

# 红十字应急救护培训师教研活动

中国红十字会总会训练中心  
2023年9月9-10日



## 赵德兴

- 山东省红十字会应急救护培训师
- 山东省东营市广饶县红十字会党组副书记、副会长
- 擅长语言艺术研究和发声的艺术处理



# 红十字应急救护培训师 的语言魅力和形象塑造

山东省东营市广饶县红十字会

赵德兴



中国红十字会总会训练中心  
Chinese Red Cross National Training Center

1

## 语言表达能力的训练



一 讲好普通话

二 找准发声位置

三 调节好气息

四 把握好停连重音节奏

五 克服心理障碍





## 讲好普通话

### 什么是普通话

普通话是全国通用的语言。它以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范。

### 怎么才算说好普通话

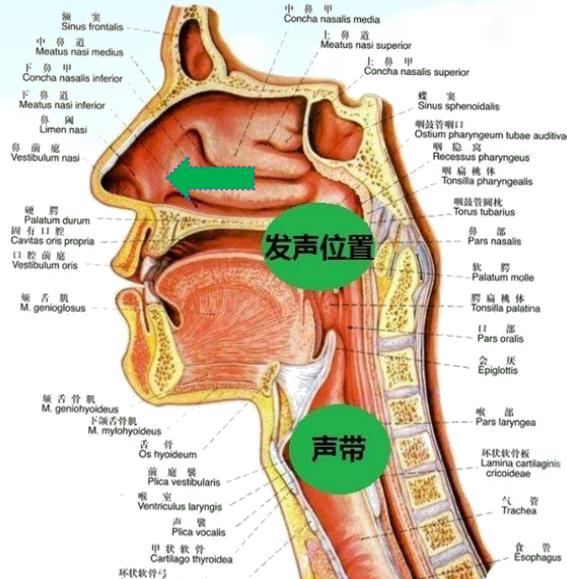
发音准确 清晰自然 抑扬顿挫 声情并茂





## 二 找准发声位置

- **发声的着力点：前门牙和硬腭交汇点，要做到声挂硬腭**
- **咬字要放松：放松下巴，打开槽牙，解放喉咙**

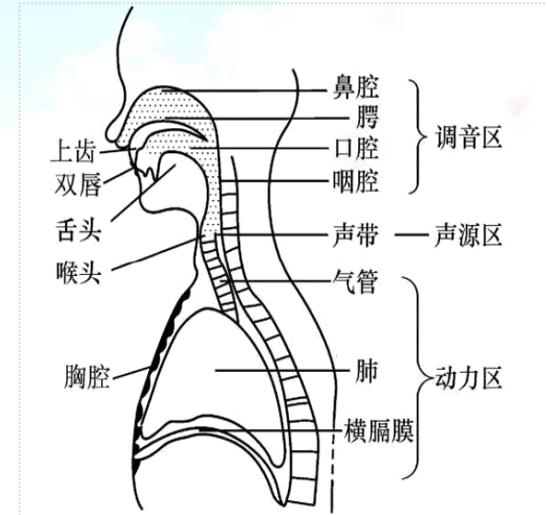




## 二 找准发声位置

### 认识发声器官

- **呼吸器官【动力区】**：鼻、口、咽、喉、气管、肺、胸廓以及横膈膜等呼吸肌肉群
- **发音器官【声源区】**：喉腔、声带
- **共鸣器官【调音区】**：头腔、鼻腔、口腔、胸腔、咽腔
- **咬字吐字器官**：唇、齿、舌、牙（后槽牙）、颚





三

调节好气息

- 闻花香
- 吹蜡烛
- 快吸慢呼发s音



[s]



发音时，舌端靠近齿龈，气流由舌端齿龈间送出，形成摩擦音。发音时声带不振动。





#### 四

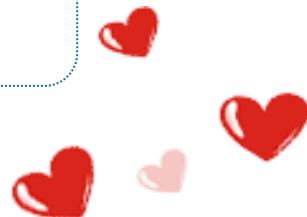
#### 把握好停连、重音、节奏

- 停连
- 重音

1. 加重音量法 2. 拖长音节法 3. 重音轻读法 4. 重音并非都是加重声音，

还可以用快慢、强弱、高低、虚实、停连等多种方法来达到强调

- 节奏





我们培训的时候要注意，声音要起伏张弛，语调要高低升降，声音要宏大精细，音色要刚柔多变，情感要跌宕起伏。语言的表达、声音的运用，随着培训内容变化而发生变化。



语音语调过于平淡



语音语调过于夸张



## 五 克服心理障碍

1

缓解紧张、焦虑情绪，我们用调整呼吸的方法。

2

不敢讲（感到紧张、害怕、怯场怎么办？）

3

不会讲（就是感觉头脑里没有东西，无话可讲，说话的逻辑性不强、没有感染力）



中国红十字会总会训练中心  
Chinese Red Cross National Training Center

2

做好发声前的准备工作



## 4种练习方法

一

哼鸣

二

气泡音练习

三

简化口部操

四

绕口令练习





—

哼鸣

[m]



发音时，双唇闭拢，软腭下垂，让气流从鼻腔送出，声带振动。发音完毕，双唇仍保持紧闭状态。

哼鸣具有集中声音，寻找声音焦点，感受混声

，抬高软腭、拉紧声带，放松喉咙等功能。

练习的方法：眼睛平视、面带微笑，鼻翼微张，双唇轻轻闭拢，口鼻同时吸气；发声时，将声音贴住软腭、小舌（又叫悬雍垂）部位，从鼻腔上部集中透出。用“m”和“eng”发声。可用旋律“53421（sou mi fa ruai dou）”。



二

## 气泡音练习

身体自然放松，保持口唇肌肉的松弛，将舌头放平，舌尖轻轻触碰上齿背，放松喉咙。不要过分的用力，让气息从腹部慢慢吹出来，就可以产生气泡音了。





三

### 简化口部操

1

#### 顶舌

闭拢双唇，用舌尖用力顶腮帮子，左顶；右顶。上顶的位置在上牙龈与上唇之间；下顶舌头卷起舌尖顶住下齿龈处。就这样左顶，右顶，上顶，下顶。反复练习三次。左右左右，上下上下，左右左右上下上下，左右左右上下上下

2

#### 转舌

用舌尖绕口腔360度绕圈，顺时针转圈，逆时针转圈，来回二个八拍，熟练的时候可以增加次数。练习的时候有中舌头发麻，喉部酸痛之感，都是正常的。。紧闭双唇，用舌尖绕口腔360度绕圈，顺时针转圈，逆时针转圈，来回二个八拍，熟练的时候可以增加次数。练习的时候有中舌头发麻，喉部酸痛之感，都是正常的。

3

#### 双唇爆破

练习的方法：双唇紧闭，双肩放松，腹部用力，发“po”音，用手拿住一张面巾纸，放在面前约20厘米处，面巾纸下边缘与下巴平齐。用发“po”音的气流力量将纸吹起。



四

## 绕口令练习

绕口令是语言训练的好教材，通过练习绕口令可以让我们的普通话更加标准，使唇、齿、舌得到锻炼，使我们的头脑反应更加的灵敏、用气自如、吐字清晰、口齿伶俐，经常练习还能提高记忆力和反应力。

- 1.白石塔，白石塔，白石搭石塔，白塔白石搭，搭好白石塔，白塔白又大。
- 2.《四和十》——四和十，十和四，十四和四十，四十和十四。说好四和十得靠舌头和牙齿：谁说四十是“细席”，他的舌头没用力；谁说十四是“适时”，他的舌头没伸直。认真学，常练习，十四、四十、四十四。
- 3.八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑，炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。
- 4.《扁担与板凳》——扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上。



开展培训之前，尽量不要吃太油、太咸、太辣、太甜、太干的食物，不要吃的太饱，更不能大量的饮水。在授课前，建议大家不要吃干果，比如，花生、葵花子、腰果等等。这些食物容易粘在口腔里，不容易清理。





中国红十字会总会训练中心  
Chinese Red Cross National Training Center

3

获得好声音





## 4种练习方法

一

提颧肌练习

二

撅嘴转圈

三

挺软腭

四

寻找共鸣





一

## 提颧肌练习

实际上就是面带微笑。当面部呈现微笑状态的时候，大脑也会出现喜悦的情绪，声音也会跟着变得放松而有亲和力。锻炼的方法：

(一) 食指中指并拢按压在颧肌上。颧肌的位置，大约在鼻翼外侧距离一个半手指的宽度的地方。轻轻的揉动，向内30圈，向外30圈。

(二) 横着咬一根筷子，上下嘴唇不要触碰到筷子，去找颧肌上提的感觉。这种练习每次进行3分钟左右即可。



二

撅嘴转圈

练习的时候眉头舒展，双唇轻轻的合拢在一起，尽量不要用力。如果双唇用力，那就转不动了。





百家号/小鱼有声文化

三

### 挺软腭

(一)说字母“K”、“G”等爆破音时，用力收缩腹部，使软腭抬起来。

(二) 做深吸气时，把双唇闭拢，尝试用鼻子吸气，同时，下巴放松，上下齿分离，感受软腭的抬起和放下。



四

## 寻找共鸣



主要共鸣腔：一是头腔共鸣，二是胸腔共鸣，三是鼻腔共鸣，四是口腔共鸣。

(一) 用口鼻迅速倒吸一口气，发“哎”音，体会口腔的空间感；

(二) 打开口腔，尽量张大口。比方说：受到惊吓的张口、半打哈欠、啃大苹果张口，然后不加思索的发“a”音来进行练习。

希望大家每天都练习练习，如果持续半年左右的时间，定会让我们救护师貌美声甜、人帅声暖。



中国红十字会总会训练中心  
Chinese Red Cross National Training Center

4

教学场景中的全过程把控



一

持证培训课堂有热度

二

普及培训现场受欢迎

三

运用好肢体语言

四

融入红十字元素





中国红十字会总会训练中心  
Chinese Red Cross National Training Center

—

持证培训课堂有热度

- ◆ 情感拉近
- ◆ 良性互动
- ◆ 踊跃展示





二

普及培训现场受欢迎





三

### 运用好肢体语言

- 用好会说话的眼睛
- 适当的手势
- 恰当的体态





# 中国红十字会总会训练中心

## Chinese Red Cross National Training Center

四

### 融入红十字元素

一个人：亨利·杜南

Jean Henri Dunant, 1828年5月8日—1910年10月30日，出生于瑞士日内瓦，瑞士商人，人道主义者。1901年第一届诺贝尔和平奖得主。红十字会创办人，一位不可不知的伟大人物，开辟了一项誉满全球、造福全人类的伟大事业，尊称“红十字会之父”。其生日——每年的5月8日是世界红十字日。

红十字运动的创始人

红十字运动起源

1859年6月24日，奥地利陆军与法国一撒丁联军30多万人激战于意大利北部一个叫索尔弗利诺的地方，因缺乏医疗救护，约有4万多名伤兵被遗弃在战场，可以说满地残肢断臂，哀嚎阵阵，令人毛骨悚然。6月25日，亨利·杜南先生途经此地，为修整所震惊，当即投入战场救护，并积极发动更多的人参与到救护工作中。

#### 中国红十字事业

##### 中国红十字精神

人道



奉献

博爱

#### 中国红十字事业

1904年成立

1952年，中国红十字会恢复了在国际红十字运动中的合法席位。

1993年10月，《中华人民共和国红十字会法》公布施行。

##### 中国红十字会发展的四个阶段

启蒙和起步阶段  
(1904-1949年)

改组和发展阶段  
(1949-1966年)

恢复与重建阶段  
(1976-1993年)

规范与全面发展阶段  
(1993年至今)

#### 中国红十字事业

##### 主要工作

其他

三救

应急救援

应急救护  
(救护员证、普及培训)

人道救助

三献

无偿献血

遗体和人体器官捐献

造血干细胞捐献

- ①组织开展红十字志愿服务、红十字青少年工作；
- ②宣传国际红十字和红新月运动的基本原则和日内瓦公约及其附加议定书；
- ③依照国际红十字和红新月运动的基本原则，完成人民政府委托事宜；
- ④依照日内瓦公约及其附加议定书的有关规定开展工作；
- ⑤协助人民政府开展与其职责相关的其他人道主义服务活动。



5

树立良好形象





一

外在的表象

二

向上向善的态度

三

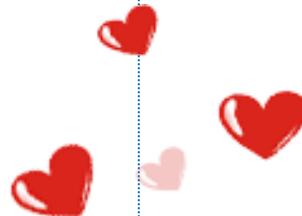
具备良好的职业道德情操





## 开展应急救护培训工作时，要做到以下几点：

- (一) 坚定政治方向
- (二) 自觉爱国守法
- (三) 传播优秀文化
- (四) 着装干净整洁
- (五) 做好培训准备
- (六) 注重生活细节
- (七) 遵守规章制度
- (八) 严把出口入口
- (九) 坚守廉洁自律
- (十) 积极奉献社会
- (十一) 抵制假冒伪劣



# 人道 博爱 奉献

感谢观看

2023年9月

