



TOASTMASTERS SPEECH

不背逐字稿， 也能稳稳讲完

一套适合非母语演讲者的备稿与排练方法

记住故事往哪里走，
而不是每一句必须怎么说。

从一次 “I’ m Fine” 演讲排练中提炼

从背稿，转向记故事

逐字稿给你准确感；anchors

给你方向感。上台时，方向比措辞更重要。

逐字稿的风险

忘掉一个词时，大脑会停下来寻找原句。你同时在想故事、找英文、查语法，节奏很容易断。

anchors 的作用

每个 anchor 只回答一件事：接下来发生什么？即使原句忘了，你也可以换一种简单说法继续走。

台上真正的安全感，不是“我记得全文”，而是“我知道下一站”。

先写出故事的站点

以这次演讲为例，全文可以收进六个词。



Eye

洗澡时水不断进入右眼，终于发现：右眼根本闭不上。

Hospital

医生让你鼓起双颊，空气却从右嘴角漏出。

Day 17 → Promise → Twist

嘴角终于动了一点；你发誓要善待身体；结果演讲前夜仍在熬夜、喝酒。

Close

不要等身体第三次警告。下次说 “I’ m fine” 时，确认自己真的 fine。

按这个顺序准备

不要从“写漂亮英文”开始。先保证故事能从头走到尾。

1 故事骨架

用 6 到 8 个 anchors 写出起点、转折和终点。

2 具体画面

每个 anchor 只选一个观众能看见的瞬间。

3 Full run，不停

从头讲到尾。忘词就去下一个 anchor，绝不重新开始。

4 只修最卡的地方

一次只修 2 到 3 处：开场、关键转折、结尾优先。

5 最后修措辞与表演

故事稳定后，再处理英文、停顿、重音、动作和笑点。

第一次完整讲，允许很乱

完整性训练的不是“好听”，而是掉线之后还能继续。

忘词时，不回头。

不解释。

去下一个 anchor。

一次乱糟糟的 full run，会暴露真正的问题：哪里不知道下一步，哪里信息太多，哪里英文不是你能自动说出的。

相反，反复重来开头，只会把前 30 秒练得很熟，却没有训练你把整篇带回终点。

现场补救句

如果一句话消失了，就用最简单的事实继续：

I was scared. I kept going. Then, on day
seventeen...

删信息，不等于缩短演讲

演讲长度来自体验的展开，不来自信息的堆积。

信息清单

中药、针灸、刮痧、神经生长因子、小红书案例
……内容很多，但观众只会记住：你很绝望，什么都愿意试。

一个场景

每天上班前，我都去医院。针扎在脸上、手上，甚至腿上。我躺在那里想：我的腿和我的脸到底有什么关系？可那时，只要有人说可能有效，我就愿意试。

同样的核心意思，场景更长、更好笑，也更容易被记住。

增加时长，请增加
scene、reaction、pause 和
gesture；不要增加信息密度。

让观众看见，不替他们判断

具体的小事，比抽象的情绪标签更有力量。

Explain

“I was living in hell.”

这是结论。观众只能被告知你很痛苦。

Show

一只眼能眨，另一只只能闭一半。喝水从嘴角漏出。
手机要求你眨眼验证身份，你做不到。

这些画面会让观众自己得出结论。自己得出的感受，通常比你直接宣布的感受更强。

For the first time,
even my phone didn't believe I was
me.

开头提问，结尾回答

题目不是标签，而是一条需要走完的线。

开头：制造缺口

How are you?

Fine?

Me? No.

观众会想知道：为什么不 fine？

中间：用故事回答

眼睛失控、生活细节、治疗、恢复、承诺与反转，
逐步填满这个缺口。

结尾：回到原句

When you say, "I'm fine," make sure you really
mean it.

“Don't wait for the third warning.” 可以放在闭环前，成为倒数第二击。

医学细节，只讲到故事够用

你的任务是讲亲身经历，不是完成医学科普。

避免过度解释

病毒何时感染、神经是否“死亡”、药物来源、儿童适应症……越具体，越容易不准确，也更容易把注意力带离你。

一个够用的版本

The virus attacked my facial nerve, and suddenly I couldn't control the right side of my face.

医学解释只需要回答：发生了什么，以及它怎样改变了你的生活。然后马上回到你的身体、选择和感受。

准确但简短。

够用就停。

使用能自动说出的简单表达

正式演讲不是词汇考试。清楚、自然、不断线，比复杂更重要。

复杂

I experienced difficulty authenticating my identity through facial recognition.

自动化

Even my phone couldn't recognize me.

上台时不要边说边修语法。一个小错误通常不会破坏理解；反复自我纠正却会打断节奏和信心。

准备阶段可以修正 *horrifying nightmare*、*the air leaked out* 等固定表达。正式演讲时，说出去就继续。

Choose the sentence
your mouth already knows.

最后 30 分钟检查卡

不再重写。只让路线、关键画面和落点变得可靠。

先说 anchors

不看稿，按顺序说出全部站点。卡住，说明骨架还没有装进脑中。

完整讲一次

全程不停。忘词就跳到下一站。记录最卡的 2 到 3 处。

只修三处

优先修开场、关键测试或转折、结尾。不要在最后时刻增加新内容。

再讲一次

放慢，留停顿，做动作。结束后停止修改，让大脑休息。

骨架 → 画面 → 不停地讲完 → 修卡点
→ 修表演



最后记住

你不需要记住 每一句话。

你需要记住的是：你从哪里出发，下一站在哪里，最后要把观众带到哪里。

Eye → Hospital → Day 17
→ Promise → Twist → Close

当语言变简单，故事反而会更清楚。
当你允许自己忘词，你才真正有能力继续。