



语言就是力量

口才成就梦想



口吃变口才 不是梦想

任春光 / 编著



中国言实出版社



语言就是力量

口才成就梦想



口吃变口才 不是梦想

任春光/编著

中国言实出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

口吃变口才不是梦想 / 任春光编著. —北京: 中国言实出版社,
2015. 4

ISBN 978-7-5171-1275-4

I. ①口… II. ①任… III. ①口吃病—语言矫正 IV. ①H018. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 074486 号

责任编辑: 陈昌财

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 16.25 印张

字 数 256 千字

定 价 36.00 元 ISBN 978-7-5171-1275-4

序一

我的学生让我写序，我很为难。不是不想给他写，只是我对他的这本书，以及书中所写的内容不是很了解，不敢贸然动笔。后来他的执着和真诚打动了我。

任春光是我的学生，现在也是我们西安财经学院的骄傲，因为他成功了。

他的成功完全是靠自己的努力换来的，更重要的是，他的成功是他将自己的一个弱势变成了强项，助人自助获得的成功。这本身就是一部激人奋进的奋斗史，更是一部成功的创业史。

我对任春光非常了解，他是一个爱学习的学生。记得在我上课的时候，他经常坐第一排，认真地听我讲课，仔细记录我所讲的内容，对知识充满了无限的渴望。

他是一个土生土长的农村孩子，家里没有钱，也没有任何关系。毕业时完全靠自己在北京找到了一份工作，听说是北京一家很不错的国企，后来由于个人原因，又下海创业了。

毕业后我们一直没有联系。2010年他找到了我，说要在母校设立一个创业基地，帮助母校的学弟学妹们，还拿出了10万元做为启动金。我为他的这种不忘本的精神所感动。我说钱就算了，因为你现在没有买房子，事业刚刚有一些起色，也很需要钱，你先来学校设立吧，母校学生现在其实不缺钱，缺的就是你的这种精神。后来创业基地成立了，钱一分不少地捐给了母校，学校的老师都很感动。

这本书我仔细看了两遍，内容上我不作评价，因为我是外行，我只想对将要阅读这本书的读者说三点：

第一、这本书是作者二十年磨一剑的亲身感受。因此，跟着这样一位一步步由弱变强的名师学习，您学起来会感到更真切、更可靠、更踏实。

第二、这本书是作者根据自身的成功经历，并结合十余年的教学经验总结出来的，实践性、实用性非常强，对口吃矫正者来说，是一本相当不错的学习资料。

第三、这本书还分享了大量的语言矫正方法和心理治疗方法，还有他们学校很多成功的教学案例，对口吃者来说也是非常难得的宝贵财富。

以上是我的一些感言，借作序之际，也献给每一位像任春光一样的有志者。

西安财经学院院长：周作斌

2014年1月10日

序二

我是北京师范大学学前教育专业的一名教师，也是一名幼儿教育的研究者。

2004年6月，我在北京前河沿四环市场建立了一个免费幼儿园——“四环游戏小组”。2010年3月，因为场地和经费等原因被迫关闭了。

后来春光主动联系我们，给我们捐了钱，帮助“四环”解决了场地和经费问题，“四环”再次活了过来。当时我们非常感动，我和春光就这样结识了。

春光是一个很有爱心的人。他后来经常来“四环”，每次都给小朋友带一些礼物，和小朋友做游戏，表演节目。春光是真的喜欢孩子，他有时天真的也像个孩子。我们就这样渐渐成了好朋友。

前些天，春光给我打电话，说他想出一本关于口吃矫正方面的书，问我能不能给他的书写个序言。

我在平时的教学中经常碰到有口吃的孩子，我之前总是一筹莫展，没有任何有效的办法。再加上，我觉得这件事本身就是一个功德无量的事情。我很感兴趣，就一口答应了。

他的这本书我仔细看了两遍，我感觉内容很丰富，通俗易懂，专业性也很强，是一部难得的培训教材。

书中很多内容是作者自己亲身体验的结晶，特别是书中心理咨询部分，我觉得写得非常生动和有感染力，我都有些被感动了。

看完春光的这本书，我想起了日本著名心理学家森田正马教授。他幼年是一名强迫症患者，深受强迫症折磨二十多年，长大后通过自我努力完全克服了强迫症。后来他又通过不断学习强迫症理论，并结合自己的亲身经历，

提出了心理学上著名的森田疗法。

春光和他有点相似，从小患有口吃，长大后通过自身努力克服了口吃，后来又在这个领域工作了13年之久。我也希望春光将来能像森田正马教授一样，成为这个领域世界著名的学者。

别的，我也不想再说了，我希望春光能走得更远，早日实现他的梦想。

北京师范大学教授：张燕

2014年1月12日

前言 口吃可以矫正好吗？

很多人曾问我这样一个问题：“任老师，您是怎么想起开办口吃矫正班的？”

古人云：“塞翁失马，焉知非福”。我正是应了这句话。我从六岁开始说话口吃，到真正矫正好，口吃时间约20年。

正是由于我从小说话口吃，对口吃这种语言障碍就有了比常人更深刻的理解和感悟；也正是这种深刻的理解和感悟，使我在自己口吃康复之后，有了对口吃矫正事业的无限热爱，或者说也有了一种专业上的资本，最终让我爱上了这个行业。这就是我选择这个行业的初衷吧。

下面，我给大家简单回顾一下我的口吃故事。

一、口吃形成的原因与过程

我从什么时候开始有口吃已经记不清楚了，听我母亲讲，我六岁以前说话一点都不口吃。大约在我六岁那年，我们村里有一个小伙子，说话口吃非常厉害，他人也非常坏，经常教我们村里的小孩学口吃。其中有三个小孩学得非常用功，我是其中之一。

学了大概有一个多月，我父母发现我说话有些口吃了，就打了我几次，告诉我以后不能和那个人在一起，更不能再学口吃了。但我根本不理睬父母的话，还是和那个人在一起玩。后来父母也不打我了，但经常提醒我：“说话别着急，慢点说，想好了再说。”父母越是这样提醒，我说话越容易紧



张，一紧张说话就口吃。

我那时说话虽然有些口吃，但自己并没有在意，也不害怕，一点心理问题都没有。

二、心理阴影的产生与发展

上初中之前，我心理上一直非常自信。但后来发生的一件事情让我对口吃产生了恐惧心理。

有一天，我上课发言，可能是因为没有准备好，站起来说话时老是重复，我的语文老师就说：“你怎么说话还口吃呀，以后不能这样了。”话音刚落，同学们哄堂大笑。我当时突然感觉到，我怎么说话还口吃呀，一种害怕和恐惧心理产生了。

后来，那个场景很多年都经常出现在我的脑海里，我的心理障碍也就是从那一刻起产生了。

三、我和口吃的第一次较量

我的口吃发生转机是在我上大学后。

我大学选的专业是法学，学法律的不爱说话，说话还口吃，那是一件很要命的事。记得有一次，我上课发言时口吃了几次，当时同学们都笑了。不过我们那个老师并没笑，冲我点点头。下课后他把我叫到没人处对我说：“你一定要战胜口吃，要不你以后如何当律师。”那个老师告诉我，每天早上起来练习朗读名人名著，读报纸，上课多发言，平时多参加学校里的一些演讲、朗诵比赛，时间长了就好了。

于是，我从大学一年级就开始了和口吃的顽强斗争：每天早上六点起



床，在我们学校的花园里练习朗读名人名著、诗歌、散文、报纸等；每天上课发言一次，不管自己说话是否有口吃现象；两周参加一次学校组织的演讲比赛。

就这样，我大约坚持了一年多时间，我的口吃比以前有了明显改善，正常说话不会出现口吃了，当众讲话也不紧张了。

四、我的第二次口吃矫正

大学毕业后，我应聘到一家国企工作，职务是法律顾问。由于大学时的不断练习，我的口吃对我的工作和生活基本上没有什么大的影响了，我也没想过再要去矫正。

但后来发生的一件事情改变了我的人生。我到单位上班后的一天晚上，我们公司请同年新分来的大学生聚餐，大约有四五十人。大家刚一坐下，一位领导给大家讲了一个笑话。内容是一个结巴买东西，五分钟没讲出一个字，结果用手比划着说明白了事情。我当时就想：坏了，今天我说话肯定要出问题了。我以前从不怕这种场合，但那个口吃笑话对我的影响太大了。那天晚上我说话很结巴，大家都看着我，不过大家也没说什么，但我当时一下子就崩溃了。回家后三天没吃饭，口吃的阴影又一次笼罩在我的心里，使我痛不欲生。

后来我下定决心：我一定要矫正好口吃，堂堂正正做人。

随后，我便在网上四处寻找口吃矫正机构。一开始我选择了北京一家口吃矫正机构，培训时间是25天。当时矫正完后感觉特别好，但过了一个月又不行了。后来我又听说上海有一家中国最早的口吃矫正机构，我又去上海学习。学习完之后，发现大同小异，都是慢语训练或者发音法练习，没有什么新东西。之后我又听说郑州有一所学校办的不错，又前去学习，结果还是一样：在班里说话还可以，但出去后就不行了。我当时非常痛苦，陷入到了山



穷水尽的地步——口吃到底能不能完全矫正好呢？

后来我发现，矫正口吃语言训练很重要，心理治疗也很重要，矫正后的不断巩固更重要。我于是调整了练习思路，很快口吃就完全康复了。我当时非常的高兴，有一段时间我经常高兴得睡不着觉。

五、我对口吃的全新认识

口吃成功矫正后，我经常给别人讲，口吃真的没有什么大不了的，矫正好口吃也非常简单。矫正好口吃，先要从改变心态开始。

我认为，口吃虽然是一种不良的语言习惯，客观上让口吃者在语言上不能充分表达，给他们的生活、学习和工作带来了一定的负面影响，让他们失去了很多学习、晋升的机会。但它的坏处并不像口吃者想象的那么严重，那么可怕。

每个人身上都有优点和缺点，口吃其实也就是口吃者身上一个小小的缺点，正如说话正常人身上的其它缺点一样。其实缺点本身并不可怕，可怕的是对缺点本身的认识和对它将带来负面影响的心理估量。你把缺点看得越严重，对它将带给你负面影响的心理估量越大，它带给你的实际负面影响就越大。

心理学认为，世界上的一切事情本身并无好坏，关键是以什么样的心态去面对。当你以阳光的心态面对时，你会发现世界都充满阳光，困难也变得微乎其微、甚至有点可爱，你会觉得生活很美好；当你以消极的心态面对时，即使外面阳光明媚、春光无限，但你的内心也充满了阴霾，也感觉不到幸福和快乐。

对口吃的认知也一样。

当你把它当作一个无比严重的问题时，你会发现患有口吃太痛苦了，简直生不如死。当你能换一种思路，换一种积极的心态去看待口吃，你会发

现，口吃居然是一种你意想不到的东西。它有让你痛苦的地方，但也有很多美好的让你生活中受益的好处。

口吃带来的好处：

- 1.它让你说得不好，但会让你做得更好。
- 2.口吃有时会让你说话减少，话少有时也会带来很多好处，如别人会觉得你很稳重，还可以减少犯错误的可能。
- 3.口吃使口吃人不会花言巧语，对人很真诚，让人可信，生活中能交到真心朋友。
- 4.口吃给了口吃者战胜自我、进步成长的机会。
- 5.口吃以前是一个缺点，它带给你很多痛苦，但当一个口吃人把口吃克服以后，会变得无比的自信，最终成为人生一笔宝贵的财富。

口吃带来的好处还有很多，这里我就不再详细说明了。

最后，我想用一句话来结束我的故事：

积极乐观，面带微笑，正视口吃、接纳自我，勇敢地面对生活中的一切困难和不幸，你的人生一定会有一种别样的风景。

任春光

2014年1月于北京

目 录

第一章 口吃矫正理论篇

第一节 口吃的基本含义	002
一、什么是口吃?	002
二、口吃的主要特征	002
三、口吃的本质是什么?	006
四、口吃的表现类型	006
五、关于口吃的其它学术观点	008
第二节 口吃的形成原因及发展过程	013
一、口吃的形成原因	013
二、口吃的形成过程	017
三、口吃的发展阶段	019
四、口吃者在实践中的类型	021
第三节 关于口吃认识的一些误区	023
一、口吃是呼吸器官生理性病症吗?	023
二、口吃会遗传吗?	023
三、左撇子换右撇子会导致说话口吃吗?	024
四、为什么口吃人唱歌、唱戏时不口吃?	025
五、为什么口吃人男多女少?	025
六、口吃能完全矫正好吗?	026



第四节 中国口吃矫正理论与成果	029
一、中国古代对口吃的一些文字记载	029
二、中国口吃矫正理论的诞生与发展	029
三、中国口吃矫正理论成果与方法	032
第五节 世界口吃矫正发展简史	041
一、口吃治疗研究初期阶段	041
二、口吃治疗研究混乱阶段	042
三、口吃治疗研究发展阶段	042
四、口吃治疗研究成熟阶段	043
五、口吃治疗研究繁荣阶段	046
第六节 心理学在口吃矫正中的探索与应用	051
精神分析法	051
一、基本理论内容	051
二、显示效果的方法	053
三、主要方法与技术	053
四、精神分析法在口吃矫正中的应用	055
行为疗法	056
一、理论背景	056
二、适应范围	057
三、基本原则	058
四、常用技术方法	058
五、行为疗法在口吃矫正中的应用	060
人本主义疗法	060
一、基本内容	060
二、心理障碍成因的解释	061
三、人本主义治疗的实质	061
四、人本主义对人性看法	062

五、主要技术	062
六、人本主义疗法在口吃矫正中的应用	062
合理情绪疗法	063
一、基本内容	063
二、特点	065
三、操作模式	066
四、适用人群	066
五、治疗步骤	068
六、合理情绪疗法在口吃矫正中的应用	069
森田疗法	070
一、基本内容	070
二、理论体系	070
三、森田疗法在口吃矫正中的应用	075
冲击疗法	075
一、冲击疗法的产生过程	075
二、理论依据和基础	076
三、冲击疗法在口吃矫正中的应用	077
暗示疗法	078
一、基本内容	078
二、暗示疗法的一般原理	078
三、暗示的类型	079
四、暗示疗法在口吃矫正中的应用	080
注意力转移疗法	080
一、理论概念和依据	080
二、具体操作办法	081
三、注意力转移疗法在口吃矫正中的应用	082



第二章 口吃矫正实践篇

第一节 口吃康复的标准	084
一、口吃康复的理论标准	084
二、实践中口吃者康复的情况	088
三、口吃康复的误区	090
第二节 口吃康复的过程	092
一、口吃康复的五阶段	092
二、实践中口吃矫正失败的原因	093
第三节 战胜口吃的必要条件	095
一、投资相信——要有矫正好口吃的勇气和信心，相信了才有力量！	095
二、投资学习——只有对口吃有了科学的认识，你才能消除心理问题，最终战胜口吃！	096
三、投资行动——开口、开口、再开口，练习、练习、再练习，成功非你莫属！	097
四、投资坚持——放弃者永不成功，成功者永不放弃！	098
第四节 口吃矫正的基本内容	099
一、一个人说话发生口吃的根本原因	099
二、成人口吃矫正训练内容	100
三、儿童口吃矫正训练内容	101

第三章 成人口吃矫正训练篇

一、语言训练的原理	104
二、语言训练的目标	104
三、语言训练的内容	105

第一节 语言基本功练习	106
一、气息控制练习	106
二、科学发声练习	108
三、口腔操练习	109
四、面部肌肉按摩练习	110
第二节 语言速度训练	112
一、语言节拍训练	112
二、慢语训练	114
三、中速语练习	122
四、快语训练	124
第三节 语音声调练习	127
一、压声练习	127
二、低声练习	128
三、大声练习	129
第四节 语言综合训练	131
一、语言综合能力训练	131
二、毕业后注意事项和练习内容	132
第五节 口才提高训练	135
一、绕口令训练	135
二、讲故事训练	143
第六节 口吃心理咨询与成长	168
一、口吃心理咨询与成长（一）	168
二、口吃心理咨询与成长（二）	172
三、口吃心理咨询与成长（三）	173
四、口吃心理咨询与成长（四）	174
五、口吃心理咨询与成长（五）	177