关					意见：
5	4	3	2	1	
管理冲突： 公平、尊重地处理冲突任何冲突（如果团队中没有冲突，选择3）					意见：
5	4	3	2	1	
支持： 为所有团队成员提供了支持，即便并非赞同所有观点					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

达成共识 — 任务选项 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。

引导

- 5 - 作为一名引导者，通过紧扣任务、遵循时间安排以及为达成共识取得重大进展来展现示范性技能
- 4 - 作为一名引导者，通过紧扣任务、遵循时间安排以及为达成共识取得重大进展来展现出出色技能
- 3 - 有效地引导了团队会议：继续执行任务且遵守时间安排
- 2 - 表现出一些引导技能，但有待提高
- 1 - 引导混乱无序，会议无效

包容性

- 5 - 在包容性和支持性领导力以及引导团队达成共识方面堪称模范
- 4 - 一致地包容所有团队成员，并对所有贡献给予支持
- 3 - 确保所有希望作贡献的团队成员能够发言
- 2 - 为吸纳想要作贡献的所有成员做了一些努力，但有待提高
- 1 - 几乎没有或者根本就没有作出努力来吸纳所有想要给予贡献的团队成员

考虑

- 5 - 在重视所有想法和共识达成过程中的决策贡献者方面堪称模范
- 4 - 在重视所有想法方面做了很好的榜样
- 3 - 考虑到了所有想法，无论想法是否相关
- 2 - 考虑到了一些想法，但忽略了其他的，无论想法是否相关
- 1 - 不太重视一些想法，但忽略了其他的，无论想法是否相关

管理冲突

- 5 - 在处理冲突方面堪称模范，表现出非常重视团队中的每个人
- 4 - 在处理冲突方面做了很好的榜样，表现出重视团队中的每个人
- 3 - 公平、尊重地处理冲突任何冲突（如果团队中没有冲突，选择 3）
- 2 - 处理冲突有待改善
- 1 - 对共识团队内的冲突处理欠佳或忽略了这些冲突

支持

- 5 - 重视所有团队成员，并彰显出领袖能力来创造一个相关各方合作达成共识的友好环境
- 4 - 为所有想法提供有意义的支持，包括大多数团队成员并不青睐的想法
- 3 - 为所有团队成员提供了支持，即便并非赞同所有观点
- 2 - 仅为一些团队成员（而不是所有成员）提供了支持
- 1 - 仅对很少的团队成员提供支持或试图强制落实个人安排



评估表格

达成共识 — 任务选项 2

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5-7 分钟

演讲题目

注：如果成员选择在 Toastmasters 会议期间引导俱乐部成员达成共识，则应使用适用于第一个任务选项的评估表格来完成评估。

目的陈述

- 本项目的目的在于让成员与团队一起练习就任何主题达成共识。
- 本演讲的目的是让成员讨论自己引导非 Toastmasters 团队达成共识的经历。

评估员须知

在完成项目期间，成员引导团队达成了共识。

聆听：围绕引导团队达成共识的经历所做的组织有序的演讲。此演讲可以是幽默型的、知识型的或成员选择的任何类型。本演讲不应是对“达成共识”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： 演讲中分享了引导非 Toastmasters 团队达成共识的经历的一些方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

达成共识 — 任务选项 2

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 - 围绕引导非 Toastmasters 团队达成共识经历的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕引导非 Toastmasters 团队达成共识经历的某个方面发表引人入胜的演讲
- 3 - 演讲中分享了引导非 Toastmasters 团队达成共识的经历的一些方面
- 2 - 演讲提及了引导非 Toastmasters 团队达成共识的经历的一些方面，但未全部讲述
- 1 - 讲述的主题并没有涉及引导非 Toastmasters 团队达成共识的经历



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



评估表格

研究和展示

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5-7分钟

演讲题目

陈述

本项目的目的是让成员学习或复习基本的研究方法并围绕任何主题发表组织有序、做了充分研究的演讲。

评估员须知

要完成本项目，会员需要花时间研究主题。会员可以讲述全新的主题或更深入地讲述某个已知主题。

关于本演讲：

- 会员将发表组织有序的出色演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。演讲内容和风格完美契合。
- 本演讲并不是对“研究和展示”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	
声音变化： 灵活运用语气、语速和音调					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	
良好的研究支撑： 对发表的内容作了研究准备并根据需求提供出处来源，发表了不错的演讲					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

研究和展示

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 - 是一位专业的公众演说模范，所述内容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 - 使用使人分心的手势或不使用手势

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 - 内容无趣或者结构混乱

良好的研究支撑

- 5 - 对发表的内容作了充分研究并能提供出处来源，发表了模范式演讲
- 4 - 对发表的内容作了研究准备并能提供出处来源，发表了出色演讲
- 3 - 对发表的内容作了研究准备并根据需求提供出处来源，发表了不错的演讲
- 2 - 对发表的内容作了一些研究但引用起来比较吃力
- 1 - 不能确定其演讲有未做过研究，也无法提供出处来源



评估表格

成功合作

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介绍或审视在合作团队中工作的策略。
- 本演讲的目的是让成员分享与小型团队合作的经历的某个方面。

评估员须知

要完成本任务，会员要投入时间与团队或其他小型团队练习合作。

关于本演讲：

- 会员将围绕自己的合作经历发表组织有序的演讲。
- 本演讲可以是幽默型的、知识型的或会员选择的任何类型。
- 本演讲并不是对“成功合作”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： 分享了与团队合作经历的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

成功合作

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 - 内容无趣或者结构混乱

主题

- 5 - 围绕与团队合作经历的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕与团队合作经历的某个方面发表出色的演讲
- 3 - 分享了与团队合作经历的某个方面
- 2 - 提及了与团队合作的一些方面，但未全部讲述
- 1 - 所发表演讲的主题没有涉及团队合作的经历



评估表格

团队建设 — 第一次演讲

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：2-3 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让会员练习构建富有凝聚力的团队和举办活动所需的技能。
- **第一次演讲**的目的是让会员介绍计划举办的团队建设活动。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入大量时间建立团队并制定团队建设活动。

关于本演讲：

- 成员将发表组织有序的演讲。
- 演讲应该要围绕会员针对团队建设活动的计划来确定。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 你的演讲并不是对“团队建设”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	

评估标准

团队建设 — 第一次演讲

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

评估表格

团队建设 — 第二次演讲

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练习构建富有凝聚力的团队和举办活动所需的技能。
- **第二次演讲**目的是让会员分享构建团队并引导团队建设活动的个人经历的某个方面。

评估员须知

要完成本项目，会员需要投入大量时间建立团队、制定并举办团队建设活动。

关于本演讲：

- 成员将发表组织有序的演讲。
- 本演讲的内容应体现会员构建或引导团队或活动的经历的某个方面。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 演讲并不是对“团队建设”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： 分享构建团队和/或主持团队建设活动的经历的某一方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

团队建设 — 第二次演讲

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 – 围绕构建团队和/或主持团队建设活动经历的某一方面发表模范式演讲
- 4 – 围绕构建团队和/或主持团队建设活动的经历的某一方面发表出色的演讲
- 3 – 分享了构建团队和/或主持团队建设活动的经历的某一方面
- 2 – 提及到构建团队和/或主持团队建设活动的一些方面，但未全部讲述
- 1 – 发表的演讲的主题与构建团队和/或主持团队建设活动等无关



评估表格

掌握解决冲突的方法

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

- 本项目的目的是了解或深入了解解决冲突的步骤和策略。
- 本演讲的目的是让成员分享学习和/或解决冲突的个人经历的某个方面。

评估员须知

在完成本项目的过程中，成员：

- 回顾并学会解决冲突技巧

关于本演讲：

- 成员将发表组织有序的演讲。
- 演讲可以讲述成员在本项目中解决冲突的活动经历或解决冲突的某个其他方面。本演讲可以是幽默型、知识型或成员选择的任何类型。本演讲不是围绕“掌握解决冲突的方法”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： 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： 分享解决冲突的经验的某个方面*					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

掌握解决冲突的方法

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 – 面对听众时非常自然
- 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 – 围绕解决冲突的个人经历的某方面发表模范式演讲*
- 4 – 围绕解决冲突的个人经历的某方面发表引人入胜的演讲*
- 3 – 分享了解决冲突的个人经历的某个方面*
- 2 – 演讲中有提及解决冲突的个人经历的一些方面，但未全部讲述*
- 1 – 演讲没有涉及关于解决冲突的有关内容。

*演讲可以基于本项目的视频活动

评估表格

了解情商

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了解情感如何影响人际关系。它还可以帮助会员了解他人的情感如何影响自己的情感状态。
- 本演讲的目的是让会员分享以下经历的某个方面：记录与他人互动时的情感或意识到与他人互动时的情感

评估员须知

要完成本项目，会员至少需要花费两周的时间来记录自己对情景和人的情感反应。

关于本演讲：

- 会员将围绕自己记录的经历发表组织有序的演讲，和/或分享深入了解自己的情感以及他人的情感的影响。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何其他风格。风格应适合演讲内容。
- 本演讲不是围绕“了解情商”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： 演讲分享了以下经历的某个方面：记录与他人互动时的情感或意识到与他人互动时的情感					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

了解情商

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 - 围绕以下经历的某个方面发表模范式演讲：记录与他人互动时的情感或记录对此过程意识
- 4 - 围绕以下经历的某个方面发表引人入胜的演讲：记录与他人互动时的情感或记录对此过程意识
- 3 - 演讲分享了以下经历的某个方面：记录与他人互动时的情感或记录对此过程意识
- 2 - 演讲提及了一些以下的经历：记录与他人互动时的情感或记录对此过程意识
- 1 - 演讲根本没有涉及以下经历：记录与他人互动时的情感或记录对此过程意识



演讲概述表

本项目的评估不同于 Toastmasters 学习发展途径计划中的其他评估。对于本项目，你将填写一份演讲概述表。“演讲概述表”材料旨在识别演讲者有效运用的抑扬顿挫以及有待提高的方面。

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5 – 7 分钟

演讲题目

陈述

- 本项目的目的是让会员练习运用抑扬顿挫来强化演讲效果。

评估员须知

完成本项目期间，会员投入时间来培养或提高抑扬顿挫的运用。

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 聆听会员如何运用声音来表述和强化演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何其他风格。
- 本演讲不是围绕“了解抑扬顿挫”项目的内容所做的报告。
- 使用“演讲概述表”在线资料完成你的评估。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：通过勾选相应的评分点，指示各项特质的评分（从无效到有效）。

无效

高效，有效地

响度或音量：

- 声音太小 — 声音太大 • • • • ●
- 平稳 — 太富有表现力 • • • • ●

响度或音量：

- 良好投影效果
- 富有感召力和活力

音调：

- 过高 — 过低 • • • • ●
- 尖锐 • • • • ●

音调：

- 变化多样
- 饱满

音质：

- 鼻音 — 喘息 • • • • ●
- 尖锐刺耳 • • • • ●
- 毫无生气 • • • • ●

音质：

- 开放式提问
- 圆润舒适
- 充满热情、富有吸引力

发音（字词使用）：

- 含混不清 • • • • ●
- 发音错误 • • • • ●
- 莫名地停顿 • • • • ●

发音（字词使用）：

- 发音清晰
- 发音正确
- 有效使用停顿

时间把握或语速：

- 不平稳 • • • • ●
- 讲话速度过慢 — 讲话快 • • • • ●
- 没有变化 • • • • ●
- 犹豫 • • • • ●
- 高速 • • • • ●

时间把握或语速：

- 自然
- 流畅
- 变化多样、令人兴奋
- 深思熟虑
- 流畅

抑扬顿挫：

- 缺乏情感 — 情绪夸张 • • • • ●
- 不友好 • • • • ●
- 紧张 • • • • ●

抑扬顿挫：

- 适当传达情感
- 亲切
- 自然



评估表格

了解你的沟通风格

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

- 本项目的目的是让成员了解不同的沟通风格并确认自己的主要风格。
- 本演讲的目的是让成员分享自己的风格对他人的影响。

评估员须知

在完成本项目期间，成员要回答调查问卷中的问题，以帮助确认自己的沟通风格。

关于本演讲：

- 成员将围绕沟通风格的某个方面发表组织有序的演讲。
- 成员可选择讲述自己的沟通风格或沟通风格对自己的影响。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲不是围绕“了解你的沟通风格”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： 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： 演讲中分享了自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响的一些方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

了解你的沟通风格

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 - 围绕自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响发表模范式演讲
- 4 - 围绕自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响发表出色的演讲
- 3 - 演讲中分享了自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响的一些方面
- 2 - 演讲中提及了自身的沟通风格及这种风格对自己或他人的影响的某些方面，但未全部讲述
- 1 - 发表演讲的主题没有涉及沟通风格的内容



评估表格

了解你的领导风格

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

- 本项目的目的是让成员确认自己的主要领导风格。
- 本演讲的目的是让成员分享自己主要领导风格的某个方面或从总体上探讨领导力。

评估员须知

在完成本项目期间，成员应回答调查问卷的问题，以帮助确认自己的主要领导风格。

关于本演讲：

- 成员将围绕领导风格的某个方面发表组织有序的演讲。
- 成员可以选择讲述自己的主要领导风格或从总体上讲述领导风格及其影响。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲不是围绕“了解你的领导风格”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： 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： 演讲中分享了自身的领导风格及这种风格对自己或他人的影响的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

了解你的领导风格

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 - 是一位专业的演讲者榜样，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 - 围绕本身的领导风格及这种风格对自己或他人的影响发表模范式演讲
- 4 - 围绕本身的领导风格及这种风格对自己或他人的影响发表出色的演讲
- 3 - 演讲中分享了自身的领导风格及这种风格对自己或他人的影响的某个方面
- 2 - 在演讲中有提到自身的领导风格及这种风格对自己或他人的影响的某些方面，但未全部讲述
- 1 - 演讲的主题没有涉及任何有关领导风格的方面



评估表格

使用描述性语言

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练习撰写演讲，以增添语言修饰来提高关注度和影响为重点。

评估员须知

聆听描述性用词和文学元素，比如情节和场景。想想演讲者讲述的故事，即便是知识型演讲。你参与了吗？是否感兴趣？

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	
描述性语言： 使用不同的描述性语言发表演讲					意见：
5	4	3	2	1	
文学元素： 至少使用一种文学元素（情节、场景、明喻或暗喻）来强化演讲效果					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

使用描述性语言

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 – 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

描述性语言

- 5 – 使用非常多样化的召唤性语言发表模范式演讲
- 4 – 使用非常多样化的召唤性语言发表出色的演讲
- 3 – 使用不同的描述性语言发表演讲
- 2 – 使用了一些描述性语言发表演讲，但有待提高
- 1 – 演讲时几乎或完全没有使用描述性语言

文学元素

- 5 – 在使用文学元素（情节、场景、明喻或暗喻）强化演讲效果方面堪称典范
- 4 – 出色地使用文学元素（情节、场景、明喻或暗喻）来强化演讲效果
- 3 – 至少使用一种文学元素（情节、场景、明喻或暗喻）来强化演讲效果
- 2 – 在演讲过程中至少使用一种文学元素（情节、场景、明喻或暗喻），尽管效果有限
- 1 – 在演讲过程中使用很少或没有使用文学元素（情节、场景、明喻或暗喻）



评估表格

使用演示软件

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成员介绍或回顾创建和使用幻灯片以支持或强化演讲的基本演示软件策略。
- 本演讲的目的是让成员表明了解如何使用演示软件，包括创建幻灯片以及将这种技术运用到演讲中。

评估员须知

要完成本项目，会员要阅读和学习演示软件以及创建清楚、全面的增强型幻灯片最为有效的方法。

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。主题适合使用演示软件。
- 留意可强化演讲效果和主题的清晰易读且有效的幻灯片。
- 本演讲可以是幽默型的、知识型的或会员选择的任何类型。
- 本演讲不是围绕“使用演示软件”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	
演示幻灯片设计： 幻灯片吸引人、容易查看和/或阅读					意见：
5	4	3	2	1	
演示幻灯片效果： 幻灯片可强化成员演讲					意见：
5	4	3	2	1	
主题： 主题适合使用演示软件					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

使用演示软件

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

演示幻灯片设计

- 5 - 幻灯片设计在可读性和视觉感染力方面颇具典范
- 4 - 幻灯片在可读性和视觉感染力方面做了精心设计
- 3 - 幻灯片吸引人、容易查看和/或阅读
- 2 - 幻灯片设计需要改进
- 1 - 幻灯片设计不良，不容易查看和阅读

演示幻灯片效果

- 5 - 幻灯片增强了演讲的感染力
- 4 - 幻灯片对于成员的演讲发挥重大作用
- 3 - 幻灯片可强化成员演讲
- 2 - 幻灯片对于成员的演讲发挥很小的作用
- 1 - 幻灯片对于强化成员演讲作用很小，甚至没有作用

主题

- 5 - 演讲是使用演示软件的范例
- 4 - 所选的主题非常适合使用演示软件
- 3 - 主题适合使用演示软件
- 2 - 主题选择有待改进，从而更有效地使用演示软件
- 1 - 主题不适合使用演示软件



评估表格

创建引人入胜的博客

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：2 - 3 分钟

演讲题目

目的陈述

- 本项目的目的是让会员学习并获取撰写和维护博客的技能。
- 本演讲的目的是让会员分享领导团队的个人经历的某个方面。

评估员须知

完成本项目期间，会员投入时间撰写博客帖子并在新博客或已有博客中发布。博客可能是个人的或针对特定组织。

关于本演讲：

- 会员将围绕撰写、创建博客或向博客发布内容的某个方面发表组织有序的演讲。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲并不是对“创建引人入胜的博客”项目内容所做的报告。
- 会员可以让你和其他俱乐部会员评估博客。如果会员想要获得自己博客的反馈，请完成“博客评估表格”。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员须知：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： 分享了创建、撰写或发布博客的经历的某个方面					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

创建引人入胜的博客

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 - 围绕创建、撰写或发布博客的经历的某个方面发表模范式演讲
- 4 - 围绕创建、撰写或发布博客的经历的某个方面发表出色的演讲
- 3 - 分享了创建、撰写或发布博客的经历的某个方面
- 2 - 提及了创建、撰写或发布博客的经历的某个方面，但未全部讲述
- 1 - 所发表演讲的主题没有涉及与创建博客有关的经历



360° 评估

评估员姓名 _____ 日期 _____

角色 _____

领导者姓名 (被评估者) _____

评估时间范围 _____

请结合自己与所评估的领导者共事的经历，对于此处列出的所有问题，提供经过深思熟虑的答复。如果你尚未观察特定行为或品质，请在评估时注明“未观察”。尽可能花些时间想些例子，如需要，增加额外的页面。

对于调查问卷式问题使用下面提供的评分标准，圈出最能反映评估期间个人表现情况的数字。

领导力

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

向团队成员提供明确的目的、指示和职责	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
以与个人陈述一致的方式行事和表现	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
以有效的方式处理问题	意见：
1 2 3 4 5 不适用	

举例说明个人是如何通过其领导力作出积极贡献的。



个人如何能够提高领导力？

沟通

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

乐于接收建设性反馈	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
适时提供合适的建设性反馈	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
有效应对冲突	意见：
1 2 3 4 5 不适用	

个人如何表现出有效的沟通技巧？

说明个人如何实施建设性反馈。

人际交往技能

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

对所有团队成员表现出真正的关心	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
被认为值得信赖	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
以对每名团队成员有意义的方式认可和奖励个人贡献	意见：
1 2 3 4 5 不适用	

对于个人提高人际交往技能和关系构建技巧，你有何建议？

团队合作和团队建设

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

通过重视协作和合作，营造有益的团队氛围	意见：
1 2 3 4 5 不适用	
在各个层面对组织提供支持	意见：
1 2 3 4 5 不适用	

实施前，考虑行为和决策对组织的影响

意见：

1 2 3 4 5 不适用

个人如何促成团队的成功、有效运作？

解决问题

1 2 3 4 5 不适用
有待提高 能力初显 熟练 精通 模范 不适用

主动倾听他人的观点和想法

意见：

1 2 3 4 5 不适用

做好准备，基于相关信息作出决策

意见：

1 2 3 4 5 不适用

当获得具有说服力的信息时，愿意改变个人立场

意见：

1 2 3 4 5 不适用

举例说明个人表现出模范式问题解决能力的情况。

对于个人提高问题解决能力，你有何建议？

激励

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

对要完成的工作表现出兴趣和热情						意见：
1	2	3	4	5	不适用	
使用有效的策略激励团队成员						意见：
1	2	3	4	5	不适用	
迎接挑战						意见：
1	2	3	4	5	不适用	

举例说明带领团队时所使用的成功激励型策略。

举例说明个人的积极性程度。

确定优先次序

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

对于需要关注的任务，分配合理的时间						意见：
1	2	3	4	5	不适用	
管理好时间，确保优先处理最紧要的任务						意见：
1	2	3	4	5	不适用	

总体来看，个人如何设定行动项优先次序并遵循所设定的优先次序？

就你看来，个人是否选择了合适的优先次序？

可靠性

1 有待提高	2 能力初显	3 熟练	4 精通	5 模范	不适用 不适用
-----------	-----------	---------	---------	---------	------------

设定并遵循阶段性目标和时间表						意见：
1	2	3	4	5	不适用	
针对每次会议制定议程，并在分配的有效期内有效涵盖所有主题						意见：
1	2	3	4	5	不适用	
尊重他人的时间和在组织之外所作的承诺						意见：
1	2	3	4	5	不适用	

你能否信赖个人践行自己的承诺？

说明个人如何表现出尊重他人的时间和承诺。



Pathways Glossary (Simplified Chinese)



English	Simplified Chinese	Notes
Toastmasters Pathways	Toastmasters Pathways (学习发展途径)	Must remain in English. Translation may be included in parentheses if explanation is needed.
Base Camp	Base Camp	Must remain in English
Elective	选修	
Base Camp Manager	BaseCamp 经理	
path	学习路线, 路线	
Toastmasters Pathways learning experience	Toastmasters Pathways 学习体验	
Proficient	Proficient (熟练, 精通)	When referring to the Pathways designation received upon completion of a Path, use the English term with translation in parentheses
The Navigator	导航助手	
Pathways Mentor Program	Pathways导师计划	
Certificate of Completion	荣誉 (完成) 证书	
Pathways Assessment	Pathways 评估	
Transcript	成绩单	
revitalized	焕新	This word should not be translated and members should refer to it in English, however, there is an unofficial translation to help members understand the term in context.
Level names:		
Level 1: Master the Fundamentals	掌握基本知识	
Level 2: Learning Your Style	了解您的风格	
Level 3: Increasing Knowledge	增长知识	
Level 4: Building Skills	培养技能	
Level 5: Demonstrating Expertise	展示专业知识	
Evaluation Scores:		
Developing	有待提高	
Emerging	能力初显	
Accomplished	熟练	
Excel	精通	
Exemplary	模范	
Common Evaluation Categories:		
Clarity	明晰	
Vocal Variety	抑扬顿挫	
Eye Contact	眼神接触	
Gestures	手势	
Audience Awareness	听众意识	
Comfort Level	舒适度	
Interest	兴趣	
Project Titles:		
Active Listening	主动倾听	
Advanced Mentoring	高级导师计划	
Building a Social Media Presence	建立社交媒体影响力	
Communicate Change	传达变化	

Connect with Storytelling	故事产生共鸣
Connect with Your Audience	与听众交流
Create a Podcast	创建播客
Creating Effective Visual Aids	创建高效的视觉辅助工具
Cross-Cultural Understanding	跨文化理解
Deliver Social Speeches	发表社交演讲
Develop a Communication Plan	制定沟通方案
Develop Your Vision	完善愿景
Distinguished Toastmaster	杰出会员
Effective Body Language	有效的肢体语言
Ethical Leadership	高尚领导力
Evaluation and Feedback	评估与反馈
Focus on the Positive	关注积极的一面
High Performance Leadership	高效领导力
Ice Breaker	初试啼声演讲
Improvement Through Positive Coaching	积极教练下的成长
Inspire Your Audience	激励你的听众
Introduction to Toastmasters Mentoring	TOASTMASTERS (国际演讲会) 导师计划
Lead in Any Situation	应对不同情形的领导力
Leading in Difficult Situations	在困境中领导
Leading in Your Volunteer Organization	带领志愿者组织
Leading Your Team	领导团队
Lessons Learned	有所认知
Make Connections Through Networking	通过社交建立关系
Manage Change	管理变化
Manage Online Meetings	在线会议管理
Manage Projects Successfully	成功管理项目
Manage Successful Events	举办成功的活动
Managing a Difficult Audience	应对棘手的听众
Managing Time	时间管理
Mentoring	指导
Moderate a Panel Discussion	主持专题讨论
Motivate Others	激励他人
Negotiate the Best Outcome	商议最佳结果
Persuasive Speaking	说服型演讲
Planning and Implementing	计划与实施
Prepare for an Interview	为面谈做好准备
Prepare to Mentor	准备成为导师
Prepare to Speak Professionally	为职业演讲做好准备
Present a Proposal	提出建议
Public Relations Strategies	公共关系策略
Question-And-Answer Session	问答环节
Reaching Consensus	达成共识
Researching and Presenting	研究与展示
Reflect on Your Path	反思你的学习路径
Successful Collaboration	成功合作
Team Building	团队建设
Understanding Conflict Resolution	掌握解决冲突的方法
Understanding Emotional Intelligence	了解情商
Understanding Vocal Variety	了解抑扬顿挫
Understanding Your Communication Style	了解你的沟通风格
Understanding Your Leadership Style	了解你的领导风格
Using Descriptive Language	使用描述性语言
Using Presentation Software	使用演示软件
Write a Compelling Blog	创建吸引人的博客
Path Titles	
Motivational Strategies	激励策略
Presentation Mastery	精通演讲
Leadership Development	领导力培养
Innovative Planning	创新规划
Visionary Communication	愿景沟通
Strategic Relationships	战略关系
Dynamic Leadership	动态领导
Persuasive Influence	有说服力的影响
Effective Coaching	高效教练
Team Collaboration	团队协作