



揭开 TOASTMASTERS 神秘面纱

文 / 秦小梅 Elaine Qin 图 / Maple Li

温哥华是个奇怪的地方，无论你说什么语言，有什么样的爱好，总能找到许多志同道合的朋友，不会落单，不会寂寞。有趣的是，不同圈子的人们可能对其它圈子里发生的事情完全不了解。在加拿大的本地企业工作久了，会经常被推荐参加 Toastmasters International，可这到底是个什么东西呢？

Toast 是“举杯祝贺”或“干杯”的意思，在国外的宴会中，时常看到有人端着酒杯对所有来宾做祝酒词；Master 意为“高手”或“大师”，可以把 Toastmasters 字面意思理解为“祝酒词大师”，潜在的含义就是“演讲高手”。

通常人们听到 Toastmasters 时，会有两种反应：茫然摇头，或者拼命点头。为了揭开 Toastmasters 的神秘面纱，《高度》周刊暨“温哥华乐活网”教育专栏作家秦小梅老师专门对 Toast Master International 在加拿大 BC 省两区之一的 96 大区总监 Kusayla Nathan 和俱乐部发展负责人 Lydia Burchell 进行了专访。



Toastmasters International 的前世今生

第一次非正式 Toastmasters (TM) 会议是 Ralph C. Smedley 于 1904 在美国加利福尼亚州年发起，1924 年 Toastmasters International 正式成立，旨在帮助他人如何演讲、倾听与思考，培养学员领导、表达能力。TM 直到 1973 年才开始广泛接受女性会员。TM 目前在全球 135 个国家拥有超过 15400 个会员组织（超过一半在美国）、332,000 多个会员；25 岁以上会员占到 95%；受高等教育比例为 95%，硕士学历以上占 40%；超过 98% 的会员为职员或学生；90% 以上为专业人员或管理者；女性会员略多于男性；俱乐部不受语言限制，84% 使用英语，使用中文的俱乐部占到 5%。

TM 的制胜法器

那么到底 TM 是如何来培养会员的演讲能力的呢？Kusayla 和 Lydia 一聊起 TM 的制度，不禁侃侃而谈，彰显作为 DTM (Distinguish Toast Master, 卓越演讲大师, TM 最高级别) 的优秀演讲素质。

作为一个成功的教育体系，TM 赢在教程。简单来说，会员有章可循。一经申请入会，就收到两份官方宝典，一本是会员演讲手册，另一本是领导力手册。之后还有包括 15 个级别的教材，带领会员一步步学习、实践与提高。

TM 的会议一般是每周一次，每次 1 小时或者 90 分钟。TM 会议对时间要求非常严格，或者说严苛。主持人准时开始会议，用计时器和提示灯来提醒演讲者控制时间。根据 TM 教材的进程，会员可以担任会议主持人、即兴演讲主持人、做备稿演讲、担当时间官、语法官、演讲评估人、总会议评估人等角色，每个角色锻炼的侧重点都不同；会员通过担任会议角色得到更多的锻炼机会。TM 的评估体系非常有效，会员能够诚恳地、如实地评估其他会员的演讲，也收到同样的评估。

对于平常人来说，怯于在公众前开口是怕出错引人发笑，而 TM 常说的一句话是：这里是最安全的犯演讲错误的地方！

TM 到底带给你什么能力？

TM 提倡 Learn by doing，在不断实践和练习中提高。

公众演讲能力 (Public Speaking)

TM 提供的会员演讲手册，包含了如何破冰、如何构架演讲、如何讲述、身体语言、语音语调、视觉辅助、说服、激励等项目，每个项目都要求通过做一个演讲来完成。会员通过一次次有计划的演讲中提高公众演讲能力。

快速思维能力及组织语言能力 (Think on your feet)

TM 会议中的即兴演讲 (Table Topics) 环节，需要现场接受演讲话题，即兴发挥。这样的训练可以帮助会员和客人提升快速思维能力和语言组织能力。

领导力 (Leadership)

“Where leaders are made 领导者成长的地方”是 TM 的口号。会员可以参照 TM 领导力手册，通过担任会议角色以及俱乐部管理者来不断提升自己的倾听技巧、有效反馈、时间管理、计划与执行、管理与授权、激励和指导等方面能力。每个俱乐部中有一个领导团队，半年一届，每一个会员都有机会竞选担任；会员还可以通过承担导师的职责，实践和磨练自己的领导能力。

伴随 Toastmasters 左右的种种机会

- Toastmasters International 是一个被全球雇主高度评价和认可的一个非牟利教育体系。简历上的 TM 经历会令招聘官“另眼看待”；
- TM 是一个全球的会员体系，会员如同进入了一个高端的圈子。除了享受 TM 总部资料、官网资料以外，得到的是一个全球的平台，而且有机会参与各种级别的培训和会议，



- TM 还有另外一个特色就是“企业俱乐部”。一般来说，雇员超过 200 人以上的企业可以申请组建自己的俱乐部。美国哈佛大学、哥伦比亚大学等各高校，以及微软、汇丰银行、摩根士丹利等世界 500 强企业内部都有 TM 俱乐部。在企业的 TM 里，会员不但可以有针对性地提高演说能力，而且在短期内的能力迅速提高会令上司刮目相看，升迁机会唾手可得。据 Kusayla 介绍，这样的例子比比皆是；

- TM 从俱乐部到国际，举办各种级别的演讲比赛，胜出者参加更高级别的比赛。最高级别的比赛就是国际公众演讲大赛，来自全球各地的演讲精英共聚一堂，角逐冠军！



我要加入 Toastmasters !

我们的采访恰好落在 Toastmasters International 的国际宣传月。早在 2016 年 2 月 5 日，笔者就参加了每年一度的 TM96 区 WOW 活动，有幸聆听到多位在大区比赛甚至国际大赛中获奖的 TM 高手的演讲。活动由 BC Lions 橄榄球队明星 Angus Reid 主持。3 个小时的活动，时间安排精确到分钟，中间只有 15 分钟休息，直到 MC 宣布结束，来宾们仍觉意犹未尽，起身长时间鼓掌！

那么如何加入 TM 呢？

Step 1: 首先非会员可以自行选择目标俱乐部，作为客人参加俱乐部会议，充分了解 TM 制度。以自由参加会议中游戏和即兴演讲，聆听会员的准备好的演讲和点评等。

Step 2: 决定参加 TM 了，可以填写申请表，提交俱乐部；

Step 3: TM 为会员制，但是各俱乐部可以根据情况确定会费，用于支出聚会场所租金、俱乐部设备和资料等等；

Step 4: 俱乐部将会在新一期的会议上为新会员举办入会仪式，把新会员隆重介绍给所有会员，至此，新会员就成为了 TM 大家庭中的一份子。

Toastmasters 的青少年项目

自古英雄出少年！TM 同样有适合青少年的项目，被称之为 Gavel Club，可以理解为 TM 预备俱乐部。适合不满 18 岁的青少年参加。Gavel Club 使用与 TM 相同的机制，会员们在提高自身演讲水平的同时，也加强与人的沟通技巧，锻炼领导能力。

熟悉北美大学录取体系的家长都了解，真正打动录取官员的绝非学习成绩，而是申请人在课余参与了哪些社会活动，在自身素质和领导力方面得到了哪些锻炼。特别对于英语为第二语言的学生来说，如果没有主动地强化公众演讲能力，很难在小组学习或者面试中表现出色。顶尖学府需要的是精英人才，而不是高分低能的“学习型”学生。如果能够

在 Gavel Club 里成长为一名真正的 Toastmaster，将令高中学生在大学申请上从众多成绩优异的竞争者当中脱颖而出！

意犹未尽的采访

预计一个小时的采访，却持续了近 2 个小时。关于 Toastmasters 的故事，Kusayla 和 Lydia 有说不完的成功话题。无论是在事业上还是在生活上，公众演讲能力和领导能力的提高都会让会员受益匪浅。笔者真心希望有越来越多的中国移民、留学生和二代青少年加入 Toastmasters International，这样的决定，一生都不会后悔！

作者简介

秦小梅 (Elaine Qin) 博士

加拿大指北针教育顾问公司负责人，爱丁堡公爵奖 Leader、乐虎国际狮子会成员、乐虎青狮会督导老师，《高度》周刊暨“乐活网”教育专栏撰稿人。秦老师专注于青少年教育与培训，积极参与各种公益项目、带领华裔青少年为大型社区活动做志愿者工作，并为大温地区的华裔家庭和中國留学生提供加拿大丰富的教育资源与信息。



中小学留学 / 大学申请 / 转校
青少年素质教育 / 演讲培训

青少年公众演讲高级课程正在热招中！

讲师: Paula Howley (Toastermaster International 青年导师)



APASS Education Consulting Corp. #308-4603 Kingsway Burnaby
APASS Education Center #600-1285 W Broadway Vancouver
www.apass.ca 604-563-8300