

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL®

◀ ————— THE ————— ▶

NAVIGATOR

导航助手





目录

欢迎加入 TOASTMASTERS	3
TOASTMASTERS 学习之旅.....	3
TOASTMASTERS 的收益	4
如何使用《导航助手》(The NAVIGATOR).....	4
探索基础知识.....	5
TOASTMASTERS 会议结构.....	5
谁是谁.....	6
会议角色	6
俱乐部执行委员会.....	7
安排演讲.....	8
克服紧张的窍门.....	8
TOASTMASTERS PATHWAYS 学习体验	9
培训方式.....	9
在开始你的学习之旅前.....	12
使用 Base Camp 与打印材料.....	13
开始学习之旅	14
登录到 Toastmasters.org.....	14
选择语言	14
选择学习体验方式.....	14
订制学习路线	14
开始第一个项目	14
寻求导师	15

目录

继续

TOASTMASTERS 评估	15
TOASTMASTERS 评估的重要性	15
期望结果	16
会议前	16
会议中	17
会议后	17
认可您的成就	18
徽章	18
奖励	19
丰富您的体验	19
成为导师	20
成为导师	20
参加演讲比赛	20
为您的俱乐部服务	20
为您的大区服务	21
常见问题	21

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2020 Toastmasters International. All rights reserved.
Toastmasters International, the Toastmasters International logo, and all other
Toastmasters International trademarks and copyrights are the sole property
of Toastmasters International and may be used only with permission.

欢迎加入 TOASTMASTERS

祝贺您！祝贺您成为 Toastmasters International 的正式会员。您已经加入了一个几十年来一直帮助世界各地的人们克服恐惧，提高沟通和领导技能，并建立自信的组织。现在您是这个国际社区的一员，所有成员都会努力实现自己的个人目标和职业目标。

每天有成千上万的人们参加全球由各种社区和机构举办的 Toastmasters 会议。这种俱乐部会议不是在教室由一位老师指导的形式，而是一种小组互助的环境，擅长不同技能和具有不同背景的人们聚在一起练习自己的技能并互相提供宝贵的反馈意见。

您将会通过 Toastmasters 学习如何镇定、自信地组织、撰写并发表演讲。您将通过在俱乐部里想要帮助您提高、希望看到您取得成功的人们面前演讲的形式进行练习。参加演讲会，您能够提高自己聆听的能力，学会以一种积极的方式评估他人的想法，并且练习您的领导能力。您的自我提高之旅即将启程，它将帮您提高多种能力。

欢迎加入 Toastmasters International，打造杰出领袖的摇篮。

TOASTMASTERS 学习之旅

每一个 Toastmaster 学习之旅都从一次演讲开始。现在您已经成为会员，您将会根据 Toastmasters Pathways 中的项目在俱乐部会议中准备并发表演讲。俱乐部成员将观看、聆听您的演讲，并提供反馈以及说出您需要改进的地方。您做过几次演讲并熟悉了您所在俱乐部的结构之后，您也将评估其他成员的演讲，并帮助他们提高能力。

挑战自我，争取在每一次俱乐部会议中发言。每一次俱乐部会议的成功都依赖于参会成员。在 Toastmasters，您通过参与会务的亲身实践中学习。您可以扮演多种角色，要想使演讲会变得富有教育意义并且令人愉快，每一位演讲会参与者都非常重要。不论您在会议中是什么角色，语法官、计时员或者会议主持人，还是就即兴演讲（Table Topic®）行讲演，您都是决定每一次会议成功的关键成员。

在您继续旅程之后，您会发现许多学习和成长的机会摆在您的面前。您不仅会参与到俱乐部会议中，您也可以选择成为导师、俱乐部干事或者大区领导。您也可以参与到演讲大赛中，与来自世界各地的会员竞争。

您完全自主地驾驭您的学习旅程。不管您选什么方向，Toastmasters 都会提供相应的工具，使您的旅程难忘且有意义。

TOASTMASTERS 的收益

也许您是因为一个或者几个原因加入 Toastmasters。您也许想要战胜您自己当众演讲时的紧张感，也许您工作面临晋升，需要有针对性地提升沟通技巧和领导技能。也许您已经是一名优秀的演讲者，但需要一个地方练习您的技术。

不管您加入的动机是什么，您和其他成员都有一些共同点：您正在想办法努力提高自己。在 Toastmasters，您可以在一群希望您成功的人们中间练习您的公众演讲能力和领导能力。您的 Toastmasters 俱乐部为您提供安全的环境，在这里，您可以练习、接收和应用同伴给您的反馈，持续不断地练习。

在俱乐部，您拥有练习演讲和发挥领导力的机会，这些技能您可以应用到 Toastmasters 以外的个人生活和职业生涯中。比如，通过学习演讲中如何控制肢体语言，您可以提升与他人沟通时的非语言沟通能力。限时演讲可以提高您日常生活的时间管理技能。俱乐部是您可以练习和学习的场所。

Toastmasters International 是沟通和领导力开发方面的国际领先组织。组织自 1924 年成立以来帮助过无数成员练习和提高他们的技能。自成立以来，成员人数以几十万的规模增长，现在俱乐部已经发展到 142 个国家。像您之前的许多人一样，您将会有许多机会在一个相互支持的环境中发表演讲，获得反馈，领导团队和指导他人达成他们的目标。



如何使用《导航助手》(THE NAVIGATOR)

《导航助手》介绍了 Toastmasters 学习之旅和 Toastmasters Pathways 的学习体验。利用这些信息来开启您的旅程并支持您今后的发展。无论您是刚踏上旅程，还是经验丰富的 Toastmaster 会员，《导航助手》都会回答您的问题，并全程对您进行指导。

探索基础知识

作为会员，理解您的俱乐部的结构和日常事务将会有所帮助。现在您已经加入俱乐部，并且参加了一两次会议，您也许对 Toastmasters 怎样运作有一个大概的了解。如果您还不够了解俱乐部，阅读这一部分，您将会对俱乐部会议结构、会议角色、俱乐部干事、怎样安排一场演讲和如何克服紧张有一个简单的了解。

TOASTMASTERS 会议结构

俱乐部会议是 Toastmasters 体验的核心。在这里，其他成员的支持和鼓励将帮助练习您的各种技能，并精炼您的技艺。每一次俱乐部会议由三部分组成：

1

准备你的演讲。演讲会的这个环节，几位成员会根据 Toastmasters Pathways 学习体验中的项目发表演讲。通常会安排 2 至 3 位演讲者，但会根据日程和演讲会时长进行调整。



2

演讲评估。每次备稿演讲都由资深会员按照设定的标准，以具有鼓励作用和建设性的方式，进行口头评论。评估员也需要写一份书面评价，所有成员都会被邀请提交书面评价。



3

即兴演讲。在即兴演讲环节，所有的参加者都有机会进行 1-2 分钟的即兴演讲。这部分最具挑战性，也最有趣。



其顺序和时长可能每个俱乐部不完全一样。一次俱乐部会议的时长通常为各部分时长的总和。

谁是谁

俱乐部的成功通常取决于那些进行演讲和完成俱乐部角色任务的成员，以及发起该俱乐部并担当职务的干事。

会议角色

在俱乐部会议，您将会需要扮演一些角色。每一个角色都会为您的学习经历添砖加瓦，帮助您提升沟通和领导技能。以下是关于会议期间各种角色的简要说明。如果您将参加下一次演讲会，请阅读《一位 Toastmasters 会员的多种角色》（书目编号 CS1167D）或访问 www.toastmasters.org/meetingroles 获得更多信息。

演讲者：每一位演讲者都根据其 Pathways 学习体验中的项目任务来准备和发表演讲。

评估员：评估员观察演讲者的表现，并在简单的评价陈述中给出建设性的意见。除了口头评价，评估员使用俱乐部提供的专有资源给出书面评价。

计时员：计时员确保会议按时结束并记录每次演讲的时间。如果您是计时员，您将使用秒表、计时灯或其他您所在俱乐部提供的设备来掌控时间。演讲会的最后，将时间记录分享给其他俱乐部成员。

即兴演讲主持人：即兴演讲主持人负责推进演讲会的即兴演讲环节，该环节中成员们进行简短的未经准备的即兴演讲。即兴演讲主持人准备并介绍本次即兴演讲的话题，并决定演讲顺序。

总评估员：总评估员对所有环节进行评估，并进行反馈以提高以后的演讲会质量。如果您是总评估员，您负责指出什么地方精彩，什么地方下次可以有所提高。

会议主持人：会议主持人举行并主持会议。如果您是会议主持人，您需要介绍演讲人和推进会议进程。担任会议主持人的一般是熟悉俱乐部会议和流程的经验丰富的成员。

语法官：语法官会介绍新的词汇，听成员们演讲的方式，并在演讲会结束时作口头报告。语法官提供反馈，以帮助 Toastmasters 会员提高他们的语言技巧，并扩展他们的词汇量。

哼哈官：哼哈官帮助演讲人注意连接词和演讲时的声音控制，并在演讲会结束时做出报告。例如“这个、那个、但是、所以、也就是说”等不适当的感叹词，以及一些没有意义的尾音，如“啊、嗯、喔”。

可选角色：你的俱乐部可能有其它的会议角色，例如笑话大师、议事法规专家或词汇大师。询问你们俱乐部干事俱乐部是否有安排额外的角色，以及如何履行那些角色的职责。

俱乐部执行委员会

每个俱乐部都选举了干事来确保俱乐部的质量和长期的成功。这些是举行俱乐部会议的会员。执行委员会包括主席、教育副主席、会员副主席、公关副主席、秘书、财务、接待官和上任主席。

伴随您的旅程，您可能需要与一个或者几个执行委员会成员沟通来完成学习项目。比如，您也许需要与教育副主席核实您已经完成了一项活动。或者，如果您想要在某项活动中推广俱乐部，您需要公关副主席的同意和指导。

您的俱乐部干事会帮助您。将他们作为资源和指导者。阅读以下每个俱乐部执行委员会成员的描述来帮助您决定当您遇到问题需要帮助的时候应该找谁。如果您不确定想要找谁，可以去找主席或教育副主席来帮您。

主席：这名干事是俱乐部的最高执行干部，负责全盘会务的运作和监督。主席为俱乐部设定基调，并为所有活动提供有用的支持性领导。

教育副主席（VPE）：教育副主席负责策划例会，使之顺利进行，让每位会员都有机会达到个人目标。教育副主席是俱乐部的第二领导人。

会员副主席（VPM）：这一职务管理带领来宾参加会议并鼓励他们入会成为会员的流程。会员副主席确保俱乐部有新鲜的血液加入。

公关副主席（VPPR）：这一职务在社区中推广俱乐部，并告知媒体有关俱乐部的信息和加入俱乐部的收益。公关副主席通过网络资源推广俱乐部，同时保护 Toastmasters 品牌形象。

秘书：这一职位维护所有俱乐部相关记录，管理俱乐部相关文件，处理俱乐部信函以及记录每一次会议及执行委员会会议。

财务：这个职务是俱乐部会计。财务负责管理俱乐部的银行帐户，开立经执行委员会同意的支票及将会费和其它俱乐部收入存入俱乐部银行帐户。

接待官（SAA）：这一职务记录实际库存。接待官提早抵达会场进行会议准备工作，并且在会议结束后留下整理，将所有设备归位。

上任主席：上任主席为俱乐部干事和会员提供指导与咨询。

您也许还有疑问。您的教育副主席或者其他俱乐部干事会帮助您熟悉俱乐部。他们会向您解释俱乐部运作、学习机会和身为会员的责任。与教育副主席讨论您的个人目标，看看俱乐部能如何帮您达成。不要害怕寻求帮助。

安排演讲

您作为会员首先要完成的几个任务之一就是要在俱乐部进行您的初试啼声演讲。初试啼声演讲是您向俱乐部介绍您自己，让别人更加了解您的机会。对有些人来说，初试啼声演讲可能有些令人胆怯，但对其他人可能非常简单，但是要知道俱乐部的每一位成员都支持您。

在俱乐部会议结束的时候，和教育副主席沟通一下，来安排您的初试啼声演讲的会议时间。在您成为会员不久，他们也许就会为您安排初试啼声演讲。与教育副主席进行沟通，决定在您的学习推进的过程中最好的沟通方式，来安排您的演讲日程。

克服紧张的小诀窍

也许您演讲会紧张。每个人都有可能会紧张。即使是有经验的演讲者也可能在即将面对观众的时候感到紧张。紧张对于每一个演讲者来说都是必须要克服的挑战。阅读如下窍门来帮助您控制紧张情绪，成为有成效的演讲者。

- 早点到会场来熟悉环境。如果您打算用技术或者视觉辅助工具，您最好早点来会场来事先操作一下。
- 练习演讲材料并修改，直至能轻松演讲。
- 将注意力集中在您的呼吸上。做运动可以缓解紧张情绪。
- 想象自己正在进行成功的演讲。想象您结束演讲并返回座位时听众喝彩的场面。
- 想象观众成员很支持您，希望您能成功。他们不是评委。他们想要听取您传达的信息。
- 不要将注意力放在您的紧张情绪上。如果您不提及，大多数情况下是不会有注意到的。
- 将注意力集中在您想要传达给听众的信息上。如果您不去注意您的焦虑情绪，就不会那么紧张了。
- 抓住一切机会演讲。丰富的经验有助于建立自信。许多入门演讲者发现，随着演讲次数的增多，他们克服焦虑情绪的能力都得到了提升。

TOASTMASTERS PATHWAYS

学习体验

您参加了俱乐部会议。您熟悉了标准俱乐部流程和会议以及干事的角色。您已经准备好进入旅程的下一步。您已经准备好在 Toastmasters Pathways 学习体验中找到和开启您的学习路线了。

当您在 Pathways 中推进的时候，您会有机会练习和改进您的沟通和领导技能。您在俱乐部进行的演讲是基于 Pathways 中的任务。每一个项目都有一个任务，都是以您发表演讲结束。想要完成项目和进行演讲，您需要挑战自己来建立和完善某些技能。通过 Pathways 您可以提升许多领域的技能——沟通、领导力、管理、策略性规划、服务他人、公共演讲等等。您有机会完成不同项目，其主题涵盖说服力演讲、激励他人、建立播客以及在困难情境下带领一个团队。

Pathways 为您铺就个人和职业发展之路。Pathways 为您提供探索和成就的多种不同路线。Pathways 是探索各种可能性的旅程。

培训方式

在开始之前，您可以在线进行 Pathways 自我评估。有 11 种不同的学习路线。Pathways 评估可帮助您找到最适合自己的学习路线。在回答一系列问题后，您将知道哪个路线最适合您的当前需求、兴趣和目标。您也许会因推荐给您的路线感到兴奋、精力十足甚至惊讶。Pathways 评估帮助您提供给你最优路线。

如下 11 个路线是独一无二的：



动态领导 帮助您培养成为策略型领导者的技能。本路线中项目的重点：了解您的领导风格、冲突对团队的影响以及化解和管理冲突所需的技能。这些项目还注重制定并促进组织或团队中改革的策略、人际沟通以及公众演讲。本路线以注重运用你所学到的领导技能的项目而告终。**不提供非英语打印材料。*



高效教练 帮助您培养作为积极沟通者和领导者的技能。本路线中项目的重点：理解和达成共识、通过辅导促进他人发展以及培养强大的公众演讲技能。每个项目都注重有效人际沟通的重要性。本路线以您的设计的“高效领导力”项目而告终。**不提供打印材料。*



运用幽默 帮助您培养成为出色演讲者的技能。本路线中项目的重点：了解听众如何响应不同类型的幽默，并提高您运用幽默感讲述内容的能力。这些项目有助于理解有效的公众演讲技巧、撰写演讲稿、发表演讲以及使用幽默故事的方法。本路线以您运用所学顺利完成发表较长的颇具专业的演讲告终。**不提供打印材料。*



创新规划 帮助您培养成为公众演讲者和领导者的技能。本路线中项目的重点：发表演讲、撰写演讲稿以及发表演讲时，与听众建立密切的关系。这些项目有助于了解管理项目的步骤和制定创新解决方案。本路线以您的设计的“高效领导力”项目而告终。**不提供打印材料。*



领导力培养 帮助您培养成为有效沟通者和领导者的技能。本路线中项目的重点：学习时间管理的技巧、制定和实施计划。本路线所含项目均注重讲述公众演讲和带领团队。完成本路线的最后您会运用所学到的制定计划并逐一执行的技能来成功地举办一次活动。



激励策略 帮助您培养成为高效沟通者的技能。本路线中项目的重点：学习与周围的人建立联系、了解动机以及成功带领小型团队完成任务所需的技巧策略。本路线以全面的团队建设项目而告终，该项目集中体现了您要加强的所有技能—包括公众演讲。**不提供打印材料。*



有说服力的影响 帮助您培养成为创新沟通者和领导者的技能。本路线中项目的重点：如何共同协商积极结果以及培养强大的人际沟通和公众演讲技能。每个项目注重培养如何在复杂环境中学习使用领导技能以及制定应对挑战的创新解决方案。本路线以您的设计的“高效领导力”项目而告终。**不提供打印材料。*



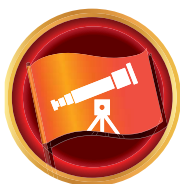
精通演讲 帮助您培养成为一位卓越的公共演讲专家的技能。本路线中项目的重点：了解听众如何响应您并加强您与听众的共鸣。这些项目有助于理解有效的公众演讲技巧，包括撰写演讲稿和发表演讲。完成本路线体现在您顺利完成发表有一定长度的颇具专业的演讲。



战略关系 帮助您培养成为善于沟通的领导者的技能。本路线中项目的重点：了解多样性、与各类人建立个人和/或职业关系以及掌握公共关系策略。所含项目均注重培养良好的作为公众演讲者和个人沟通技能。本路线以完成运用作为志愿者组织中领导者的技能的项目而告终。**不提供非英语打印材料。*



团队协作 帮助您培养作为协作型领导的技能。本路线中项目的重点：主动倾听、激励他人以及与团队协作。每个项目都有助于培养人际沟通和公众演讲技能。本路线以注重运用领导技能的项目而告终。**不提供非英语打印材料。*



愿景沟通 帮助您培养成为策略型沟通者和领导者的技能。本路线中项目的重点：培养和发展团队内的信息共享、计划沟通和制定创新沟通方案的技能。每个项目都注重演讲撰写和演讲发表。您能学会制定和启动长期的个人或职业目标是完成本路线的成功标志。**不提供打印材料。*

不论您选择哪条路线，您都会完成至少 14 个教育性项目和准备并发表 15 个演讲。您会承担多种不同的会议角色。

每条路线根据复杂性分为 5 个等级。这些阶段帮助您巩固和应用所学知识。



第 1 级：掌握基本知识。 增强和提高您对成为成功的公共演讲者和评估人所需的基本知识的理解。您将会重点了解如何撰写演讲稿和掌握基本的演讲表达方式，以及接收、应用和给出反馈。



第 2 级：了解您的风格。 增进对您自己的个人风格和偏好的了解。您将会有机会定位自己的领导力、沟通方式和偏好。您将会了解到 Pathways 导师培训课程的基本结构。



第 3 级：增长知识。 开始积累您所在的路线所需要的特定的知识技能。您将会完成一项必修项目和至少两项选修项目，通过一系列的主题满足您的目标和兴趣。



第 4 级：培养技能。 培养您所在的路线成功所需要的技能。您将会有机会探索新的挑战并开始使用您所学到的知识。您将会完成一项必修项目和至少一项选修项目。



第 5 级：展示专业知识。 在最后这一级别，用您所学到的技能展示您的专业知识。您将会有机会运用在学习路线中各级别掌握的知识来完成更大的项目。您将会完成一个必修项目和至少一个选修项目。

学习路线完成

此部分包括学习路线的最后一个项目。完成第 1 到 5 级后，您将可以访问“反思你的学习路径”，完成这部分将为您的学习路线画上句号。完成最后一部分后，您将获得专家徽章。

以下的表格展示了每一步您将要做的事情。

第 1 级 掌握基本知识	第 2 级 了解您的风格	第 3 级 增长知识	第 4 级 培养技能	第 5 级 展示专业知识	学习路线 完成
“初试啼声演讲” “评估与反馈” “研究和展示”	两项必修项目 + “介绍 Toastmasters 导师计划”	一项必修项目 + 至少两项选修项目 *第 3 级结束时担任即兴演讲主持人、会议主持人和评估员	一项必修项目 + 至少一项选修项目	一项必修项目 + 至少一项选修项目	反思你的学习路径

每一步都有一些能够帮助到您的工具。

- Base Camp 是在线 Pathways 入口，在这里您将会找到学习之旅所需要的所有信息。
 - 您将观看到各项目中展示各项技能的视频，并被安排和进行小测验等等。
- 您的俱乐部干事已经准备好要帮助您成功完成您的旅程。
- 您的俱乐部的成员会给您鼓励和反馈来帮助您进步。

您的每一步都会被认可。您将会在每一个级别完成后收到奖章和可打印的证书。当您完成第 1 到 5 级以及“反思你的学习路径”项目的时候，您将得到专家的头衔。这个奖励标志着您的路线的完成，是对您培养技能投入的时间和努力的认可。

在开始学习之前

在开始 Pathways 学习之前，您必须首先决定怎样去体验：是访问 Base Camp 还是打印材料。Base Camp 里会自动保存你所有的 Pathways 学习材料以及授予你对学习路线的访问权限和储存来自你的笔记本电脑或平板电脑的额外信息资料。Base Camp 的优点是您可以查看视频、活动及额外内容，以及路线上所有项目的可打印版本。如果您偏好可打印的纸质材料同时也想要有价值的互动资源的话，Base Camp 是您的最佳选择。

您也可以选择打印材料来完成您的一些路线，Toastmasters International 全球总部将会分发和派送。尽管您可以被提供拥有完成本学习路线所需的打印材料，但体验和路线选择远不如能在 Base Camp 上所获取的内容。您也可以登录 Base Camp 来查看您的徽章、打印证书和下载可打印资料，但是您将无法查看和使用您的项目的在线版本。

尽管 Base Camp 能为您带来良好的学习体验，但您仍需做出最适合您的选择。如何体验 Toastmasters 教育由您自己决定。



使用 BASE CAMP 与打印材料

考虑和分析所有选项和机会以及哪些对您前进最有帮助。

	Base Camp	打印材料
在线访问学习路线	✓	
进行 Pathway 评估	✓	
可供选择的英语语言路线	11	5
可供选择的非英语语言路线	多达 11*	多达 2*
打印材料的额外费用		✓
提供的选修项目	所有	受限
订制后访问学习材料	在一小时以内	在标准寄送时间以内
访问所有级别	立即配送	请参见下面的配送日程安排**
观看项目的教育视频	✓	
完成互动节目和测试	✓	
下载并打印项目和资料的 PDF 版本	✓	所有评估材料和有限的可供选择的项目材料
从任意地点上传并储存对您演讲的评估内容的电子版本	✓	✓
获取并颁发电子徽章	✓	✓

*如果您打算使用英语以外的语言开启您的路线，可以考虑选择使用 Base Camp。大多数语言提供 11 个学习路线，可从 Base Camp 进行选择，其中两个学习路线有打印材料。注意，某些翻译的语言仅在 Base Camp 上提供有限的学习路线，而且没有打印材料的选项。

**您会成套收到打印的路线。打印材料会根据您的学习旅程的时间表给出。有三个派送段。订制学习路线后，您将在标准寄送时间以内收到第一份邮寄资料。当教育副主席核实您已完成本项目的内容，您将收到第二份邮寄资料。

邮寄资料	包含
一	第 1 级和第 2 级
二	第 3 级 + 第 3 级选修项目 + Pathways 导师计划（可选）
三	第 4 级和第 5 级 + 第 4 级和第 5 级选修项目 + 反思你的学习路径

虽然并不强制要求您以在线方式开展学习，但我们鼓励所有 Toastmasters 会员使用 Base Camp，因为这会使您受益匪浅。

在了解了 Base Camp 和打印材料的差别之后，就可以决定您将以何种方式体验 Pathways 了。做出决定之后，您就可以安排学习路线，开始学习之旅了。

开始学习之旅

您已经有了通过 Pathways 开启您的学习之旅的工具和信息。阅读如下步骤开启学习之旅。

如果您在订制路线方面需要帮助，请与教育副主席沟通。

登录到 TOASTMASTERS.ORG

访问 www.toastmasters.org，并用会员 ID 和密码登录。

选择屏幕顶部的个人名称，进入 Toastmasters 个人资料部分。然后，选择“选择学习路线”按钮开始您的学习之旅。

选择语言

根据提示，选择您想要完成路线的语言。翻译语言包括阿拉伯语、英语、法语、德语、日语、葡萄牙语、简体中文、西班牙语和繁体中文，部分学习路线可提供韩语和泰米尔语版本。

选择体验

根据系统提示，请您选择使用 Base Camp 还是打印材料作为您进入路线的主模式。如果您选择 Base Camp，您可以在线进行 Pathways 自我评估。您还可以阅读学习路线说明并选择对您最具吸引力的路线。*

订制学习路线

不管是通过 Pathways 评估还是自己选择，在您选定路线之后，就请您完成订购。根据屏幕上的步骤完成。

如果这是您作为 Toastmaster 会员选择的第一个路线的话，这个价格包含在您的会员费用里。然而，如果您选择打印材料，您将要支付额外的费用。

开始第一个项目

Base Camp 用户可以在订购后的一个小时内访问所选路线。打印用户将会在规定配送时间内收到第一份书面资料。然而，您也可以在收到材料之前开启您的路线。从访问 www.toastmasters.org/Pathways 开始第一个项目，“初试啼声演讲”。

探索“初试啼声”项目，回顾所有您找到的资源。当您对项目信息满意的时候，请尽力完成任务。使用项目总结清单上给出的步骤来指导您。

教育副主席也可以为您展示完成任务以及在俱乐部演讲的程序。如果您选择通过 Base Camp 体验的话，Base Camp 教程也会展示如何导航在线项目。您很快就会发现所有的 Pathways 的项目是以相同的方式组织的。通过这些导航很快就会了解项目流程。

**某些语言不提供用打印材料完成或者进行 Pathways 评估的选项。*

寻求导师

通过导师计划互相支持和鼓励是 Toastmasters 长久以来的传统。如果您对此感兴趣，可以咨询教育副主席，在俱乐部内为您找一个导师。作为一名学员，您的导师将会帮助您获得自信和达成更高的成就。导师曾经也是新会员，他十分清楚 Pathways 中的新会员需要各种帮助的重要性。即使一位经验丰富的 Toastmaster 成员也可以学到一些新东西，通过成为学员提升他们的技能。

想要了解 Pathways 导师项目的更多信息和它能带来的收益，请浏览“成为导师”部分。

TOASTMASTERS 评估

在俱乐部接受您的第一份演讲评估，您也许会感到紧张。不要紧张——评估是诚实和公正的，您可以从中学习和成长。每一个您做的演讲将会由另一位 Toastmasters 会员进行评估，您也会需要给别人的演讲进行评估，这样可以帮助您进一步发展。评估可为您提供所需的提高您的技能的反馈。

这部分将展示如何使用 Pathways 项目中包含的评估资料。您可以在第一级的“评估与反馈”项目中，学到如何给出和接收有效的、建设性的反馈的有价值的技巧。

TOASTMASTERS 评估的重要性

Toastmasters International 创始人史麦利 (Ralph C. Smedley) 说过“除非能在建设性意见中最大程度地训练成员，不然 Toastmasters 俱乐部就没能完成其对会员的义务。”评估可以帮助您建立自信，为自我完善指出具体的方向。这对于您的 Toastmasters 体验至关重要——评估向您显示您哪方面做的很好，哪方面可以再多做练习。没有来自他人的建设性批评，您将无法成长为一名沟通者和领导者。

您可能已经亲眼目睹在您的俱乐部里评估所带来的收益。一名会员演讲后，接收来自其他 Toastmasters 成员的口头和书面反馈，然后参照这些评价来在下一次演讲中做改进。评估员的目标是给演讲者建设性的反馈，帮助他们改进。

评估员也可以从中获益。许多会员相信，担任评估员是整个会议中最具挑战性的角色，收益也颇丰。如果您是评估员，您要学会更加悉心地倾听，如何改进您的辩证思考能力和有技巧性地给出反馈。由此您具备了从多个方面思考的能力，比如有效演讲表达技巧、演讲者的技巧水平、习惯和态度、以及迄今为止演讲者的进步。您的工作就是考虑到这些方面，然后给出具有鼓励性、有思想深度和能激励他人的评估。

评估员使用项目中提供的评估标准对您的努力给出诚实和建设性的回应。在您开始演讲和评估他人之前先阅读如下内容以便了解该标准的目的。

期望结果

会议前

您第一次演讲的日程定下来之后，俱乐部将会给您分派一位评估员。给您的评估员发送您的项目任务的资料，或者确保评估员在会议前能够熟悉这些资料。这样，评估员在观看您的陈述的时候就会有的放矢。找到项目从初始到最终评估资料，或者在 Base Camp 上搜索这些资料。

这些评估资料可以帮助评估员更好地开展工作。Pathways 的每个演讲都附带有包含笔记和标准的评估资源。这些信息有助于帮助评估员确定您多大程度地达到了您的能力和技能要求。

这些信息分三页：

评估表格。第一页给出了任务概览以帮助评估员理解您需要完成的任务是什么。评估员使用第二页向您展示对你的演讲技巧评分。

评估表格	
初次演讲评估	
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 本页目的陈述字让会员向评估员介绍演讲，并了解公众演讲的基本结构。	
评估员须知 请会员填写此页在“Evaluation”的第一次演讲。评估员的目标是评估会员的演讲内容并提供有效的反馈。由于会员演讲是会员完成的一个项目，您可以提供反馈意见，但不提供评分。	
总体意见 请写：	
待改进：	
挑战建议：	

评估表格 - 初次演讲评估					
评估员请填写以下：除口头演讲外，请完成此表格。					
5 优秀	4 优秀	3 良好	2 需改进	1 有待提高	
清晰 ：口头演讲清晰且容易理解					意见：
5	4	3	2	1	
语调/音量 ：演讲语调有力，清晰和音量					意见：
5	4	3	2	1	
眼神接触 ：有效使用眼神接触吸引听众					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 ：有效了解听众需求和需求					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度 ：演讲时听众舒适自如					意见：
5	4	3	2	1	
兴趣 ：使用有趣且结构合理的材料吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准。这一页帮助评估员判断并决定您的每一个能力评分。评估员将使用此页分步利用评估表格轻松确定您的分数。

评估标准	
初次演讲评估	
这个标准列出了演讲技巧的评估标准。请仔细阅读内容，以便您完成评估。	
清晰 5 一位专业公众演讲者，什么时间都能 4 清晰且口头演讲进行交流 3 口头演讲清晰且容易理解 2 口头演讲清晰但不容易理解 1 口头演讲不清楚且不容易理解	听众意识 5 完全理解听众并调整演讲内容 4 充分理解听众并调整演讲内容 3 部分理解听众并调整演讲内容 2 部分理解听众并调整演讲内容 1 部分理解听众并调整演讲内容
语调/音量 5 有效使用语调、速度和音量 4 善于使用语调、速度和音量 3 使用语调、速度和音量 2 使用语调、速度和音量但不容易理解 1 没有充分使用语调、速度和音量	舒适度 5 演讲时非常自信 4 自然且自信 3 演讲时自信但不容易理解 2 演讲时自信但不容易理解 1 演讲时不自信
眼神接触 5 有效使用眼神接触吸引听众 4 有效使用眼神接触吸引听众 3 有效使用眼神接触吸引听众 2 有效使用眼神接触吸引听众 1 有效使用眼神接触吸引听众	兴趣 5 演讲内容有趣且结构合理 4 演讲内容有趣且结构合理 3 演讲内容有趣且结构合理 2 演讲内容有趣且结构合理 1 演讲内容有趣且结构合理
肢体动作 5 演讲时动作与内容完美结合，发表演讲 4 有效使用肢体动作吸引听众 3 有效使用肢体动作吸引听众 2 有效使用肢体动作吸引听众 1 有效使用肢体动作吸引听众	

正如评估员应该在演讲开始前阅读这些评估资料一样，您也应该提前阅读。这样能够确保您确切地知道演讲中会遇到什么情况。

在会议开始之前，与您的评估员进行沟通，确保他们拥有所需的您的一切材料。如果您想要您的评估员在您演讲的时候专注于一些特定技巧，比如眼神沟通或者语音多样性，可以提前与他们沟通。

会议中

在您演讲结束后，您的评估员会起身对您刚才的表现作一个 2 到 3 分钟的口头评估。仔细聆听并做笔记。当您准备下一次演讲的时候，您就能参照并利用这次收到的反馈。

在会议结束的时候，您的评估员会退还您的评估资料。您可以感谢他们的反馈和评价。在这些评估资料上，您可以看到一些分数和笔记，您就知道哪些您做的很好，哪些下一次您需要改进。

会议后

花一些时间回顾评估员给出的分数和笔记。阅读您的评估员在评估表格第一页记录的任何总体评价。思考这些笔记和他们的口头评价能在下一次演讲的时候怎样帮到您。

回顾在评估表格的第二页上的这些分数和评价。第二页是评估员针对您的演讲的能力的评分。想要给出客观诚实的评估，评估员需要用到评估标准页来决定给您的每一项能力水平的最佳分数。

评估标准是从 5 到 1，5 是最高分，1 是最低分。下表是对不同评级的具体说明。

得分	定义	解释
5	模范	您是具备此项能力的楷模
4	精通	您对此项能力很精通
3	熟练	您具备此项能力
2	能力初显	您的此项能力刚刚显现
1	有待提高	您此项能力还有待提高

尽管您努力想得到尽可能高的分数，重要的是您要知道 3 已经是一个很不错的分数了——这意味着您已经掌握了该项技巧。目标不是取得高分。而是学习和展示技巧。

您的分数仅仅针对你。只有您和您的评估员可以看到。要使用这些分数来判断自己的长处和需要改进的方面。您的分数很重要，因为分数可以帮助您评估自己的技能，但是请记住，低分并不代表您不能继续您的路线上的下一个项目。不论您得分如何，您都可以继续接下来的项目。然而，如果在一个项目上您的分数很低，您在进入下一个项目之前最好重复该项目来巩固加强您的薄弱之处。

因为路线上任何一个级别都是在上一个级别的基础之上。您对自己的分数和能力越有信心，您就对完成以后的更具高难度项目的能力更有信心。

最后，当您阅读反馈和分数的时候，一定要记住一些关键点。

- 好的评估员总是提供一些建议和可以改进的方面。不要期待评估全都是表扬。
- 评估是基于观点的。尽管评估员按照第一级别“评估与反馈”项目中的指导原则进行评估，给出的评论也是客观的，您也许还是会对评估员的评价有不同意见。
- 许多成员相信有时难以给出和收到有效的评估。这就是作为评估员的挑战所在。通过观看有效的评估和在俱乐部会议给出更多的评估之后，您的评估将会更加完善。

认可您的成就

当您推进您的 Pathways 路线的时候，您将受到鼓励和认可。

徽章

如果您使用 Base Camp，您会在完成路线的过程中因各种不同的成就收到一些电子徽章。在您完成“初试啼声演讲”和您的路线上的每一级别的时候，您将收到徽章。当您完成整个路线的时候，您将收到一枚独特的电子徽章来表彰您的成就。您的徽章会在 Base Camp 上展示给您的俱乐部会员。

您不仅收到徽章——您还可以赠与徽章！可以通过赠与反馈徽章来激励您所在俱乐部的成员。当您参加俱乐部会议和更加熟悉其他会员的时候，您会开始注意到他们的进步。例如，您会发现一位容易紧张的会员在第一次发表演讲的时候所呈现的勇气。您可以认可一位会员积极主动地通过项目任务增强了整个俱乐部实力或者激励团队达成目标。不论取得什么样的成就，您都可以通过给予反馈徽章来予以表彰。

奖励

您可以在您的旅程过程中接受奖励和证书，以表彰您取得的重要里程碑。每当您完成一个级别的时候，您将在 Base Camp 上面收到证书。您可以登录 Base Camp 将它们打印出来，或者请干事帮助您。

在完成您的路线后，您将获得专家头衔——是在 Toastmasters 很有分量的成就。成为专家意味着您已经完成了您的路线上的所有任务，完成了所有五个级别的项目和会议的各种角色任务。

当您成为您的路线上的专家的时候，您将收到一个证书。您可以在 Base Camp 上打印此证书，或请 Toastmasters International 全球总部向您邮寄此证书的打印版。您也可以请全球总部向您的雇主或主管寄一封信，肯定您的成就及为此付出的努力。

学习之旅并未就此结束

完成一个路线是一个很了不起的成就，但是您的旅程不会就此结束。Pathways 提供 10 个不同的路线来帮助您提高自己的沟通与领导力技能。您可以完成其他的路线来培养和完善个人和职业生活所需的其他技能。

作为一名会员能获得的最高的教育头衔是“杰出会员 (DTM)”奖，这个徽章授予完成两个路线并曾担当特定的志愿者领导角色以及完成了“杰出会员”项目的会员。DTM 是对在沟通和领导力方面取得的卓越成就的高度认可。要查看关于如何开启成为杰出会员的旅程的更多信息，请访问 www.toastmasters.org/distinguished-toastmaster。



丰富您的体验

成为导师

在 Toastmasters International 我们非常看重会员主动分享他或她的技能、专业知识和智慧。如果您热衷鼓舞和帮助别人，请考虑加入 Pathways 导师项目。

在 Pathways 导师项目中，您可以评估您作为导师的目标以及在这样的指导关系中您能带给别人的帮助，完成一个短期的导师项目来运用您的技能，并投入到一个稍微长时间的、六个月的导师项目，以展示您作为一名导师的成功。完成 Pathways 导师项目后，您会收到一份证书来表彰您的成就。在完成 Pathways 导师方面的所有项目以及整个路线后，就成为一名 Pathways 导师。您的 Toastmasters 和 Base Camp 会员档案会显示您是一位已认可的 Pathways 资格导师。

如果您参加 Pathways，您会在第二级别的 "介绍 Toastmasters 导师计划" 部分了解到导师项目。您会了解导师和学员的含义，以及如何发掘您成为一名 Toastmasters 导师的潜力。当您完成第二级别所有项目的时候，您可以申请参与 Pathways 导师项目。根据 Base Camp 或教育副主席提示，简单陈述您对这个项目的兴趣。

参加演讲比赛

演讲比赛是 Toastmasters 的传统。每年数以千计的会员参与 Toastmasters 举办的各类演讲比赛如幽默演讲、评估演讲、天方夜谭演讲、即兴演讲及高级别的国际演讲比赛。演讲迫使您走出你的安全区去体验你掌握的演讲技巧。成为一名会员后，您也可以参与到这些令人振奋的活动中。

比赛均以俱乐部为单位展开，优胜者能进一步参加小区、中区、大区 and 区域四分之一决赛。区域四分之一决赛获胜者可晋级半决赛，争取参加国际演讲大赛®的机会。

要了解有关演讲比赛的更多信息，请访问 www.toastmasters.org/speechcontests 并且与您的俱乐部干事沟通什么时候进行下次比赛。

为您的俱乐部服务

各家俱乐部都需要能够推动俱乐部发展、并能与他人合作并激励他人的干事。当您继续 Toastmasters 学习之旅的时候，您也许会发现自己在寻求更多的领导力经验和责任。俱乐部干事的职位可以帮您增强和改进您的沟通和领导力技能。成为俱乐部干事可以帮助您在获取最高奖项“杰出会员”奖的过程中给出一份力量。

您如果有兴趣成为俱乐部干事，请与您的俱乐部干事沟通您要做什么、如何做。要阅读更多有关每个干事职位的角色和职责的信息，请访问 Toastmasters International 网站或《俱乐部领导手册》(书目编号 CS1310)。

为您的大区服务

您可以通过为您的大区服务将领导力经验提高一个层次。尽管您参加的是俱乐部会议，您的俱乐部并不独立于这个组织。俱乐部组成小区和中区（根据小区数）。这些小区和中区组成了 Toastmasters International 大区。我们会选举或者任命像您一样的会员去指导和负责每片大区的发展。

大区的使命是组建新俱乐部并支持所有俱乐部精益求精。作为大区领导人不仅是达到“杰出会员”的要求，还是 Toastmasters 学习之旅中回报颇丰的经历。了解志愿者领导项目及其具体内容的更多信息，来帮助他人达成目标。

要了解有关大区领导职位的更多信息，请访问 www.toastmasters.org/districtleaderroles 并参阅 *District Leadership Handbook* (Item 222, 仅限英文)。

常见问题

《导航助手》内容即将完结。您也许还有疑问。获得答案的最好方式就是与俱乐部干事沟通或者访问 Toastmasters 网站。如果还没有找到答案，请通过电子邮件或者电话联系 Toastmasters International。

以下是关于 Pathways 的常见问题。如果这里没能解答您的疑问，请访问 www.toastmasters.org/faq 或者与俱乐部干事沟通。

通过 BASE CAMP 或打印材料体验 PATHWAYS 的收益分别是什么？

您可以从任何有网络连接的地方在线获取路线，只要连接上网络，就可以从 11 个路线中进行选择，观看视频，完成各种活动和小测试，下载您的可打印版本项目和资料，存储您的演讲评估，给您的俱乐部的成员提供反馈和赢取徽章。

打印材料是从 Toastmasters International 全球总部配送的。你可选的路线较少，同时无法观看所选路线的视频或者测试。您可以登录 Base Camp 查看自己的路线完成徽章，打印证书，存储您的演讲评估，为您的俱乐部成员给出反馈以及下载和打印资源。

如果我不喜欢我的路线怎么办？

您可以在接收后 90 天内更换路线。如果您使用打印材料，您必须将您现在路线的材料邮寄回 Toastmasters International 全球总部来换取新的路线材料。您负责支付路线材料来回邮寄的费用。

90 天以后，不可以更换路线。如果 90 天后，您想更换路线，需要支付新路线的费用。

要了解完整的 Pathways 更换政策，请访问 www.toastmasters.org/Pathways-FAQ。

我怎样登录 BASE CAMP ?

要登录 Base Camp，请访问 **www.toastmasters.org** 并用会员 ID 和密码登录。选择屏幕顶部的个人名称，进入 Toastmasters 个人资料部分。选择“转至 Base Camp”选项卡上的“前往”访问您的路线并使用 Base Camp。

如果使用打印材料，我需要登录 BASE CAMP 吗？

如果您想要在完成每个级别后查看您的路线完成徽章并打印证书，您需要登录 Base Camp。尽管不能查看您的项目的在线版本，登录 Base Camp 后您可以：

- 下载和打印每一份评估资料的可填写 PDF 版本
- 下载和打印所选项目资料的可填写 PDF 版本
- 为您的俱乐部会员留下您的反馈

我想要从打印材料转换到 BASE CAMP。我该如何做？

在收到材料的 90 天内，您可以从打印材料转换成 Base Camp 或者从 Base Camp 转换成打印材料。如果您想要从打印材料换成 Base Camp，必须将打印材料邮寄回全球总部。您需要承担邮寄费用。您为当前路线购买的打印材料的额外费用也不会被退还。Base Camp 上提供您的路线。

完成一个路线需要多长时间？

Toastmasters Pathways 的完成速度由个人决定。不会规定您完成您的路线的具体时间。您可以根据自己的速度来达成沟通和领导力的目标。您的路线永不过期。

我购买的路线可以退款吗？

不能够退款。然而，您可以在接收后 90 天内更换路线。要了解完整的 Pathways 更换政策，请访问 www.toastmasters.org/Pathways-FAQ。

如果我现在正在一条路线上，但是我想更换成另外一种语言。我该如何做？

您可以在接收后 90 天内更换路线。如果您选择 Base Camp，您可以免费选择新路线。如果您使用打印材料，您必须将您现在路线的材料邮寄回 Toastmasters International 全球总部来接收新的路线材料。您负责支付路线材料来回邮寄的费用。

90 天以后，不可以更换路线。如果 90 天后，您想更换语言，需要支付您所选语言的新路线费用。



www.toastmasters.org