

以青春之声，
发时代之音

2022年，“外研社·国才杯”演讲大赛迎来了20周年。

20年来，大赛得到社会各界广泛关注、专家学者深入指导和全国高校大力支持。

20年来，数百万名见证和参与过大赛的选手，和外研社一起不断成长。

青年的你们，生逢盛世，肩负重任，要作答讲好中国故事的时代命题，要成为讲述中国故事、传播中国形象的国际化人才。

希望你们厚植家国情怀，树立全球视野。与国家、民族休戚与共，以天下为己任；在跨文化交流中坚守中国立场，与来自多元文化背景的人们共同构建人类命运共同体。

希望你们苦练专业本领，讲好中国故事。做到“敢讲”和“善讲”，使“我们想讲的”和“受众想听的”相结合，“陈情”和“说理”相结合，“自己讲”和“他人讲”相结合。

希望你们心怀家国，在青春赛场追逐梦想，实现中华民族伟大复兴的中国梦！

希望你们笃行不怠，在大赛舞台历练成长，走向更宽广、更多彩的世界舞台！

王芳

外研集团（外研社）党委书记、董事长，外研社社长

序

2022年，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛迎来第二十个赛季。

这春华秋实二十载，“外研社·国才杯”谱写了一曲当代青年拓展人生、坚定信心，立大志、明大德、成大才、担大任的时代交响乐；上演了一出以大学课堂讲述中国故事、以莘莘学子沟通世界文化的传世剧目；创作了一首外语教育立德树人，为祖国强盛、民族复兴、人民幸福、人类发展不懈奋斗的壮丽诗篇。

这踔厉奋发二十载，“外研社·国才杯”引领着全国千百万年轻学子，畅谈理想、抒发情怀、追逐梦想、述说成长成才的孜孜追求、放眼社会发展的殷殷期待、立志报效祖国的勃勃雄心。

这笃行不怠二十载，“外研社·国才杯”构建了当代大学生筑梦青春之大舞台，拓展了外语教育立德树人之大课堂，讲述了中国文化沟通世界之大故事，诠释了外语教学改革创新之大课题。

筑梦青春之大舞台

“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛的前身是“CCTV杯”全国英语演讲大赛（“CCTV Cup” English Speaking Contest）。大赛诞生于新世纪之初的2002年。相信人们都不会忘记2001年这个特殊的年份。这一年，中国成功加入世界贸易组织（the World Trade Organization），也是在这一年，中国成功申办2008年北京奥运会（Beijing Olympic Games）。

千禧之始，中国人欢庆中国走向世界，自豪世界走向中国。正是在这值得纪念的历史时刻，2002年，中央电视台（CCTV）和



外语教学与研究出版社（FLTRP）以时代的担当精神联合发起并成功举办了首届“CCTV杯”全国英语演讲大赛。当年的大赛宗旨明确提出，“随着中国加入世界贸易组织和北京申奥的成功，英语这一国际通用语言在中国人民生活中占据了越来越重要的地位。为了进一步满足我国日益扩大的国际交往需要，为举办2008年奥运会营造相当的语言环境，让世界了解中国，让中国走向世界；同时为提高全国人民的英语水平，满足社会对各方面人才的外语能力，特别是英语口语技能的要求，中央电视台英语频道、外语教学与研究出版社决定联合主办‘CCTV杯’全国英语演讲大赛”。



“CCTV杯”全国英语演讲大赛组委会第一次全体会议

大赛诞生于国家的发展需求，赢得了全国高校的积极响应。自创办伊始，心怀个人梦想与家国理想的年轻学子们争先报名参赛，于这广阔舞台磨砺自己的临场能力、演讲口才、辩证思维与英语水平，踏上了专属他们的筑梦之旅、圆梦之路。

追忆这段峥嵘岁月，参赛者无不感慨万千、收获星辰满袖——

“比赛不是‘上台’‘得分’‘获奖’这样三点一线的简单过场，而是一次宝贵的人生经历。在这段历程中，我们的语言能力得到提升，同时还有思维能力、个人性格乃至人生阅历的拓展与成长。我们享受比赛，享受人生！”

“演讲锻炼的是个人与外界沟通的综合能力，这对学习任何专业的人都非常重要。参赛经历使我受益匪浅。为准备比赛，我不仅增加了英语专业知识，还提升了自身气质、提高了时间管理能力。”

“参加演讲大赛对我而言是学习的过程，其间历练出的演讲技巧和积累的演讲经验在比赛后也使我获益良多。比赛的名次固然重要，但在赛前准备和比赛途中学习他人、自我进步，于我是一种超越比赛的收获。”

“英语能够帮助全世界人民互相理解，达成共识，消除隔膜。在国际投资分析这个行业中，我将中国的未来介绍给全球投资者，这样的挑战我很喜欢，而这份自信，正是参与演讲大赛的经历带给我的。”

将梦想依托于国家，将自我呈现于舞台，通过“外研社·国才杯”，学子们锤炼语言，训练思维，拓展视野，磨砺智慧，无悔青春、筑梦芳华。而演讲不仅是语言能力的体现，更是沟通的艺术、生活的艺术，给人以信心、希望和欢喜——更多学子们在榜样的激励下，拼搏进取、不断攀升，争做时代人才。

诚如第一届冠军卜洋在获奖十年后所说：“英语演讲为我打开了一道通向世界的大门。通过这扇门，我触摸到了丰富多彩的大千世界，见证了祖国的荣耀与辉煌，在不同国度传递着友谊，也更深入地读懂了祖国的历史与文化。我相信，站上这舞台，你也能看到更远的未来！”

二十年来，一批批青年学子满怀激情与梦想登上这一国内顶级赛事的舞台，展现了中国当代大学生的能力与风采，体验着公众演讲的魅力、沟通的意义与人生的真谛。



2002年大赛
全国冠军卜洋



1. 2008年全体决赛选手合唱
2. 2020年全国决赛一等奖选手与颁奖嘉宾合影
3. 2018年演讲、写作、阅读、“教学之星”大赛获奖师生赴澳门理工学院交流访学

立德树人之大课堂

2010年起，大赛由外语教学与研究出版社独家举办。外研社相应调整了赛制、形式；2018年，大赛冠名“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛，被赋予了新的理念与内涵。“国才”，既是国际人才，也是国家人才。随着中国的崛起与国际地位的提高，中国培养的人才既是国家人才，也应是国际人才。

“外研社·国才杯”赋予了大赛新的使命与担当：大赛不仅要展示参赛学子的英语水平，还要传播科学知识、沟通多元文化、启迪先进思想、传递正向能量、弘扬民族正气，更承担着励志育人、培根铸魂、立德树人的时代使命。“外研社·国才杯”是演讲者与听众品质培养和精神塑造的大课堂。

二十载风雨兼程，大赛始终坚持党的教育方针，通过周密的赛程安排及别出心裁的主题设计，引领并激发年轻学子们深入了解党和国家的发展历程，传承革命精神，坚定民族信仰和爱党报国情怀。

2021年，在庆祝中国共产党百年华诞之际，大赛以“Red Star Over China”（红星照耀中国）为题，号召全国大学生重温长征这一人类历史上伟大奇迹的精神与意义：

THE LONG MARCH

No event in this century has so captured the world's imagination and so profoundly affected its future.

Its heroism has fired the dreams of a nation of 1.1 billion people and set China moving toward a destiny

no man can yet divine.

— *The Long March: the Untold Story*, Harrison E. Salisbury, 1985

It was not imagination; it was a human epic.

It was a manifesto which won China.

The “Red Star Story” is a long story. Yet it is also an episode in a narrative of thousands of years, from remote legendary times, through ups and downs, to an anticipated future.

In the New Era, as China is striding along its historic journey to its rejuvenation, building a community of a shared future for mankind, our “Red Star Story” is sure to continue to be written, turning a new page about China as well as about the world.

The story is not yet finished. The legend is ongoing.

长征是浩荡的人类史诗，“长征仍在继续，是正在进行的传奇”。针对这一主题，大学生们需要收集大量有关长征的史料，阅读大量图书，同时还要参阅《红星照耀中国》《长征，闻所未闻的故事》等国外人士撰写的书籍，在备赛过程中潜移默化地接受中国革命传统精神的熏陶。一些院校在赛事组织过程中，将这一赛题作为思政课素材开展革命传统教育，起到了一石双鸟的效果。

大赛不但提高了大学生的语言水平和演讲能力，更磨炼其意志、开拓其视野、提高其修养，是为党育人、为国育才的重要教学阵地。党的十八大以来，大赛通过赛题突出主旋律，以其独有的方式对学生进行价值观、人生观、世界观的教育，成为“立德树人”的大课堂。二十年来，一批批优秀学子从“外研社·国才杯”走出，他们中的许多人已经成为我国外交、外贸、外事领域和国际组织中服务国家发展与建设的栋梁之材。

2006年大赛全国亚军闫术
现任职于中央广播电视总台

2013年大赛全国季军戴锐亦
现任职于中央广播电视总台



2003年大赛全国冠军原牧
现任职于外交部

2012年大赛全国冠军刘姝然
现任职于外交部

沟通世界之大故事

随着中国的发展和国际地位不断提升，“外研社·国才杯”应时代所需，随时代而动，引导当代大学生关心国家发展，理解国家政策，通晓民族文化，拓展国际视野，关注人类命运，通过大赛搭建起沟通中西文化的桥梁，肩负起讲好中国故事、沟通世界文化的使命与担当。

2018 年，中国迎来改革开放 40 周年。改革开放改变了中国的命运，实现了国富民强，让世界惊艳。这是中国人民在共产党带领下书写的恢宏篇章，需要讲给国人自己，也需要讲给世界。大赛以此为出发点，向全国师生呈现了一个独具中国魅力的主题：“The Stones”。

Forty years ago, in 1978, China awoke to a call to reform and open up to the outside world. As a result, we Chinese people began to “cross the river by feeling for the stones.” During the 40 years we have been repeatedly and carefully feeling for the stones, gauging our steps, resolved and committed.

Forty years of feeling for the stones has been a process of testing the water before any major course of action. It has been a process of learning through practice, establishing while exploring, cementing the parts to make the whole, steadying the steps before boldly striding forward, pushing the boundaries of knowledge, experience and imagination.

Forty years on, in 2018, when celebrating the successes we have achieved over the years of feeling for the stones, we have entered a new era in which we strive to bring the modern world to all our citizens whilst also aiming to build a world community with a shared future for mankind, confident yet prudent, innovative yet reflective.

There are various kinds of stones: the colorful stones, the significant stones, the valuable stones, the magic stones.

What do “stones” mean to you? Give a speech to tell your unique story of one of the “stones.”

The Stone, _____.



2022年，世界面临百年未有之大变局，在全球疫情泛滥、地区冲突爆发的不确定时局下，全世界为之担忧：人类将向何处去？鉴于此，基于“构建人类命运共同体是人类未来发展的必然趋势”这一主题，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛定题演讲题目确定为“China’s Wisdom for the World”（构建人类命运共同体：奉献给世界的中国智慧）。赛题呼唤中国大学生的责任与担当，向世界阐述“构建人类命运共同体”这一中国奉献给世界的中国智慧：

**We cherish peace and advocate common security for all;
We uphold the principle of equality and co-operation for mutual benefit;
We respect the diversity of human civilizations;
We pursue an interconnected world where progress and prosperity are achieved and shared;
We promote green and sustainable development; and
We respect and cherish Mother Nature and work to keep her safe and prosperous.**

Building a community with a shared future is the future for mankind. So it is a responsibility, a responsibility to each other, a responsibility to our planet. As college students in China, you all shoulder the responsibility of understanding China and communicating with the world. Every one of you has an important role to play in building a community with a shared future for yourself and for all.

随着综合国力的不断增强，中国屹立于世界舞台中央，有能力也有责任在全球事务中发挥更大作用，同世界各国一道为解决全人类所面临的问题做出更大贡献。赛题立足五千年中华文明，依托中国发展的生动实践，全面阐述中国的发展观、文明观、安全观、人权观、生态观、国际秩序观以及全球治理观。通过赛题，大赛广泛宣介中国主张、中国智慧、

中国方案，将一个个生动感人的中国故事娓娓道来，阐明中国发展本身就是对世界的大贡献。

值得欣喜的是，大赛影响广泛，已经吸纳了大批外国留学生参赛，全世界青年携手共同发声，讲述中国故事，传播中国声音——大赛已经成为中国沟通世界的大篇章、大故事。



2017年大赛全国一等奖
Adaobi Oluchi Ufondo (尼日利亚)



2021年大赛全国亚军
Francisco Arriaga Gomez (墨西哥)

外语教学之大课题

回望二十载光辉岁月，一路走来，大赛不仅是当代学子筑梦青春之大舞台、外语教育立德树人之大课堂、中国文化沟通世界之大故事，更是诠释高校外语教学改革之大课题，成果丰硕，可书可喜。围绕大赛的组织和赛题的选择，年度大赛前后的科研活动促进了高校继续探索外语教学改革之路，为国家未来人才培养创立了新的课题。

大赛启动之初，全国几乎没有开设演讲课程的高校，绝大多数只开设口语课，话题也多为日常口语会话和课堂讨论。“外研社·国才杯”大赛立足教学、推动教学，为全国高校创建了一个展现教学水平和创新理念的平台，也为广大外语教师交流教学方法、提升专业能力提供了更多机会。在大赛的影响下，越来越多的高校认识到英语演讲能力的重要性，纷纷开设英语演讲课程。大赛有效推动了全国高校外语教学发展与变革。

演讲可谓是人类沟通中最高级、最完善、最具美学价值的口头表达形式。演讲需要演讲者具备一定的综合素养，既需要演讲理论和实践经验的支撑，又涉及文学、哲学、美学、逻辑学、心理学、教育学及语言学等学科的基本理论知识，这对中国的外语教学、教师素养和学生能力都是挑战。

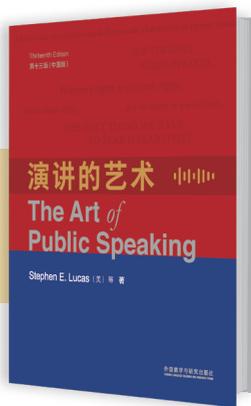
为此，外研社连续举办“全国英语演讲与写作教学学术研讨会”和相关的教师研修班，特邀演讲领域知名专家 Stephen E. Lucas 以及国内年轻学者参与研讨，培训高校外语教师；同时，外研社独家引进被誉为“演讲的圣经”的《演讲的艺术》。这些举措对我国英语演讲与外语教学水平的提升起到了促进作用。

时至今日，“英语演讲”相关课程已经在我国高校推而广之，其中一些课程更是入选教育部颁布的“一流课程”名单。自 2018 年起，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛通过严格遴选，从众多学科类竞赛中脱颖而出，荣登教育部中国高等教育学会发布的“全国普通高校大学生竞赛排行榜”，成为我国最具影响力的竞赛项目之一，也是唯一被纳入其中的英语类赛事，至今已连续五年蝉联榜单。大赛以赛促学、以赛促教、以赛育人的成果持续获得学界及教育主管部门的认可。

2022 年，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛步入第二十个年头。大赛与时俱进，与时代共振同频。2010 年起，大赛冠名为“外研社杯”，更加贴近高等外语教育，致力于外语人才培养；2018 年，大赛名称拓展为“外研社·国才杯”，响应党和国家号召，践行“培养一大批具有国际视野、通晓国际规则、能够参与国际事务与国际竞争的国际化人才”的理念。新的使命与担当，赋予大赛新的时代特色、新的现实意义和新的历史意义。

历经二十年发展壮大，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛已覆盖全国 31 个省、市、自治区，每年吸引全国千余所高校、数十万学子参与选拔。截至 2021 年，全国已有 22 个省份将大赛纳为省厅级比赛项目，更有众多高校将大赛称为“国赛”，激励着教师与学生孜孜不息。

历经二十年创新前行，“外研社·国才杯”以其高尚品质引领着一代又一代英语演讲实践者、教学者与研究者。进入新的历史时期，大赛将提高站位，为“全面提升国际传播效能，建强适应新时代国际传播需要的专门人才队伍”不懈努力；大赛也将拓展理念，推进中国故事和中国声音的全球化表达，讲好中国故事，讲中国的好故事。



二十年，大赛成绩斐然。一路走来，这历程不仅是记录一代年轻人“书生意气、挥斥方遒”的瑰丽画卷，更向世界展示了中国新青年的风貌——他们以文化自信和民族自豪畅享自身的梦想与未来，向世界发出中国的主张与强音，讲述着中国的发展与智慧。

二十年，大赛镌刻岁月峥嵘。大赛铭记中央电视台与外研社联合启程的真知灼见，感恩教育部高等学校大学外语教学指导委员会与高等学校英语专业教学指导分委员会的指导与支持，携手各地大学外语教学研究会（指委会）与外研社一起勇往直前，致谢全国专家学者多年同行所奉献的智慧与汗水。

二十年，是非凡的二十个瞬间，大赛矢志不渝，蒸蒸日上，为国家、为世界培养更多、更优秀的未来人才；而今，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛以“立足中国、沟通世界”为宗旨，以全球化眼光、开放性胸怀、包容性立场，倡导协商合作、发展共赢。

大赛探索构建中国话语及中国叙事体系，打造融通中外的新理念、新范畴、新表述，全面透彻地讲好中国故事及其背后的思想力量、精神力量，向世界传播具有中国特色、体现中国精神、蕴含中国智慧的优秀文化，塑造可信、可爱、可敬的中国形象，遵从跨文化理解与表达，促进中国与世界各国交流互鉴，助力中国国际传播不断深入，推动世界更好地了解中国、中国更好地走向世界。

脚踏实地，眼望星辰。在这崭新的伟大时代，“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛将继续开拓、创新与进取，将这一承载成才之梦与时代之音的大舞台、大课堂、大故事、大课题融入宏大的“中国梦”之中，为实现中华民族伟大复兴筑梦、圆梦。

怀揣希望与憧憬，“外研社·国才杯”前程万里。“大赛”可期！“国才”可期！

徐建中
外语教学与研究出版社原总编辑



目录

序

徐建中 I

第一章 国家的要求，教学的发展 1

首创的情怀 2

“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛的由来

李朋义 2

关于“CCTV杯”全国英语演讲大赛的点滴

盛亦来 10

英语演讲大赛 一个培养能言善辩人才的舞台

杨治中 13

专业的评说 16

演讲之道

孙有中 16

淬炼能力素质，培养国际化人才

王守仁 18

初心不移二十载，以赛育人结硕果

何莲珍 20

Reflections on the FLTRP-ETIC Cup and the Meaning of Success

Stephen E. Lucas 23

第二章 能力的锤炼，自我的超越 29

选手的心声 30

一个偶然的冠军

卜洋（2002年全国冠军） 30

见天地，见自己

毛成轶（2003年全国亚军） 32

不言放弃：被英语演讲点燃的青春

艾黎莎（2004年全国冠军） 34

参与，是创造奇迹的第一步

余骊（2005年全国冠军） 36

英雄多伟大，取决于对手多强大	闫 术（2006 年全国亚军）	38
让纯粹的热爱成为前行的动力	王恋斯（2007 年全国冠军）	40
演讲大赛助我收获自信	张瑞婷（2008 年全国亚军）	42
英语公众演说：思辨照亮我们的世界	单理扬（2009 年全国冠军）	44
挑战自我 不负韶华	庞 慧（2010 年全国冠军）	46
始于英语演讲，并不止于英语演讲	陈彦君（2011 年全国冠军）	48
以演讲为骨血，燃点梦想	周丁益（2012 年全国亚军）	50
与“外研社·国才杯”一路同行	金小异（2013 年全国冠军）	52
演讲，一切开始的地方	汤天祎（2014 年全国亚军）	54
与英语演讲共成长	陈麒羽（2015 年全国冠军）	56
梦想从这里起航	臧英杰（2016 年全国冠军）	58
轻装上阵，砥砺前行	傅之君（2017 年全国冠军）	60
少年辛苦终身事，告别迷茫莫躺平	王梓屹（2018 年全国亚军）	62
冠军不再	王 嫣（2019 年全国冠军）	64
我的梦想是一直坚持下去	任郑青（2020 年全国冠军）	66
在演讲路上的感悟	张雨婷（2021 年全国冠军）	68
英才的摇篮		70
赋能自己，赋能他人——复旦大学英语口语拔尖人才培养的探索之路	万江波（复旦大学）	70
以赛促学——用语言为思想开疆扩土	殷明月（四川大学）	73

风雨同舟 桃李满园	周杜娟 (北京外国语大学)	76
教赛互助, 人才优化——中南大学英语演讲竞赛教学互助模式	张春敏 (中南大学)	80
以学生成长为中心, 培育新时代引领未来的外语英才 ——中山大学以赛促学的做法与成效	许德金 陈发美 (中山大学)	83
凝聚匠心 锤炼英才	罗 坚 (湖南师范大学)	86
华中师范大学英语演讲教育课程建设及第二课堂实践	陈志红 罗良功 (华中师范大学)	90
从演讲大赛到国家级一流课程 ——南京师范大学英语演讲教学本土化探索与实践	田朝霞 夏 哲 季 璇 (南京师范大学)	93
西北的学子 讲声嘹亮——兰州大学英语演讲教学培训	何 馨 刘 婧 徐 艳 (兰州大学)	97
搭平台 展风采 师生共进步	向 蓉 (四川外国语大学)	101
课赛融合, 教学相长	曾文君 (江西财经大学)	104
以赛促教, 以赛促学, 培根铸魂, 历久弥新	陆文苓 万向兴 (云南师范大学)	106
追梦, 永远在路上	张留斗 钱建成 (郑州大学)	109
西安交通大学英语演讲课程建设历程与育人实践	常 虹 陈向京 (西安交通大学)	112
多管齐下, 四驱并行, 敢为人先, 超越自我 ——湖北大学英语演讲赛、教、学、研体系	王璐璐 周红兵 (湖北大学)	115
突破自我 构筑辉煌	甄雪艳 高承鹏 (河北大学)	118
“三促”理念助力外语人才培养, “竞赛中心”发挥机制创新作用	刘 焱 王 卓 (山东师范大学)	122
英语专业人才培养的助推器	常胜军 (辽宁师范大学)	126
演讲育才二十载 初心不改创未来	卢国荣 王 俊 魏鑫余 (内蒙古民族大学)	128

幕后的指导		132
一点回忆 一点感想		
	田智辉 (中国传媒大学)	132
与梦想同行		
	柏晓静 (清华大学)	134
硕果累累 再创辉煌——十三载演讲大赛指导之感悟		
	陈盛谷 (海南师范大学)	137
“外研社·国才杯”全国英语演讲大赛问答环节都考什么? ——一个提问评委的视角		
	陈彦旭 (东北师范大学)	139
什么是好的演讲?		
	戴融融 (上海交通大学)	141
超越自我 秉持初心		
	段继芳 (黑龙江外国语学院)	144
待不时之需		
	侯 霞 (空军工程大学)	146
荔园来新梦 斜阳忆旧游		
	胡亦杰 (深圳大学)	148
二十载初心不负, 砥砺前行谱新篇!		
	黄晓琴 (浙江传媒学院)	150
二十年大赛——制造精彩, 铸造英才		
	黎晓容 (贵州大学)	152
相伴如常 温暖如斯		
	刘一鸣 (西安电子科技大学)	154
从动心到倾心, 从倾心到用心		
	孟 敏 (南通大学)	156
不忘初心, 未来可期		
	苏文采 (广西大学)	158
乐在演讲中, 功到自然成		
	王爱琴 (安庆师范大学)	161
勇敢者的游戏		
	杨晨音 (浙江财经大学)	163
Leave a Legacy		
	张 汨 (江西师范大学)	165

以赛促学、教学相长：英语演讲比赛指导历程的缘起、收获与反思	赵朝永（华东师范大学）	167
孜孜不辍，追求卓越	朱晓宇（浙江大学）	169
第三章 专业的设计，选手的舞台		171
赛制的设计		172
大赛赛程		172
全国决赛赛制		173
全国决赛评分标准		178
选手的风采		180
决赛第一阶段——定题演讲		180
决赛第二阶段——即兴演讲		188
决赛第三阶段——小组晋级赛		196
决赛第四阶段——冠军演讲		207
第四章 耕耘之榜，光荣之榜		215
历届全国特等奖选手名单		216
历届全国决赛评委及主持人名单		224
历届大赛组委会名单		245
历届全国决赛选手名单		249
结 语		
	常小玲	273