

# Toastmaster 培训技巧在中国高校演讲教育中的应用

吴 笛,夏彦恺,王心如

(南京医科大学公共卫生学院卫生毒理系,江苏 南京 210029)

**摘要:**演讲与口才类课程受到越来越多的关注。文章根据中国高校学生演讲能力不足的弱点和现阶段中国高校演讲与口才类课程的特点,探索性地对演讲与口才课程设计进行了改革。改革后的演讲与口才课程定位于指导大学生如何去提高自身的演讲与口才素质。该课程结合我国国情,将国际组织 Toastmaster 口才培训方式及技巧引入课堂,增加课堂互动,提高学生的兴趣。结果显示,结合中国国情,将 Toastmaster 培训方式运用到高校演讲与口才课程上不仅优化了这门课的课堂教学,显著提高了学生的演讲水平,并且激发了他们对提高自我表达的兴趣,培养了学生的发散性思维,增强了自信心,有利于提高其综合素质和求职能力。

**关键词:**演讲与口才;教学探索;Toastmaster

**中图分类号:** G642

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1671-0479(2012)05-403-004

随着社会的高速发展和经济的全球一体化,生活节奏逐渐变快,竞争压力也日益加大,社会对复合型人才的需求也在逐渐增长。如何在数分钟内脱颖而出,是很多人面临的问题。而在短时间内衡量一个人基本素质的重要标准很大程度上取决于其口头表达能力。因此,突出表达能力,注重人际交流成为新世纪高校大学生培养的一个新方向<sup>[1-2]</sup>。

在中国高校开展演讲与口才教育不仅可以提高当代大学生的口语表达能力以及人际交往能力以适应瞬息万变的社会,并且能非常显著地提升他们的自信心,丰富他们的精神世界<sup>[3]</sup>。在有些美国高等院校如美国德州大学,口语交流训练已作为一门必修课。而在我国,有关演讲与口才方面的选修课方兴未艾,逐步受到重视,不少大学都已开展了相关课程,效果显著,受到社会的广泛关注<sup>[4-7]</sup>。

但是,笔者通过阅读相关的课程改革探索文献,进入课堂并与学生课后交流,发现我国高校的口才培养课程设计还有很大的上升空间。

## 一、当前高校演讲与口才教育存在的主要问题

### (一)大学生演讲与口才能力不强

由于演讲与口才教育是近年来刚由西方国家传入中国,人们对演讲与口才教育的认识比较晚,重视

程度不够,大学生对接受演讲与口才教育的意识普遍比较薄弱,学习积极性不高。经调查发现,很多大学生没有真正理解演讲与口才教育的含义和内容,也未充分意识到演讲与口才教育对其自身发展的重要性。其次,对于中国学生而言,在基础教育阶段,往往缺乏口头表达能力的培养。根据笔者2010年、2011年对南京医科大学在校本科学生的抽样调查发现,很多同学不知道演讲的基本礼仪,不知如何去准备一次口头表达,这就造成大学生怯场—紧张—怯场的恶性循环,导致演讲与口才的基本功不够扎实。有一部分大学生已经模糊意识到自身口才上的缺陷,但是缺乏进行演讲与口才锻炼的技巧和方法,而市场上良莠不齐的书本指导往往流于形式,系统性不够。再次,现今中国大学生的成长环境优越,受到家庭的过分保护,缺乏对社会实践以及职业环境的了解,在提高自身演讲与口才能力时缺少针对性。

### (二)高校演讲与口才教育工作滞后

演讲与口才教育进入我国高校教育体系时间较晚,虽然到目前为止取得了一些成绩,但仍存在很多问题。首先研究演讲与口才的相关理论研究滞后。对国外翻译过来的一些理论如成人演讲培训理论,难以消化吸收,相应的课程内容空泛、无任何针对性,教学指导方针模糊,具体应用知识少,学生从课程中

收稿日期:2012-06-20

作者简介:吴 笛(1977-),女,江苏南京人,博士,副教授,研究方向为环境内分泌干扰物。

学到的知识与生活场景脱节。其次,培养大学生演讲与口才素质的工作力度不够。受到中国大学教育扩招的影响,大学生的数量不断增加,带来的直接后果是每个大学生的平均教育资源降低。高校开展演讲与口才教育的课程建设滞后,教育往往是大课堂形式,学生课堂实践机会少,得不到有效的锻炼。提高当代大学生的演讲与口才素质往往停留在书面上。再次,高校演讲与口才的教育方式过于单一化和老化。由于我国高校教学方式的局限性,选修课和必修课一般都采用学术讲座的风格<sup>[8]</sup>,减弱了师生之间的互动,不能对某个学生的演讲水平做出具体的指导。最后,高校演讲与口才教育中对个人口才素质的测评力度不足。由于个人的口才素质参差不齐,急需对大学生的演讲与口才能力做出评价,做到因材施教。如何引进国外先进的演讲与口才的测评工具和方法,与本国高校教育实际相结合,是当前演讲与口才课程建设的一大难题。

## 二、现阶段改进高校演讲与口才教育的途径

### (一)提高大学生演讲与口才能力

首先,要唤醒大学生提高自身演讲能力的意识,强调这种能力在社会竞争中的作用,激发学习热情。其次,要提高大学生口才实践能力。演讲与口才实际上反映的是大学生综合运用知识的能力、对环境的适应能力和实际操作能力。因此要鼓励大学生多讲多练。再次,要不断深化大学生对演讲与口才的自我认识 and 自我评价,使他们认识到自己的优点与不足以期不断进步。

### (二)加强高校演讲与口才教育,保证教育成果

第一,要完善大学生演讲与口才教育理论体系,明确课程设计指导方针。结合中国国情,对大学生进行演讲口才理论指导,同时加深对大学生的心理和行为理论研究,完善演讲与口才指导理论体系,为演讲与口才课程设计提供有力的理论支撑。第二,寻找一个成熟的演讲与口才培训模式作为借鉴,一改以往“你说我听”的教育模式,切实加大实践教育的力度。并且鼓励学生攫取相关社会实践信息,在提高大学生演讲和口才能力的同时,加强该能力在社会实践中的应用。第三,体现因材施教、以人为本的教学思想,尊重学生个体差异,使每个学生都能够选择适合自己的学习方式,学有所长。

## 三、结合 Toastmaster 培训技巧 改进大学生演讲与口才教育

### (一)Toastmaster 培训

Toastmaster 是美国非常流行的口才培训方式,其组织单位为 Toastmaster International。该组织 1924 年于美国加州成立,为一个非营利组织,在全球 113 个国家拥有将近 1.3 万个会员组织,27 万会员<sup>[9]</sup>。其宗旨是帮助他人如何学习说话、倾听与思考,培养学员表达能力。接近 90 年的历史使其培训经验丰富完善。

相比较传统的演讲培训方法,Toastmaster 培训的指导方针是“重视实践,因材施教,不断促进”。首先在教授内容上非常实用翔实,除了分析演讲内容结构、传授对演讲技巧的应用,还着重讲解演讲准备、怎样抓住听众注意力、演讲过程中的注意事项、试听工具的使用、如何回答提问等具体细节。在形式上,这种培训采用了多样化的方式,有即兴演讲、给题演讲以及情景模拟等等。由于采用小课堂的形式,并且课堂 70%的时间都用于学生演讲实践,保证了每个人在每次培训中上台演讲的机会。在演讲题材上,往往选取学生身边的事和最关心的问题,激发学生演讲的欲望。其次,Toastmaster 非常强调对时间的控制,其会员的活动包括各种演讲和评价,都有明确的时间要求。每个人必须学会充分利用时间,有效表达自己的观点。这样的培训符合社会需要,锻炼每个演讲者对时间的掌控能力。再次,Toastmaster 十分重视演讲后的即时评价。Toastmaster 最大的特色便是非常注重每个成员演讲后的即时意见反馈和评价。这种评价不光来自教师,还来自其他的成员。他们根据所学的演讲技巧,对演讲者进行打分评价,并进行口头和书面总结,立即反馈给演讲者。这种即时评价方法既帮助演讲者不断进步,又肯定和鼓励了演讲者。最后,这种培训方式重视所有人的参与。在 Toastmaster 的每次活动中,分工明确而详细,内容丰富,有计时员,有统计“最佳演讲者”的人,有计数演讲者口头禅的人等等,每个人都置身其中。这样的活动现场气氛非常活跃,每个人都能畅快地表达自己的观点。

笔者在美国留学期间有幸参加过该组织的活动并得到培训,认为中国高校演讲课改革完全可以借鉴其中的培训技巧。

### (二)演讲与口才课程设计探索

为了结合 Toastmaster 培训技巧,提高现代大学生演讲与口才素质,笔者于 2010~2011 年连续两年实验性地在南京医科大学开设了《成功演讲技巧》的选修课。实验课程教授对象为南京医科大学本科学学生。本课程的设计方针除了参照 Toastmaster 培训,以“重视实践,因材施教,不断促进”为主,还结合我

国的国情,加入了“适应社会”这一条。因此,本课程的定位非常明确,即把握当代大学生的性格和学习特点,加强实践锻炼,指导他们如何去提高在演讲中尤其是在求职面试中的语言交流能力。

以所立方针为指导,结合 Toastmaster 培训技巧,本课程做出以下设计。

### 1. 重视实践

这是课程设计的最重要的一点。首先,本课程教学内容具体实际。对照 Toastmaster 的教学内容,以国外专业书籍为指导<sup>[10]</sup>,结合中国的国情,在课程中主要教授的是演讲中实际运用技巧,解决演讲中所遇到的细节问题,比如如何应对即兴演讲、演讲时的姿势和与观众的眼神交流、如何运用卡片提示等。这些内容可操作性强,对于直接提高演讲水平意义较大。其次增加学生实践的机会。本课程共30个学时,限招40名学生,将学生的练习时间扩充到课时的3/4,保证每位学生每学期可以上台演讲4~5次。再次,完全以学生为主体。在学生演讲阶段,所有角色都由学生担任,教师始终扮演一个参与者、组织者和引导者,让学生自主实践语言从而实现课堂教学目的。另外,做到演讲形式多样。为了避免单一的演讲形式给学生带来审美疲劳,借鉴 Toastmaster 的形式,并结合实际,笔者设计了给题演讲、即兴演讲和自我介绍等几种演讲形式。最后,吸收 Toastmaster 的特色,引入时间观念,要求每项活动在规定时间内完成。这样的设计符合社会实际需要;能保证课堂演讲秩序的正常进行;促使学生既深入思考,丰富演讲内容,又去繁就简,突出主题。

### 2. 因材施教

本课程强调的是注重学生本身的提高。由于每个学生的基础不同,特点不同,因此对每个人的要求也不同。虽然学生实践的时间大大增加,但是教师对学生的关注并没有因此减少。对于每次学生的演讲,教师和其他学生都会根据 Toastmaster 的演讲技巧,立即加以点评。多对一的评价方式着重在肯定优点,并提出改进的意见。这种即时反馈新鲜生动,更易于学生消化吸收。本课程更注重提高的过程,而不是结果。

### 3. 不断促进

由于实践机会增加,每个学生在本课程内都有4~5次演讲机会,学生可以根据自己上一次的演讲经验做出调整。演讲题目由易入难,避免学生对太难的演讲任务望而生畏,进而打击他们的自信心和积极性。本课程不要求每个人在课程完成后能达到同一水平,只要求学生能够找到自己的弱点,不断改进。

值得注意的是,本课程的演讲形式中包括演讲评价,这要求学生以所学到的知识,带着专业的眼光去评价同学的演讲。这种来自同龄人的评价有时比教师的点评更有效,对评价者和被评价者都有提高的作用。

### 4. 适应社会

为了加强学生对演讲与口才能力的重视,使所学到的演讲知识更具有社会应用性,增加学习动力,本课程在引入 Toastmaster 的情景模拟环节时,采用了面试模拟情景,分自我介绍和问题回答两部分。具体做法是:教师创设面试情景,激发学生兴趣,诱导学生提出问题,学生共同讨论研究问题,教师适时的引导,学生与学生、学生与教师之间互动解决问题,教师最后总结点评。

### (三)演讲与口才课程设计探索结果与分析

在完成一个学期的演讲与口才课程之后,学生被要求以电子邮件的方式发送对本课程的评价和意见,从而检验演讲与口才课程设计改革的效果。《成功演讲技巧》课程开设以来,共有学生75人,收到反馈邮件74封,74人(100%)都表示这样的课程对他们的演讲与口才能力帮助非常大,61人(82%)提出了合理化建议。

从平时的课堂效果来看,由于演讲题目大部分由学生自己拟定,或与学生生活和专业息息相关,或与时事新闻紧密相扣,学生们口头表达的愿望非常强烈,尤其是在面试情景模拟时,课堂气氛非常热烈。虽然这只是门选修课,但是学生投入了极大的热情,为提高自己的演讲水平付出努力。他们为自己的演讲额外做了课件,精心设计自己的演讲动作,甚至鼓励自己的朋友来旁听。通过30个学时的学习,每个学生都有不同程度的提高,大多数人都能在规定时间内有条理地完成演讲。学生的自信心得到很大提高。

### (四)总结与不足

实践证明,结合中国国情,将 Toastmaster 培训方式运用到高校演讲与口才课程上不仅优化了这门课的课堂教学,提高了学生的演讲水平,并且激发他们对提高自我表达的兴趣,培养了学生发散性思维,增强了自信心。但是,这种培训模式还不够完善,在具体的教学实践中还存在着一些问题,比如每次培训学生数量有限、教学成果很大程度上受教师水平、学生基础等因素影响。因此,这种模式还需要不懈地研究改进,才能取得最好的效果。

### 参考文献

- [1] 边洁,王旻.加强大学生表达能力培养的思考[J].成才之路,2009(15):2

- [2] 王华光. 大学生人际交流与和谐校园建设[J]. 中国电力教育, 2009, 144(17): 195-196
- [3] 李旭红, 金 新, 陈宝佳. 演讲与口才训练在提升大学生自信中的作用研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(3): 299-300
- [4] 刘双胤, 相 征. 《演讲与口才》素质课教学法的研究与实践[J]. 中国电力教育, 2008, 121(9): 72-73
- [5] 范 莉. “演讲与口才”课程主体性教学改革初探[J]. 中国电力教育, 2009, 136(5): 104-105
- [6] 张守兴. “演讲与口才”课教学新模式探析[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2009, 22(3): 87-88
- [7] 李 丹, 魏晓鹃, 敬晓愚. 军事院校《演讲与口才》课程教学改革的探索与实践[J]. 重庆与世界, 2010, 21(11): 103-105
- [8] 孙海燕. 口才训练十五讲[M]. 北京: 北京北京大学出版社, 2003: 3-4
- [9] Toastmaster International [EB/OL]. [2012-04-16]. <http://www.toastmasters.org>
- [10] Weissman J. Presentations in action: 80 memorable presentation lessons from the masters[M]. New Jersey: FT Press, 2011: 5-54

## Application of Toastmaster training skills in Chinese college courses of public speaking

WU Di, XIA Yan-kai, WANG Xin-ru

(Department of Toxicology, School of Public Health, Nanjing Medical University, Nanjing 210029, China)

**Abstract:** College courses on public speaking have received more and more attention. According to the public speaking level of Chinese college student and weakness in college speaking training at present, an exploratory reform, aiming at helping students' verbal communication during all kinds of interviews, has been done in college selective course of public speaking and presentation. The international Toastmaster speaking training skills had been first introduced into the classroom and modified based on Chinese national condition. Results showed that the application of Toastmaster training skills helped optimize the efficiency of the course of public speaking and presentation. This course not only increased students' public speaking performance significantly, but also stimulated their interests for expressing themselves and encouraged self-motivation which would help built up students' confidence and comprehensive quality for further job-hunting competition.

**Key words:** public speaking; teaching exploration; Toastmaster