Impromptu speaking

即兴表达

从随口表达到构建影响力

学员练习手册

我们每个人都是一股力量

你的经历、感受和想法，都可以成为交流的开始。

当你愿意说出来，也认真听见别人，就有机会让彼此多看见一些东西。

这是本工作坊的核心主张。

清晰表达是第一步

表达自己　　让大家听懂你怎么看、为什么这么想。

引领他人　　帮助眼前的人看见新的可能，一起思考可以怎么办。

构建影响力　　让一次次交流带来理解，也让言行慢慢累积信任。

影响可以是一种新理解，也可以是一件愿意尝试的小事。

没想好，也可以开始交流

这个问题我以前没有想过。

我现在想到的是……

我们可以一起想一想。

坦诚地说明自己还没想清的部分，然后继续听、继续交流。

这份手册的三个入口

现在就练 抽一道题，完成一次回应。

找展开路线 查核心路线与拓展工具。

练吸引力 用同一素材比较不同开头。

先听清题目，再选择展开方法。想一想听众会理解什么、感受什么。[S04]

Table Topics与日常回应

即兴	现场听题，用相关的经历或想法，作一个简短回应。
日常	有时先澄清一句，再决定如何回答。
例会	按主持安排完成练习。
比赛	遵守共同题目、时间与公平流程。

[S01] 官方教育模块 [S06] 正式比赛规则

结构帮助听众理解

“Speech Development is the way the speaker puts ideas together so the audience can understand them.”

演讲发展：讲者把想法组合起来，
让听众能够理解。

听题与回应的五步

Listen 倾听	听清题目问了什么。
Pause 停顿	呼一口气，想想先说什么。
Confirm 确认	日常交流时，可以先问清对方的意思。
Tell 表达	说说相关的想法或经历。
End 结束	最后回到问题，把这一段话说完整。

[S01] 五步是回应流程，不等同于五段正文

先把一个意思讲完整

说说想法　让大家听懂你怎么看，或你在困惑什么。

解释为什么　给一个理由，或讲一件具体的事。

最后回题　这段话怎样回应刚才的问题？

没想清楚也可以坦诚地说，再和大家一起想。

三条核心路线

观点题 说说你怎么看，再解释为什么。

故事题 讲清发生了什么，你的想法怎样变了。

情境题 看看需要什么、还有哪些条件，再说可以怎么办。

本工作坊的选题方法与展开路线。

观点：立场、理由、例子、回题

立场	说说你怎么看。
理由	让大家理解你为什么会这么想。
例子	用一件具体的事讲清楚。
回题	再回到刚才的问题，收住这一段话。

通用工具PREP。TI观点支持策略见[S01]

观点练习：稳定与自由

你现在更看重哪一个?

先写理由，再找一个支持它的场景。

请同伴复述　　你更看重____，因为____。

检查：例子是否真的支持理由

故事：场景、变化、领悟、回题

场景	谁遇到了什么事？
变化	事情怎么变了，你的想法又怎么变了？
领悟	经历这件事之后，你更明白了什么？
回题	这个故事怎样回答刚才的问题？

本工作坊的故事路线。相关方法见[S03]

故事示范：意外的帮助

第一次主持线上活动，开场前发现共享不了声音。

我反复点按钮。一位参与者提醒：先把流程讲清，音乐稍后。

活动顺利开始。那次帮助把我从技术焦虑拉回来。

我后来更愿意在别人慌乱时，先给一个可做的小动作。

虚构示范。练习：删去一个不影响故事变化的背景细节。

情境：目标、变量、选择、行动

目标	眼前最需要什么？
变量	还有哪些条件，需要先听清、问清？
选择	你想怎样做，为什么？
行动	说一件具体可做的事。

本工作坊整理。自己设想的情境，要让大家知道是假设。

情境练习：支持新成员

一位新成员不敢上台，你会怎样支持他？

先想想他需要什么，还有什么要问清，再说你愿意怎样支持。

把“积极沟通”改成可做的下一步。

先确认当事人的需要，再提出支持

练习

旅程和目的地，哪个更重要?

先独立回答，再看示范。

同一题、同一素材，我们比较三种开头。

同问句见Alpha俱乐部2024比赛[S13]。以下回答为虚构示范。

共同情境

离山顶只剩半小时。

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。

最后，我们决定下山。

虚构教学情境。不是Sing亲历或冠军逐字稿

立场先行：完整回答

开头

如果必须选，我更看重旅程。
走过这一程，你会更明白什么时候继续、什么时候停下。一次登山让我理解了这一点。

故事

离山顶只剩半小时，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。看着他的状态，我知道不能再往上走。我们决定下山。

结尾

那次经历让我更明白，目标给我们方向，走过的路也会教我们什么时候应该停。
所以，如果必须选，我更看重旅程。

先说看法，再讲经历，最后回到题目。 走过这一程，你会更明白什么时候继续、什么时候停下。

听众处境先行：完整回答

开头　假如你离目标只差半小时，什么事情会让你决定停下？

故事　离山顶只剩半小时，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。看着他的状态，我知道不能再往上走。我们决定下山。

结尾　如果继续前进会让同行者承担不必要的风险，我会停下。对我来说，旅程更重要，因为它让我们学会什么时候继续、什么时候停。

先提出一个选择，再说什么会让你停下。 先让大家想一想，再用经历回应这个问题。

故事反差先行：完整回答

开头　离山顶只剩半小时，我们却决定下山。

故事　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。看着他的状态，我知道不能再往上走。我们决定下山。

结尾　那次没能登顶的旅程，让我更明白：有时，停下来也是走过这段路才学会的事。所以，如果必须选，我更看重旅程。

先让人好奇，接着解释原因，最后回到题目。 大家会想知道原因。接下来，就讲为什么。

同一个故事，三种开头

题目：旅程与目的地，哪个更重要？

01

立场先行

如果必须选，
我更看重旅程。

走过这一程，你会更明白什么时候继续、什么时候停下。

听众先知道你的答案。
接下来，用故事解释为什么。

02

听众处境先行

离目标只差半小时，
什么会让你停下？

先让大家想一想，
再用经历回应这个问题。

听众先进入一个选择。
接下来，说说什么让你停下。

03

故事反差先行

离山顶只剩半小时，
我们却决定下山。

离目标很近却返程，
大家会想知道原因。

听众先遇到一个反差。
接下来，讲清返程的原因。

立场先行，也能让人好奇

我更看重旅程。

我最有价值的一次登山，恰好没有登顶。

接下来解释为什么，让听众明白这段经历和题目的关系。

故事怎样回答题目?

发生的事　　临近山顶，我们仍决定返程。

学到的事　　目标很近时，也要看清眼前的变化。

回到原题　　我重视旅程，因为走过这一程，我学会了有时需要停下。

返程先说明安全的重要。要回答“旅程”，还需说清过程给你带来了什么。

事实、故事、扣题

F **事实** Fact → A **故事** Anecdote → T **扣题** Tieback

临近山顶，我们仍决定返程。

天气变坏，队友发抖。
我放下登顶的执念，
和大家一起下山。

这段路让我更明白：什么时候继续，什么时候停。这也是我重视旅程的原因。

[S03] 用事实、故事与扣题，讲清经历和题目的关系。虚构示范。

扣题练习：改变主意

什么时候改变主意是好事?

讲一个改变决定的小故事。

再说	这次改变值得，因为____。
最后回答	遇到____，我会重新想一想。

换一道题，检查同一故事是否仍然相关

Table Topics官方计时

目标时长	1—2分钟。
绿牌 1:00，黄牌 1:30，红牌 2:00。	
2:30	已到资格边界，应当结束。
不足1:00或超过2:30，取消比赛资格。	

[S06] TI 2026—2027规则。秒的小数部分不计，完整秒数2:31起超时失格。灯号动作是练习建议。

看到牌子，当前要完成什么？

1:00	核心想法或关键事件已经讲出来。
1:30	讲完例子，说明意义，开始回题。
2:00	用最后一句完成回答，及时结束。
2:30	已到资格边界。继续超过2:30会被取消资格。

目标是1—2分钟。不要把额外30秒当成计划中的演讲时间。

声音与身体怎样支持理解

停顿	重要的话或转折之后，留一点时间让大家听明白。
重音与语速	重要的句子，可以慢一点、说清楚一点。
音量	让远处的人也能听见。
手势与眼神	配合正在说的话，也留意大家的反应。

[S08] 呈现建议。动作与声音要帮助听众理解。

呈现练习：只重说20秒

先听音频：哪一句最容易跟上？

再看画面　　哪个动作帮助了理解？

选择一个影响理解的地方，重说20秒。

重说时只改一处：试一个停顿、一次重音，或一个帮助理解的动作。

课堂之外，还可以怎样展开？

时间线、因果、比较，各自帮助你说明不同的事。

先看哪种方法适合这个问题，再看例子和练习。

不必全部背下。先选一种，你现在就能试。

陈述—解释—重申

想说什么　为什么这样想　最后再说清楚

适用与提醒

表达一个简单想法，或回答一个简短问题。

解释时给出具体理由。结尾可以补上条件，让想法更清楚。

示范

“规则越多越好吗？我觉得不一定。规则可以让大家少猜一些事情。但如果连小事也层层审批，大家就很难自己处理问题。所以，我希望重要的边界足够清楚，日常小事也留有空间。”

练习：用45秒说说你怎么看。解释为什么，再补一句：什么情况下，你的想法会不同？

[S03] State—Explain—State。以下为虚构教学示范。

过去—现在—未来

以前怎样　现在有什么变化　以后想怎样

适用与提醒

分享成长、习惯的变化，或谈谈接下来的方向。

讲清楚什么变了。谈未来时，说明这是你的希望或打算。

示范

“以前读书，我很在意读了多少页。现在，我更想带着生活里的问题去读。以后，我希望把读到的东西试着用起来。我越来越在意，一本书能怎样帮助我的生活。”

练习：选一件正在变化的事。说说以前怎样、现在怎样、以后想怎样。

[S01][S03] 时间线。以下为虚构教学示范。

情况—原因—后果

发生了什么　可能为什么　会带来什么

适用与提醒

解释一件事为什么发生，或讨论可能带来的变化。

先后发生的事，未必有因果关系。还不确定的原因，可以说“也许”。

示范

“最近会议总是超时。我猜，可能是我们一开始没有说清楚，今天要商量哪件事。聊着聊着，新话题就进来了。下次我们可以先写下今天最需要解决的问题，试试会不会好一点。”

练习：说一个可能的原因。解释它怎样影响事情，也说清楚哪些地方还不确定。

[S01] 因果策略。以下为虚构教学示范。

拆分主题

一个中心想法　按同一依据分开讲　最后说清关系

适用与提醒

题目很宽，或想从不同方面谈同一件事。

先告诉大家你怎么分。说完每一部分，再说它们合起来说明了什么。

示范

“一个友好的社群，我会从两段经历来看。
刚来时，新人知不知道怎样参与？
留下后，他说的话有没有人认真回应？
前者帮助他开始，后者让他觉得参与是有意义的。”

练习：选一个拆分的依据。说清两部分分别是什么，又怎样连在一起。

[S01] Divide the topic。以下为虚构教学示范。

正反比较

按什么比较　各自的好处与代价　你会怎么选

适用与提醒

比较A与B、讨论利弊，或说说是否赞同。

公平地说出两边的长处与限制。
最后说明你怎么选，或还需要知道什么。

示范

“计划和应变，哪个更重要？我会看情况有没有变化。条件稳定时，有计划就能少纠结一些小事。重要条件变了，我也愿意调整。所以我会先做计划，再留意什么时候需要换一种做法。”

练习：用同一个标准比较两边。最后说说你会怎么选，或什么情况会让你改变想法。

[S03] For and Against。以下为虚构教学示范。

情况—故事—扣题

事实：相关事件　故事：变化经过　扣题：与问题的关系

适用与提醒

想用一段经历回答问题时。

只讲故事还不够，最后要让大家听懂它与题目的关系。

示范

“临近山顶，我们仍决定下山。天气恶化，队友开始发抖，我放下登顶的执念。那次旅程让我更明白，有时停下来才能照顾同行的人。这是我重视旅程的原因。”

练习：讲一段经历，再补一句它怎样回答题目。请同伴用自己的话说一遍。

[S03] 原表 FACT 仅解释 Fact/Anecdote/Tieback，C 未解释。示范为虚构。

What—So what—Now what

发生了什么　这意味着什么　接下来想怎样

适用与提醒

分享观察、回应反馈，或谈谈一段经历给你的启发。

用具体的话解释意义。如果还不知道下一步，也可以邀请大家一起想。

示范

“同伴记住了故事，却说不出我想说什么。
我才发现，故事和想法之间还缺一句解释。
下一次，我会在故事讲完后说清它和题目的关系，再听听同伴怎样理解。”

练习：你最近从一次反馈里学到了什么？说清发生了什么、为什么重要、下一次想怎样做。

[S04][S07] 作者建议。以下为虚构教学示范。

问题—解决—收益

哪里遇到困难　可以怎样试　可能带来什么帮助

适用与提醒

提出一个建议，或解释你想怎样改善一件事。

先听清楚对方遇到了什么。还没有试过的效果，用“可能”“希望”来说。

示范

“一位新人看着很大的题库，不知道从哪里开始。我们可以先给他几道日常经历题，让他试着说30秒。我希望这样能让第一次开口容易一点。再听听他的感受，看看要不要调整。”

练习：说清遇到的困难，提出一种做法，再解释它可能帮助谁、帮助什么。

[S07] Stanford外部补充。以下为虚构教学示范。

三点式

一个想法　三个不同的理由或方面　最后回题

适用与提醒

你确实有三个相关、简短，而且不同的内容。

不用为了凑三点重复内容。有两点，就把两点说清楚。

示范

“我选学习工具，会看三件事。第一次是不是容易开始？做过之后，能不能知道哪里需要调整？改过以后，能不能再试一次？我会先用一用，再看看它适不适合我。”

练习：看看三点有没有重复。如果只有两点，也可以把两点讲完整。

[S02] 分块工具。以下为虚构教学示范。

5W1H取材

谁　什么事　何时　何地　为什么　怎么做

适用与提醒

帮助回忆人物、场景和事情经过，再挑出与题目相关的部分。

不用六问全部讲。选出听众理解这件事最需要知道的信息。

示范

第一次主持活动：发生了什么？为什么紧张？后来怎么处理？
这些问题帮助我找出故事的变化。准确日期如果不影响理解，可以略过。
选好材料，再把这一段经历讲清楚。

练习：写下六个问题。圈出最重要的两三个，再用故事的方法说一次。

[S02] 取材工具（非必需六段正文）。以下为虚构教学示范。

真实俱乐部题目：What if…

香港Toastmasters Club，2023年9月18日。

共同题目 “What if….”

先为宽题确定一个假设，再展开后果、选择或意义。

[S11] 俱乐部赛报摘要。以下内容为概述。

同一题目，不同讨论范围

Charlotte Leung	报复与宽恕的选择。赛报以食物中毒后沟通的经历概述第一名回答。
Jewel Ho	晚出生一分钟，成为较小的双胞胎。讨论家庭责任与期待。
Edwin Lui	34年前没有与妻子结婚。讨论婚姻记忆与人生承诺。

[S11] 无裁判分项或完整录像，不能据此认定某技巧导致获胜

七次练习的共同循环

抽题，先说一次。

回听，或请一位听众反馈。

只改一个影响理解的地方。

同题再说一次，接着换题试试。

每次约5—10分钟。可以按自己的节奏练习。

前四次：完成、支持、扣题、开头

第1次 完成	用30—60秒说一个想法，解释为什么，最后回到题目。
第2次 支持	请同伴说说，例子让他理解了什么。
第3次 扣题	请同伴复述，故事怎样回答了问题。
第4次 开头	同一个素材试两种开头，听听哪一句更吸引同伴。

后三次：拓展、收束、迁移

第5次 拓展　试一种时间线、因果或比较的方法。

第6次 收束　看看黄牌后，是否又讲了另一件事。

第7次 迁移　换一道新题，再试一次日常交流。

除了听懂，还可以问对方：这段话让你多想到了什么？

先听同伴怎样理解

你听到我想说什么？

哪一句让你想继续听，或让你想到自己的经历？

听完后，你多看见了什么，愿意想一想或试一试什么？

可以有不同的意见。认真听到这个差异，也是一次有价值的交流。

一条保留，一条改变

保留	说一处帮助你听懂、想到或感受到的地方。
调整	下一轮，先改一件最需要说清的事。
记录	题号、用了什么方法、说了多久、同伴怎样理解。
分享	只讲自己愿意分享、能够负责的经历。

一次练习可以从“听懂了”开始，再逐步练习怎样帮助他人。

一次表达，给对方带来了什么？

我想分享的想法是

同伴听完，多想到的是

下一次，我想先试试

记下一处具体回应。影响力会在持续交流和行动中慢慢形成。

参考书目 1

[S01] TI · Impromptu Speaking · Item 273A · Rev.11/2025

[S02] Christopher Cox · 10 Tips for Terrific Table Topics · 2017

[S03] Peggy Beach · Spontaneous Speaking · 2020

[S04] Matt Abrahams · Improve Your Impromptu Speaking · 2023

[S05] TI · Table Topics Contest Judge's Guide and Ballot · Item1180

[S06] TI · Speech Contest Rulebook · 2026–2027

[S07] Matt Abrahams · Be Better at Spontaneous Speaking · Stanford GSB

点击条目查看原文。正文沿用来源编号。中文引语为编译或译意。

参考书目 2

[S08] Elizabeth Danziger ・ Learn to Master Your Moves ・ 2024

[S09] Anne Barab ・ 5 Great Ways to Begin a Speech ・ 2017

[S10] Lisa B. Marshall ・ 1 Million People Will Read This Article ・ 2019

[S11] Hong Kong Toastmasters Club ・ Table Topics Contests 2023

[S13] Alpha Toastmasters Club ・ 2024 Table Topics Contest

[S14] Judith Humphrey ・ Impromptu: Leading in the Moment ・ 2017

“Leadership does not reside in a title.”

领导力并不取决于头衔。Judith Humphrey, Impromptu, Chapter 1, p.15。[S14]

官方规则与作者建议分别使用。[S13] 2024-02-06为上传日，比赛日未确认。

我们每个人都是一股力量

从随口表达到构建影响力

下一次临时被问到，不必等一份完美答案。

给自己一点时间，说说想法，也听听眼前的人。

从一次真实的交流开始。

基于公开资料与课程整理，非 Toastmasters International 官方出版物。

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。在「Building in Public・公开建造」专栏，持续写下创作、创业与人生选择，公开问题和试错，探索如何把想法变成行动，重新拿回解释、定价、选择与建造人生的主动权。

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。

近期实践：Codex / Claude Code 工作流、Obsidian个人知识库、vibe coding网站与产品demo。



SingSing在发光

扫码关注个人公众号

创造者实验室
www.she-creates.xyz
www.singxing.com