

即兴演讲：
从随口表达到构建影响力

Speechcraft 40分钟工作坊

Impromptu Speech Speechcraft by Sing

洞穴与篝火

没有完整答案，
也可以先开口。

他也害怕，但还是站起来：
说出听到了什么、担心什么，
觉得接下来可以怎么办。

课程隐喻，不是演讲史。



今天的路线

即兴演讲，我们练这三个动作

01

站出来

紧张还在，
仍然选择回应

02

说清楚

说出想法，
把一个意思讲完整

03

走向听众

看见眼前的人，
让听众跟上你

> 从敢于回应，到让人理解，再到一起思考。

紧张时，身体在保护你

它在提醒你：
这件事很重要。

紧张还在，
我仍然知道下一步做什么。



先停一下

脚踩地 · 自然呼气 · 看向一个人

一起停 10 秒

停顿发生在两个位置

开口前

选择第一句话

一个意思之后

让听众消化，也让自己选择下一步

> 开口前停一下，说完一个意思也停一下。

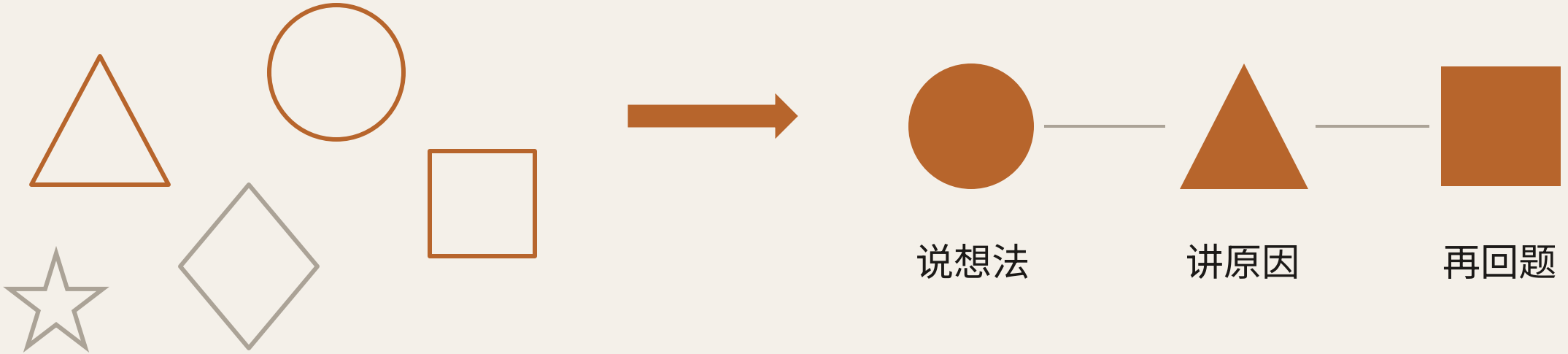
把想法排成听众能跟上的顺序

脑中的念头

许多想法一起涌来

说给听众的话

选择内容，再安排顺序



先把一个意思讲完整，让听众跟上你。

研究参考：Lerner 等，2011｜故事理解需要跨句子、段落整合信息

哲学补充：康德《纯粹理性批判》“时间”部分｜非脑科学证明

一个完整的回应

先把一个意思讲完整

你想说什么?

想法

说出自己的想法

为什么?

理由或场景

让人理解

所以，你的回答是?

回题

回到眼前的问题

想法　理由或场景　回题

再往前一步：这段话与眼前的人有什么关系?

第一轮练习

最近，有没有哪件事
让你改变了原来的想法?

选一个小变化就够了。

第一轮练习　两人一组　每人30—60秒

最近，有没有哪件事
让你改变了原来的想法?

说的人

原来怎么想，现在怎么想?
给一个理由或具体场景。
这次改变对你意味着什么?

听的人

只回应一句：
“我听到你改变的是……”

10秒准备　A表达　一句反馈　交换



今天的篝火，就在日常现场里

01 会议里被追问

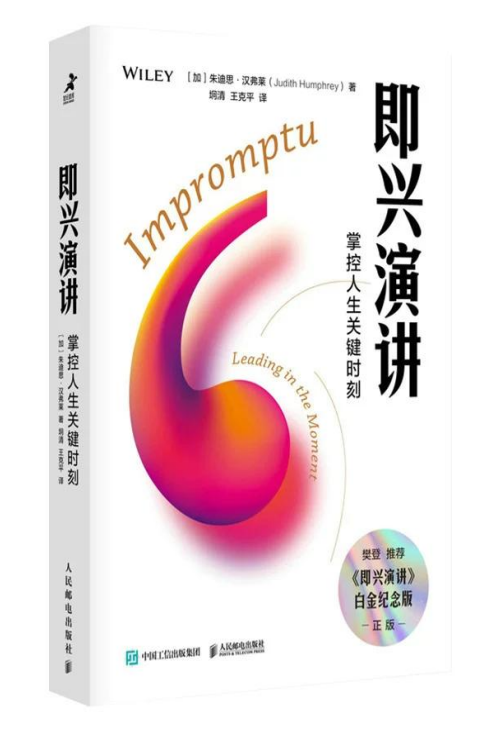
02 客户临时提出异议

03 朋友问你真正怎么看

别人会从你的回答里认识你：
你在意什么，遇到事情会怎么做。

一本把即兴表达当作领导力训练的书

即兴表达，也能练习领导力



Judith Humphrey

Impromptu: Leading in the Moment
Wiley, 2017

> **真正要提前练熟的，**
> **是思考和组织信息。**

这堂课借用她的三个提醒

真实声音　倾听　结构

Reference｜Wiley书籍资料

让别人听见你的真实想法

> “More than ever those who lead must find their authentic voice.”

— Judith Humphrey, Impromptu, Chapter 1

Quote reference | Impromptu, Chapter 1

说出自己的想法，让大家听懂为什么。

还没想清楚，也可以坦诚说：我们一起想一想。

说的和做的慢慢对得上，信任才会一点点长出来。

演讲者也要做一名听众

先了解眼前的人，再想怎样回应。

身体

身体朝向观众
保持眼神连接

理智

抓住关键词
留意还没说清的信息

情绪

听见语气
感受现场氛围



眼前的人，需要什么？

来源：Judith Humphrey《Impromptu》第4章及2016年“三种倾听”文章

Know · Feel · Do｜Matt Abrahams，Toastmaster，2023

你希望听众带走什么?

Know　理解	我希望听众明白什么?
Feel　感受	我希望听众感受到什么?
Do　思考或行动	我希望听众接着思考或做什么?

开口前确定目的，表达时留意回应。

Reference｜Matt Abrahams，“Improve Your Impromptu Speaking”，2023

说的时候，也看看大家有没有跟上

注意力会波动，演讲者需要随现场调整。

观察反应	留意目光、表情，以及真实的回应
调整表达	停一下，重述要点，或换一个更贴近的例子
真正互动	需要知道答案时，提问、听取反馈，再继续

带领大家继续思考，也是在建立影响力。

研究参考：Fortenbaugh 等，2017｜持续注意会随时间波动

真的想知道答案，才问。

问　　听　　用

观众怎么回答，会改变你的下一句话。

课程动作卡｜根据Judith Humphrey倾听原则与Toastmasters《Impromptu Speaking》整理

先听清问题要你回答什么

观点

问你怎么看

我怎么看？为什么？

故事

请你讲一段经历

发生了什么？我明白了什么？

情境

问你会怎么做

目标是什么？我会怎么做？

课堂练习入口：先听清问题，再选合适的框架。

选一条路线，完成一个回应

观点题	立场　理由　例子　回题	PREP
故事题	场景　变化　领悟　回题	STORY
情境题	目标　变量　选择　行动	ACTION

先有基本舞步，才有余裕跳出自己的舞。

观点路线：PREP

P（Point）	立场	我怎么看?
R（Reason）	理由	为什么?
E（Example）	例子	什么例子能支撑?
P（Point）	回题	所以，我的回答是什么?

一次回答，先把一个意思讲清楚。

罗伯特·麦基《故事》



作者与书名：麦基官网

你讲的一段经历，什么发生了变化？

人物想要什么？
现实怎样回应？
他接着做了什么？

Robert McKee

Story: Substance, Structure, Style, and the Principles of Screenwriting

故事路线：讲清变化

处境　　事情原来怎样，后来怎样？

想法　　你原来怎么想，后来怎么想？

行动　　你因此作出了什么不同的选择？

让听众听懂：什么变了，为什么变了。

用两三个瞬间，讲清变化

两个关键瞬间

原来怎样　　后来怎样

把为什么改变，放进这两幅画面里。

三个关键瞬间

原来怎样　　改变的契机　　后来怎样

把促使改变的那一刻，单独讲出来。

一个动作，或当时的一个念头，
让听众进入画面。

Speechcraft短演讲练习

情境路线：你会怎么做?

目标	要达成或保护什么?
变量	哪些条件影响决定?
选择	你会怎样取舍?
行动	第一步做什么?

先听清情况，再说明你会怎样选择。

客户准备转去另一家公司，
你如何挽留？

先听清

他的核心痛点是什么？
结合他已认可的服务价值回应。

再选择

如果他仍决定离开，就说明可能的风险，
安排好交接。

留入口

欢迎他随时回来。

根据Sing首次立项录音中的面试情境示范整理

第二轮练习

旅程和目的地，哪个更重要？

先回答，再看示范。

旅程和目的地，哪个更重要?

说的人

选一条路线：
观点回答，或故事回答。

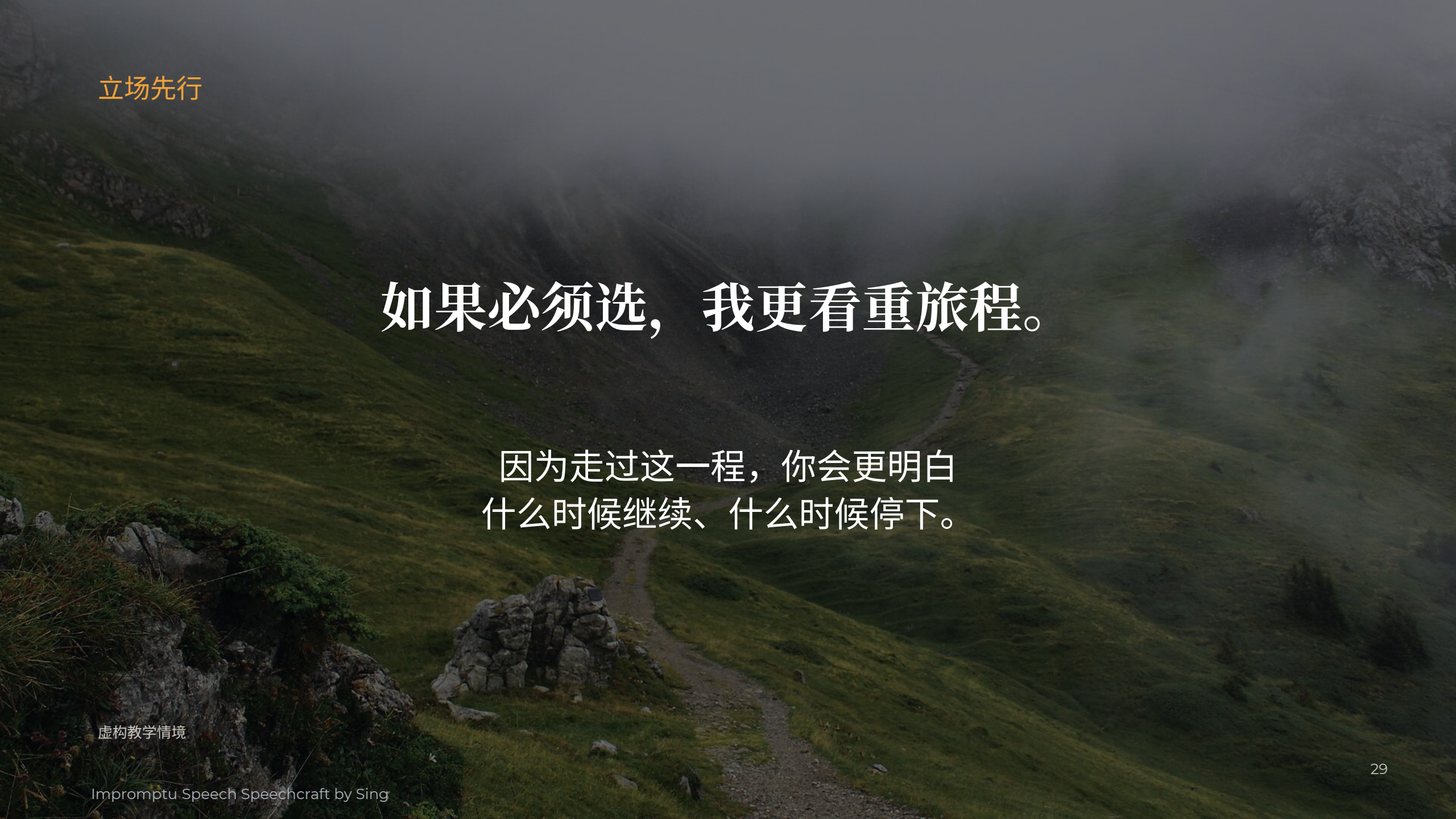
听的人

我听懂你的核心意思了吗?
我记住了哪个理由或画面?

10秒选择　A 45秒　反馈　交换



虚构教学情境



如果必须选，我更看重旅程。

因为走过这一程，你会更明白
什么时候继续、什么时候停下。

虚构教学情境

立场先行：怎样展开

先给答案

如果必须选，我更看重旅程。

用经历支撑

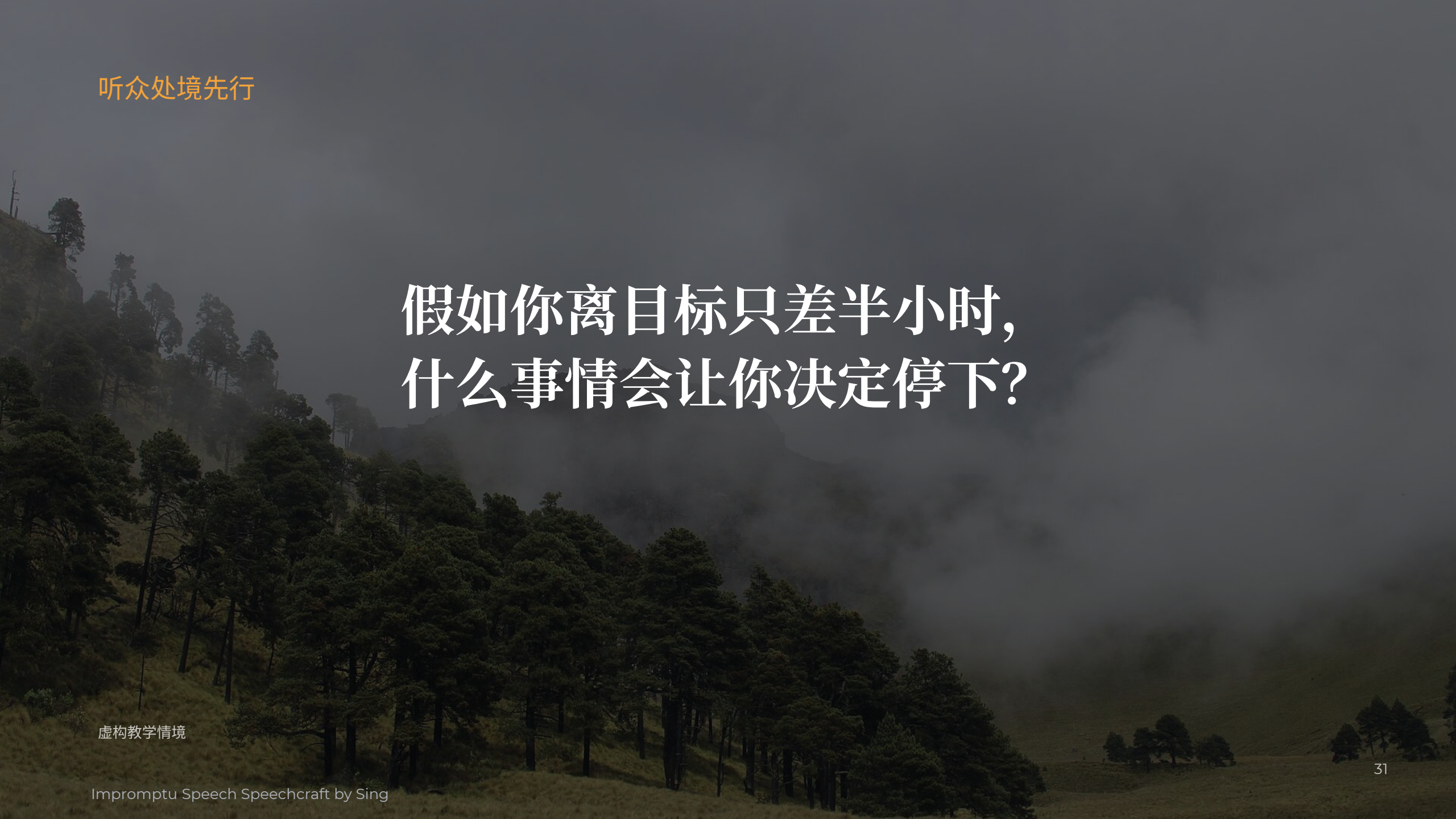
天气突然变坏，一位队友开始发抖。
我还想继续，毕竟已经走到这里了。
……我们决定下山。

回到选择

目的地给方向，旅程教我们怎样选择，
包括什么时候应该停。
所以，如果必须选，我仍会选择旅程。

后文回应开头，听众才能跟上你。

虚构教学情境



假如你离目标只差半小时，什么事情会让你决定停下？

虚构教学情境

听众处境先行：怎样展开

邀请听众选择

假如你离目标只差半小时，
什么事情会让你决定停下？

讲出经历

天气突然变坏，一位队友开始发抖。
我还想继续，毕竟已经走到这里了。
……我们决定下山。

回应开头的问题

如果继续前进的代价，
是让同行者承担不必要的风险，我会停下。

后文回应开头，听众才能跟上你。

虚构教学情境



离山顶只剩半小时，
我们却决定下山。

虚构教学情境

故事反差先行：怎样展开

留下反差

离山顶只剩半小时，我们却决定下山。

解释原因

天气突然变坏，一位队友开始发抖。
但看着他的状态，我也知道，不能再往上走了。
我们决定下山。

讲出理解的变化

目的地给方向，旅程教我们如何选择。
所以，如果必须选，我更看重旅程。

后文回应开头，听众才能跟上你。

虚构教学情境

开头决定听众从哪里进入

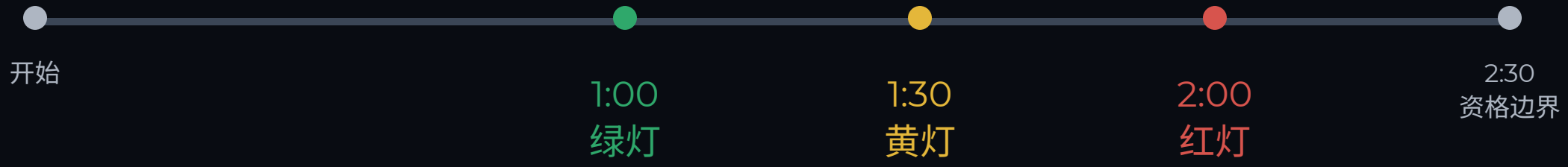
三种开头，后面怎样展开？

立场	我先告诉你答案	用理由或经历，解释为什么这么想
处境	我先邀请你选择	说出你的选择和原因
反差	我先留下一个为什么	讲清发生了什么，为什么改变

> 选择一种你能完成的开头，让后文回应它。

Table Topics 官方计时

演讲时长：1—2分钟



少于1:00或超过2:30取消资格。2:30是边界，不是目标。

Reference | Toastmasters 2026—2027 Speech Contest Rulebook

看到灯号，你该做什么？

绿	核心已经说清楚	观点与理由，或故事的关键事件
黄	开始收束	完成例子，讲出意义，准备回题
红	一句话结束	不加背景，不开新分支

看到红灯，就准备结束。

1位学员上台 · 1—2分钟

最终实战：先选题型，再看题目

1 选题型

2 看题目

3 10秒组织

4 黄灯后开始收束

请选择一种题型

观点题

故事题

实战题 A · 观点

说与听，
哪一个更重要？

选择这题，先说说你怎么看。

进入反馈

实战题 B · 故事

请讲一次你没有把握，却仍然决定站出来的经历。

选择这题，请带我们进入一个具体时刻。

进入反馈

下一轮，你可以先练好一个动作

保留

这次你已经做好的一个具体动作

练习

下一轮你准备调整的一件事

带走一个具体建议，再试一次。

回到篝火

站出来
说清楚
走向听众

从随口表达到构建影响力

先停一下，听见问题，也看见眼前的人。
然后，说出第一句真实的话。

Sing

Artist & Entrepreneur 艺术家与创业者

胡同双语头马俱乐部，2+年马龄。
7年留美经历，3年互联网社交产品出海增长经验。

裸辞后成立公司创业，通过「Building in Public·公开建造」
持续写下创作、创业与人生选择，公开问题与试错。

目前运营自己的OPC，成立「创造者实验室」，
致力于帮助社群成员在30天内把想法变成行动，
在AI时代找到自己的声音，打造自己的产品。



SingSing在发光

扫码关注个人公众号

创造者实验室
www.she-creates.xyz

艺术家官网
www.singxing.com