

评估表格

有效的身体语言

会员姓名 _____ 日期 _____

评估员 _____ 演讲长度：5 – 7 分钟

演讲题目

目的陈述

本演讲的目的是让会员在留意自己有意和无意识肢体语言的情况下发表演讲，以及学习、练习和改进在发表演讲时运用非言语沟通的方式。

评估员须知

完成本项目期间，会员投入了时间来了解自己的身体语言并练习使用身体语言，包括手势和非言语沟通。

关于本演讲：

- 会员将围绕任何主题发表组织有序的演讲。
- 留意会员是否觉察到了自己无意识动作与肢体语言。记录使人分心的动作和强化演讲效果的动作。
- 本演讲可以是幽默型、知识型或会员选择的任何风格。
- 本演讲并不是对“有效的身体语言”项目内容所做的报告。

总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：除口头评估外，另请完成此表格。

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高	
明晰： 口头语言清楚且容易理解					意见：
5	4	3	2	1	
抑扬顿挫： 灵活运用语气、语速和音量					意见：
5	4	3	2	1	
眼神接触： 有效使用眼神接触来吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
肢体动作： 有效使用肢体动作					意见：
5	4	3	2	1	
听众意识： 表明了解听众互动和需求					意见：
5	4	3	2	1	
舒适度： 自如面对听众					意见：
5	4	3	2	1	
兴趣： 使用有趣且结构合理的内容吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
无意识动作： 没有太多无意识动作，即使有也不容易被察觉					意见：
5	4	3	2	1	
有意的动作： 通过有意选择动作强化了演讲效果					意见：
5	4	3	2	1	

评估标准

有效的身体语言

这个标准列出了该演讲具体的目标和期望。请回顾各级别内容，以帮助你完成评估。

明晰

- 5 – 是一位专业的演说榜样，什么时候都能被理解
- 4 – 擅于利用口头语言进行交流
- 3 – 口头语言清楚且容易理解
- 2 – 口头语言有些不清楚或很难理解
- 1 – 口头语言不清楚或不容易理解

抑扬顿挫

- 5 – 完美运用语气、语速和音量
- 4 – 擅于使用语气、语速和音量
- 3 – 灵活运用语气、语速和音量
- 2 – 对于语气、语速和音量的使用需要进一步练习
- 1 – 没有充分利用语气、语速和音量

眼神接触

- 5 – 使用眼神接触揣摩听众回应
- 4 – 使用眼神接触揣摩听众反响和回应
- 3 – 有效使用眼神接触来吸引听众
- 2 – 与听众的眼神接触需要提高
- 1 – 与听众眼神接触很少或没有眼神接触

肢体动作

- 5 – 将肢体动作与内容充分结合，发表模范式演讲
- 4 – 使用肢体动作增强演讲效果
- 3 – 有效使用肢体动作
- 2 – 使用有些使人分心的手势或使用一些手势
- 1 – 所使用的手势让人分心或者根本没有添加对手势的利用

听众意识

- 5 – 充分吸引听众并能预料听众需求
- 4 – 充分了解听众互动/需求并做出有效的回应
- 3 – 表明了解听众互动和需求

- 2 – 听众互动或对听众的了解需要进一步练习

- 1 – 很少尝试或没有尝试吸引听众或满足听众需求

舒适度

- 5 – 面对听众时非常自信
- 4 – 自然面对听众
- 3 – 面对听众时表现自如
- 2 – 面对听众时表现不自然
- 1 – 面对听众时极不自然

兴趣

- 5 – 通过结构合理的有规律可循的内容完全吸引听众
- 4 – 使用极具吸引力且结构合理的内容吸引听众
- 3 – 使用有趣且结构合理的内容吸引听众
- 2 – 内容有趣，但结构不合理，或者结构合理，但不够有趣
- 1 – 内容无趣或者结构混乱

无意识动作

- 5 – 每个动作都有用意，并且强化了演讲效果
- 4 – 几乎所有动作都是有意的
- 3 – 没有太多无意识动作，即使有也不容易被察觉
- 2 – 演讲时有添加干扰的无意识动作
- 1 – 无意识动作对演讲的干扰非常大

有意的动作

- 5 – 演讲在有效运用肢体语言方面非常专业可用来效仿
- 4 – 通过有意选择动作强化和改善了演讲效果
- 3 – 通过有意选择动作强化了演讲效果
- 2 – 展现了一些有意识动作
- 1 – 几乎没有展现有意的肢体动作

