练习与复盘卡

说一次，听见自己，再试一次。

题目 / 编号：

日期：　　本次用时：　　重练用时：

1. 我的答案是什么？

2. 哪一点真正支持了我的答案？

3. 从哪一句开始，听众愿意继续听？

4. 下一轮，我只改什么？

绿牌 1:00 · 展开 黄牌 1:30 · 收束 红牌 2:00 · 完成

灯牌旁的动作是练习建议。完整计时说明见下一页。

把反馈带进下一次表达

同一道题，再练一遍。用一次小修改，观察听众是否更容易理解。

我收到的具体反馈：

本轮只改一个点：

重练后，我或伙伴注意到的变化：

下次想尝试的真实生活场景：

练习路径：抽题 → 说一次 → 回听 / 请人反馈 → 只改一个点 → 重做。

目标 1 - 2 分钟。2:30 为比赛计时上限；超过 2:30 失去比赛资格，按整秒显示从 2:31 起判为超时。灯牌动作是练习建议，比赛资格以当届官方规则为准。

参考 Toastmasters International 公开学习资源，由 Sing 编写与整理，谨致谢意。题目附来源与核验说明。本资料为独立学习资料，非官方出版物。

With appreciation to Toastmasters International.