

# 如何讲述你的故事



世界脑瘫日

10月6日

联系我们获取支持

[contact@worldcpday.org](mailto:contact@worldcpday.org)

在社交媒体上关注我们

@worldcpday





# 如何讲述你的故事 (同时掌控自己的话语权)

你的故事自带力量。用你的方式说出来。

你自身的经历就已足够。你无需成为演说家或社交媒体达人也能带来改变。无论几句话、一篇长文还是一次私聊，你的故事都能影响世界对脑瘫的理解。

本指南将帮助你带着自豪而非怜悯发声。

始终按照你的节奏发声。

# 1

## 从你开始

你是自己生活的专家。  
从对你最真切的感受开始。



你可以这样开头：

- ✓ “这就是我……”
- ✓ “脑瘫是这样融入我的生活的……”
- ✓ “这是人们常常误解的……”
- ✓ “我希望人们明白的是……”

# 2

## 侧重力量, 而非挣扎

太多关于脑瘫的故事只谈局限。

**你的故事可以突出你的能力、视角或自豪。**



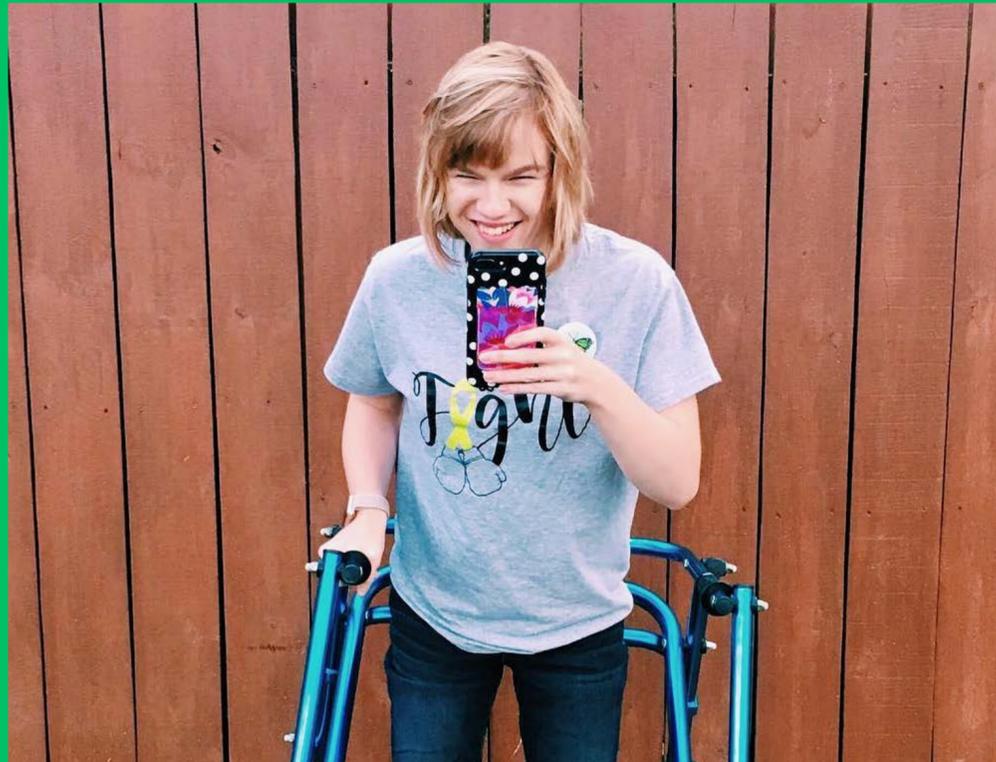
可以这样表述：

- ✓ “这是我用自己的方式把事做好。”
- ✓ “我不是在‘战胜脑瘫’——我只是在生活。”
- ✓ “我的身体动作不同,但这并不让我逊色。”

## 说出你想改变的

倡导不只是谈困难。

还在于你希望看到怎样的改变。



可以这样收尾：

- ✓ “我想改变的是……”
- ✓ “你可以这样帮忙……”
- ✓ “这就是我发声的原因……”

示例

“

我想要一个包容所有学生的教育体系。

”

“

我希望人们别自以为我不能理解他们。

”

“

我希望建筑物能建成人人都能进入。

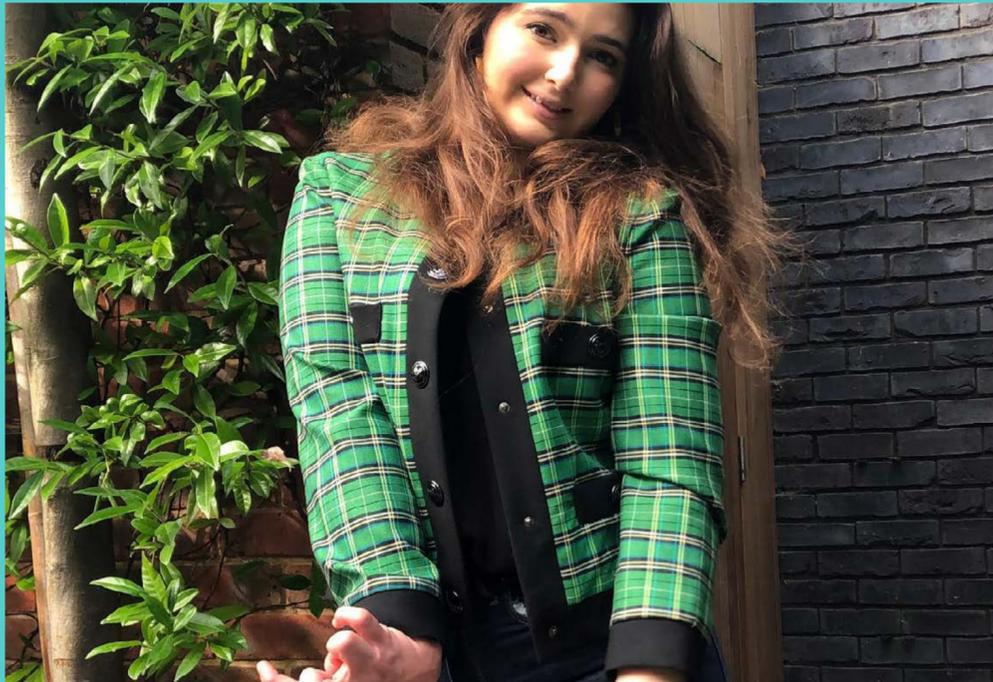
”

# 4

## 用自己的话讲述

真诚比完美更能打动人。

你不需要华丽句子或完美语法。

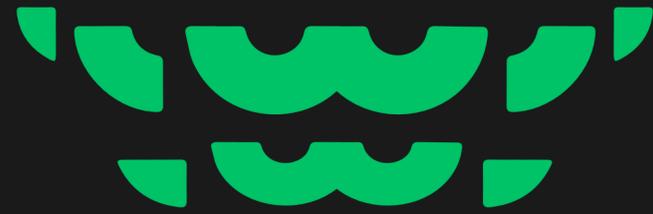


你可以这么说：

- ✓ “我不知道所有答案,但我有一个故事。”
- ✓ “这只是我的经历,别人可能感受不同。”
- ✓ “如果你感兴趣,请(礼貌地)问我,我宁愿你问,也不愿被忽视。”



# 世界脑瘫日



10月6日

联系我们获取支持

[contact@worldcpday.org](mailto:contact@worldcpday.org)

社交媒体：

@worldcpday

