

演讲排练与修正 完整总结

从 “I’ m Fine” 演讲出发，记录这次备稿形成的方法、判断与经验教训。

一篇“写出来的 speech”，怎样在时间很紧的情况下，变成一篇你真的能站在台上讲出来的 speech？

全文版 · 手机竖屏阅读

这次排练真正解决了什么

这次排练很有价值，因为我们不只是改了一篇稿子，而是碰到了一个更通用的问题：一篇“写出来的 speech”，怎么在时间很紧的情况下，变成一篇你真的能站在台上讲出来的 speech。

下面是本次对话的完整总结，以及可以反复用于以后 Toastmasters 演讲的备稿经验。

这次 speech 最后形成的主线

你的原稿信息很多：Hunt Syndrome、眼睛闭不上、嘴漏水、针灸、中药、神经生长因子、小红书、恢复、熬夜喝酒等等。排练之后，我们逐渐把它压缩成六个真正需要记住的 anchor：

Eye → Hospital → Day 17 → Promise
→ Twist → Ending

Eye

洗澡的时候水不断进入右眼，连续几天都是这样，最后发现右眼根本闭不上。

Hospital

去医院。医生让你鼓起 cheeks，空气却从右嘴角漏出来。医生解释这是 Ramsay Hunt Syndrome，半边脸因此失去控制。

这里后来又补充了几个非常具体的生活画面：一只眼能 blink，另一只只能闭一半；喝水、吃东西会从嘴角漏出来；手机要求眨眼进行身份验证时，甚至无法完成验证。

Day 17

每天上班前去医院，尝试各种办法。到第 17 天，突然发现嘴角有了一点点 movement。

Promise

Thank God. I'm going to take better care of myself.

Twist

结果就在演讲前一天，你凌晨一点还在写稿，而且当天还喝了白酒。

Ending

身体已经提醒过你好几次了，不要等第三次。最后重新扣回开头：

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

这实际上就是整篇 speech 的骨架。其他内容都是挂在这六个节点上的肉。

02 · 完整总结

从“背稿”变成“记故事”

一开始你实际上一直在尝试记 sentence。所以你会出现这种情况：

I went to the hospital... the doctor... uh... asks me to... blow up my... tricks... cheeks...

一旦忘掉原来的英文表达，大脑就卡住了。

后来我们换了一种方法：不要先记英文句子，先记接下来发生什么。你只需要知道 Eye → Hospital → Day 17 → Promise → Twist → Ending。

那么，即使你忘记了原句：

She asked me to blow up my cheeks and keep the air inside.

你也完全可以现场说成：

The doctor gave me a simple test. She asked me to fill my mouth with air.

甚至语法不完美也没关系，因为你知道故事下一步是什么。

这也是为什么最后要求你做一次 full run without stopping。忘词也不许回头，不许重新开始，只允许去下一个 anchor。结果你真的把整篇讲完了。

你真正缺的不是稿子，而是从一个故事节点走到下一个故事节点的能力。

03 · 完整总结

为什么一直在删东西

你当时其实对这一点有过怀疑，而且这个怀疑是合理的：

You are trying to cut down a lot of things...
I'm not sure if I can make five to seven minutes.

删内容，不等于缩短演讲。

你原来有一段：中药 → 针灸 → 脸上的针 → 手上的针 → 腿上的针 → 不知道脸和腿有什么关系 → guasha → nerve growth factor → distilled from mice → 给儿童使用 → 小红书上有人说有效……

这里信息非常丰富，但是对观众来说，核心信息其实只有一句：

I was desperate enough to try everything.

真正好的展开方式，不是列五种治疗方法，而是挑一个画面，把它讲透。比如：

Every morning before work, I went to the hospital.

I even tried acupuncture - something I never really believed in. There were needles in my face, my hands, even my legs.

I remember lying there thinking, "What on earth do my legs have to do with my face?"

But at that point, I didn't care. If someone told me it might help, I would try it.

这反而比罗列五种治疗手段更长、更好笑，也更容易听懂。

真正应该增加演讲长度的是 scene、reaction、pause、gesture 和 audience laughter，而不是 information density。

原稿里最应该保留的，是那些“小事”

你有一句非常重要：

It was those little things that crushed my dignity.

这其实是整篇 speech 中非常好的观察。“我的面神经出了问题”是医学事实。

但是：一只眼睛闭不上；喝水会漏；吃饭会漏；手机让你 blink，你做不到；甚至 face verification 都认不出你。这些东西才让观众真正明白：

Oh. This is what it means when half of your face stops working.

尤其手机验证这一幕值得保留。它甚至有一点荒诞的幽默：

My phone asked me to blink.

I couldn't.

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

这比直接说 “I was living in hell.” 更有力量。因为前者让观众自己得出 “这太惨了”；后者是在替观众解释 “这很惨”。

能展示，就不要解释。

05 · 完整总结

开场的问题，我们其实绕了很久

你一直在纠结：

How are you?

I'm fine.

Me? No.

然后又想接 “I think I'm getting old.”，再把一堆药、牙齿、身体问题从包里拿出来。

后来我们发现问题在于：如果 getting old 展开太久，它会变成另一篇 speech。

所以最后比较合理的处理是：

How are you?

Fine?

Me? No.

Recently, I've started to realize that I'm getting old.

稍微笑一下，然后立刻进入 shower scene：

A few months ago, I experienced one of the most horrifying nightmares of my life.

getting old

是门，不是房间。它负责把你从 “I'm fine” 带进故事，但不要在那里停留。

06 · 完整总结

最后一次 full run

暴露出的主要英文问题

问题不是 vocabulary 不够，而是你在台上同时做三件事情：想故事 → 找英文 → 检查语法。

所以就容易出现：

horrified nightmare
my right eyes
the air is leaked
my facial nerve is dead
I was so struggling

真正上台的时候，不应该边说边修。例如 “I experienced one of the horrified... horrifying...” 这种 self-correction，比一个小语法错误更影响节奏。

如果说错了，就继续。观众通常知道你是什么意思。

另外，尽量使用你已经能自动说出来的简单英文。不要追求：

I experienced difficulty authenticating my identity through facial recognition.

直接说：

Even my phone couldn't recognize me.

后者反而更像 speech。

07 · 完整总结

医学内容不要讲得超过自己确定的程度

最后一次 full run 里你说了：

Basically my facial nerve is dead.

这句话最好不要说。你的故事真正需要的是：

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

这已经足够了。因为你的 speech 不是医学科普。医学解释讲得越具体，越容易因为一个不准确的词，把观众注意力从你的故事带走。

同样，关于 nerve growth factor、mice、儿童语言发育等那一段，如果不是非常确定，宁愿删掉。

你的核心事实只需要支撑：

Something attacked the nerve controlling one side of my face.

然后马上回到：

What did that feel like for me?

08 · 完整总结

“I’ m fine” 这个题目最后真正闭环了

最开始，“I’ m fine” 只是 opening joke。排到最后，我们发现它其实可以成为整篇 speech 的 framing device。

开头：

How are you?

I’m fine.

Me? No.

中间五分钟告诉大家：为什么你其实并不 fine。结尾再回来：

So next time someone asks you, “How are you?”

Before you say, “I’m fine,” think twice.

And when you say it, I hope you really mean it.

这样题目就不是一个标签，而是完整走了一圈。

原稿里的另一句话也值得保留：

Don’t wait for the third warning.

它可以成为结尾前的倒数第二击。最后的逻辑就是：身体已经提醒我很多次 → 我没有听 → 不要等第三次 → 下次说 “I’m fine” 之前，确认自己真的 fine。

09 · 完整总结

以后准备 Toastmasters，可以直接复用这套方法

以后不要一上来写 1000 字完整英文稿。先用六七个词把故事写出来，比如这次：

Fine - Eye - Hospital - Dignity - Day 17 -
Promise - Twist - Fine

然后对每一个 anchor，只问三个问题：

What happened?

What did the audience see?

What did I feel or think at that moment?

每个 anchor 找一个最好的画面。之后第一次排练就 full run，而且不允许停。第二次再修最卡的三个地方。第三次才处理 punchline、pause、gesture 和具体 wording。

这样，你的准备顺序就从：

写漂亮英文 - 背 - 忘 - 慌 - 重背

变成：

故事骨架 - 画面 - 自己讲出来 - 修英文 -
修表演



对你这种英文已经足以自由表达、但正式演讲时容易因为追求准确 wording 而卡住的人，这个方法尤其合适。

最后一次 full run 已经证明：即使你不断忘词、改口、找词，你仍然可以从 opening 一路走到 ending。

下一次要优化的，已经不是“我能不能把这篇 speech 讲完”，而是“我怎么把这六个画面讲得更好”。



结语

先记住路， 再把路讲漂亮。

故事骨架让你讲得完；具体画面让观众看得见；
简单英文让你不断线；停顿和表演，最后才让它
真正落地。

你不需要背得像稿子。

你需要讲得像一个真实发生过的故事。