即兴演讲｜从随口表达到构建影响力

30 道起步题

从你已经经历、正在思考、愿意尝试的事情开始。

30 道双语题目 · A4 纵向阅读版

抽一道题，说一次；回听或请人反馈，只改一个地方，再说一次。

先读题目前提，再开始练习。比赛题、TI 杂志示例、俱乐部题目与大区工作坊题例，均保留各自来源身份。

使用与来源说明

中文题目为编译；题型与起步分组为教学整理，不代表官方难度等级。英文全大写题目调整为句式大小写，词句与标点保留来源写法。

题目整理与核验基准：2026-10-11；本资料更新：2026-10-14。部分来源未标日期，不以网页上传时间推定赛事日期。

本起步题精选均已完成来源文本核对。完整题库的 TT001、TT006 尚未完成逐字人工听校，不在本精选内。已验证指来源文字核对，并不代表视频均已人工听校。

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.

经历与变化

这一组共 10 题 · 01 - 03

TT010 TI 杂志练习示例 · 观点／描述题

你的家人中，谁对你的影响最大？是怎样影响你的？

Who in your family has influenced you the most, and how?

S10 · 查看原始来源 家庭、朋友与归属

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT036 俱乐部公开练习题 · 叙事题

你童年时最珍爱的物品是什么？

What was your most prized childhood possession?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT037 俱乐部公开练习题 · 叙事题

你曾用过的最妙的缺课借口是什么？

What was your best excuse for missing school?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

经历与变化

这一组共 10 题 · 04 - 06

TT038 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

什么声音、气味或味道会让你瞬间想起一段往事?

What is a sound, smell, or taste that instantly brings back a memory?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT039 俱乐部公开练习题 · 叙事题

请描述一次你必须在不知道结果的情况下作出决定的经历。

Describe a time when you had to make a decision without knowing the outcome?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT041 俱乐部公开练习题 · 假设题

你会如何向年轻时的自己描述你现在的生活?

How would you describe your life now to your younger self?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

经历与变化

这一组共 10 题 · 07 - 09

TT042 俱乐部公开练习题 · 叙事题

请分享一次事情出了差错的经历，以及它教会了你什么。

Share a time when something went wrong, and what it taught you.

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT050 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

有什么事你曾深信不疑，后来却改变了看法?

What is something you strongly believed but later changed your mind about?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT064 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

哪本书对你的人生影响最大?

What book has had the greatest influence on your life?

S11 · 查看原始来源 文化、创作与表达

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

经历与变化

这一组共 10 题 · 10 - 10

TT066 俱乐部公开练习题 · 叙事题

你的第一份工作是什么?

What was your first job?

S11 · 查看原始来源 工作、职业与商业

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

观点与判断

这一组共 10 题 · 01 - 03

TT004 比赛题 · 选择／观点题

快乐和聪明，哪个更好?

Is it better to be happy or smart?

S04 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

官方俱乐部频道的视频说明明确称 The question was；是当届共同比赛题，非冠军自起题。以 title 与 description 核赛事年份；未将上传日期当比赛日。未听校视频题目介绍，暂无时间戳。中文为本研究忠实翻译。 核验状态：已验证／官方赛报／俱乐部频道说明直接文字核对。

TT007 比赛题 · 选择题

旅程与目的地，何者更重要?

What is more important, the journey or the destination?

S07 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

官方频道说明直接列题；2024-02-06为上传日期，不是已核比赛日。 核验状态：已验证／官方赛报／频道说明直接文字核对。

TT009 比赛题 · 观点／描述题

你希望每个孩子都遵循哪一条建议?

What piece of advice do you wish every child would follow.

S09 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

官方俱乐部频道的视频说明明确称 The question was；是当届共同比赛题，非冠军自起题。以 title 与 description 核赛事年份；未将上传日期当比赛日。未听校视频题目介绍，暂无时间戳。中文为本研究忠实翻译。 核验状态：已验证／官方赛报／俱乐部频道说明直接文字核对。

观点与判断

这一组共 10 题 · 04 - 06

TT030 俱乐部公开练习题 · 叙事题

历史上最伟大的发明是什么?

What was history's greatest invention?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT033 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

你奉行的三条生活准则是什么?

What are the three things you live by?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT045 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

竞争能让人展现出最好的一面吗?

Does competition bring out the best in people?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

观点与判断

这一组共 10 题 · 07 - 09

TT052 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

你更希望人们因你做过的事记住你，还是因你是怎样的人记住你?

Would you rather be remembered for what you did or for who you were?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT053 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

有什么事你希望更多人能够理解?

What is something you wish more people understood?

S11 · 查看原始来源 沟通、关系与领导力

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT056 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

被爱与被尊重，哪一个更好?

Is it better to be loved or respected?

S11 · 查看原始来源 价值观、伦理与选择

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

观点与判断

这一组共 10 题 · 10 - 10

TT060 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

说与听，哪一个更重要？

What is more important, speaking or listening?

S11 · 查看原始来源 沟通、关系与领导力

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

想象与选择

这一组共 10 题 · 01 - 03

TT071 TI 杂志练习示例 · 假设题

假如你能回到过去，和10岁时的自己（也可以是15岁、20岁或30岁等）交谈，你会给自己什么建议?

Suppose you could go back in time and talk to yourself at age 10 (15, 20 or 30, etc.). What advice would you give yourself?

S12 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

A Second Chance；仅合并原文换行。页面日期显示January 1，URL路径2018/dec2018，未确认准确刊期。不是比赛真题。 核验状态：已验证／公开原文文本核对。

TT034 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

你更愿意在家工作，还是回办公室工作?

Would you prefer to work from home or return to the office?

S11 · 查看原始来源 工作、职业与商业

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT040 俱乐部公开练习题 · 观点／描述题

有什么事你从未做过，但想尝试?

What is something that you have never done but would like to try?

S11 · 查看原始来源 人生、回忆与成长

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

想象与选择

这一组共 10 题 · 04 - 06

TT043 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果你能瞬间成为某个领域的专家，你会选择什么领域?

If you could instantly become an expert in anything, what would it be?

S11 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT051 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果钱不是问题，你会如何度过一生?

If money wasn’t an issue, how would you spend your life?

S11 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT054 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果你能发明某样东西来解决一个全球性问题，你会发明什么?

If you could invent something to solve one global problem, what would it be?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

想象与选择

这一组共 10 题 · 07 - 09

TT058 俱乐部公开练习题 · 假设题

你会在工作场所引入什么，让大家更快乐？

What would you introduce at your workplace to make people happier?

S11 · 查看原始来源 工作、职业与商业

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT063 俱乐部公开练习题 · 假设题

如果你有一台时光机，你会去历史上的哪个时期？

If you had a time machine, what part of history would you visit?

S11 · 查看原始来源 想象、假设与开放题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

TT067 俱乐部公开练习题 · 假设题

你会做些什么来改善我们的教育体系？

What would you do to improve our education system?

S11 · 查看原始来源 科技、教育与公共议题

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

想象与选择

这一组共 10 题 · 10 - 10

TT068 俱乐部公开练习题 · 选择／观点题

创造力可以通过教学培养吗？为什么可以或为什么不可以？

Can creativity be taught, why or why not?

S11 · 查看原始来源 文化、创作与表达

来源文本已核对。中文为编译；完整来源见文末索引。

来源索引

每道题的来源编号对应以下公开资料。点击来源标题或网址，可查看原始页面。

S04

2022 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=BdDBroE-pV4

S07

2024 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=r9wVtjOsUns

S09

2026 Table Topics Contest ／ Alpha Toastmasters

比赛题；发布日期未标／见赛事年

https://www.youtube.com/watch?v=Q9YH9fZA-V4

S10

Family, Friends, and Fast Thinking

TI官方杂志练习示例；2026-05

https://www.toastmasters.org/magazine/magazine-issues/2026/may/table-topics

S12

9 Fun Table Topics Ideas

TI官方杂志练习示例；发布日期未标／见赛事年

https://www.toastmasters.org/magazine/magazine-issues/2018/dec2018/sidebars/9-fun-table-topics-ideas

S11

Table Topics Questions — Alpha Toastmasters Club

Toastmasters俱乐部公开练习题；发布日期未标／见赛事年

https://alphatoastmasters.au/members/table-topics-guidelines/table-topics-questions/