

Facilitating Techniques of Resonance Therapy

言语听觉科学教育部重点实验室资助

言语矫治手册 THE HANDBOOK OF
SPEECH THERAPY

共鸣障碍的
促进治疗

第4册

伸舌法

金星 朱群怡 黄昭鸣 杜晓新 著



上海市
华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

伸舌法

定 义

“伸舌法”通过将舌伸出口外用高音调发前位音，扩张口咽腔，体会发音时口咽腔放松的感觉，从而治疗因咽腔和喉部过于紧张而导致的喉位聚焦和后位聚焦。

适 应 症

“伸舌法”主要适用于喉位聚焦，也适用于后位聚焦。

动作要领

伸舌应以感觉舒适为宜，注意要保持患者的最佳音质。

主要步骤

1. 伸舌发音。
2. 回缩舌体时发音。
3. 正常地发前位音。
4. 与慢板节奏结合训练。



i —



i —

1. 伸舌发音

治疗师指南

让患者伸出舌头发元音 i，如患者不能自己完成，治疗师可用食指抵住患者的下颌，帮其微微张开嘴，伸出舌头。

若患者难以伸舌发音，可让患者用双手拉住双耳，挺胸，然后伸舌发音，注意颌部和舌部都要放松。

注意要保持患者的最佳音质，可通过让其用不同的音调发音来找到这个最佳状态，然后再进行后续的训练。

指导语

小朋友，把舌头伸出来，然后说 i，请跟着老师做：

i —

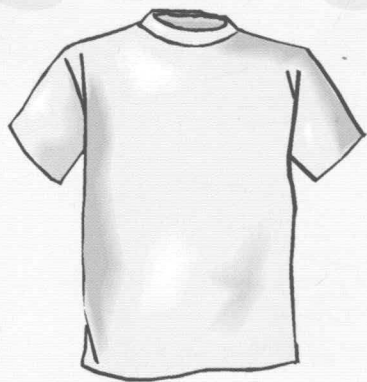
小朋友，很好，现在用双手拉住双耳，挺胸，微微张开嘴，伸出舌头，以高高的音调发 i，看老师做：

i —

患者要求

微微张开嘴，伸出舌头以高音调发元音 i。

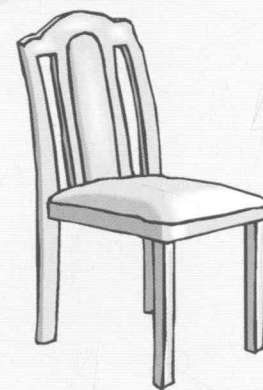
注意在下巴和舌头放松状态下发 i。



iiiii——衣



iiiii——医



iiiii——椅

2. 回缩舌体时发音

治疗师指南

要求患者伸舌后慢慢将舌体回缩，同时发 iiii 或 mimimimimi，舌缩回至口腔后，过渡到发以零声母 y 或 m、b、p 开头的单音节词。

舌回缩至口腔后，可换气后再发音，注意保持发 i 时的发音状态。

指导语

小朋友，现在一边用刚才的方法吟唱 iiii，一边慢慢把舌头往回缩，然后发音，请跟老师一起做：

模式 1：iiii+y 开头的单音节词

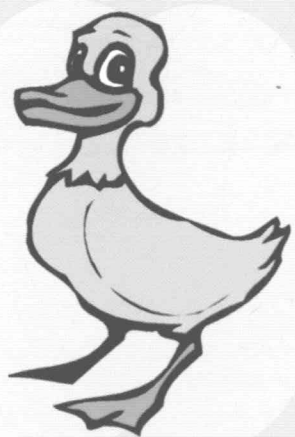
iiii——衣

iiii——医

iiii——椅

患者要求

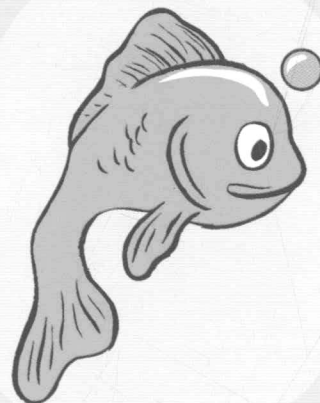
回缩舌体时吟唱 iiii，然后发音，注意保持发 i 时的状态和良好音质。



iiiiii——鸭



iiiiii——牙



iiiiii——鱼

治疗师指南

要求患者伸舌后慢慢将舌体回缩，同时发 iiii，然后发以零声母 y 开头的单音节词。

舌回缩至口腔后，可换气后再发音，注意保持发 i 时的发音状态。

指导语

小朋友，现在继续像刚才那样发音，请跟老师一起做：

iiii——鸭

iiii——牙

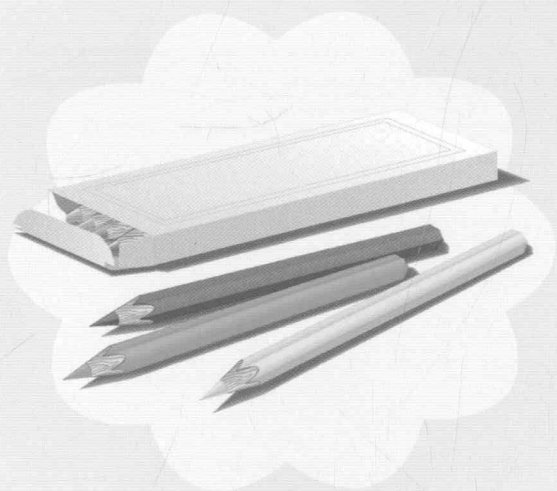
iiii——鱼

患者要求

回缩舌体时吟唱 iiii，然后发音，注意保持发 i 时的状态和良好音质。



mimimimimimi——米



mimimimimimi——笔



mimimimimimi——劈

治疗师指南

要求患者伸舌后慢慢将舌体回缩，同时发 mimimimimimi，然后发以声母 m、b、p 开头的词。

舌回缩至口腔后，可换气后再发音，注意保持发 mi 时的发音状态。

如果通过上述训练，患者的音质虽得到了改善，但音调却过高，则应降低音调再次进行上述步骤的训练，直到其恢复正常的音调为止。

指导语

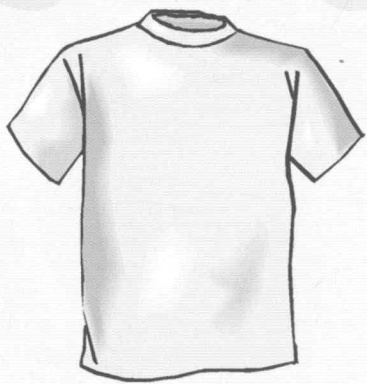
小朋友，现在一边用刚才的方法吟唱 mimimimimimi，一边慢慢把舌头往回缩，然后发音，请跟老师一起做：

模式 2: mimimimimimi+m、b、p 开头的词

mimimimimimi——米
mimimimimimi——笔
mimimimimimi——劈

患者要求

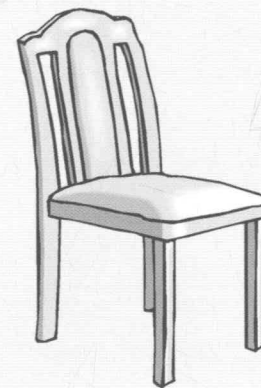
回缩舌体时用刚才的方法吟唱 mimimimimimi，然后发音，注意保持发 mi 时的状态。



i——衣



i——医



i——椅

3. 正常地发前位音

治疗师指南

先用正常嗓音发 i——或 mī——，逐渐过渡到发以 y 或 m、b、p 开头的单音节词，注意保持发 i 或 mī——时的发音状态。

先用正常嗓音发 i——，逐渐过渡到发以零声母 y 开头的单音节词，注意保持发 i——时的发音状态。

指导语

小朋友，现在用刚才的声音发长长的 i——，然后再说词语，请跟老师一起说：

模式 1: i—— + y 开头的词

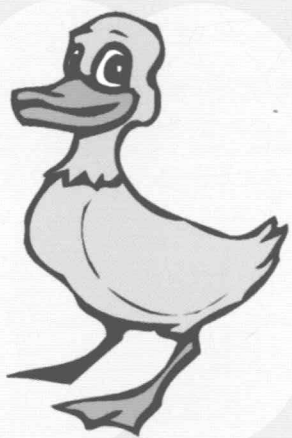
i——衣

i——医

i——椅

患者要求

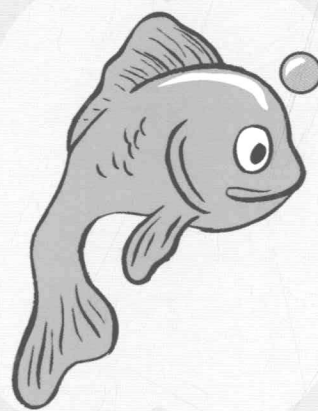
用前面已经稳定下来的声音发 i——加词语，注意保持前面已经学会的正确发音方式。



i——鸭



i——牙



i——鱼

治疗师指南

先用正常嗓音发 i——，逐渐过渡到发以零声母 y 开头的单音节词，注意保持发 i——时的发音状态。

指导语

小朋友，现在用刚才的声音发长长的 i——，然后再说词语，请跟老师一起说：

i——鸭

i——牙

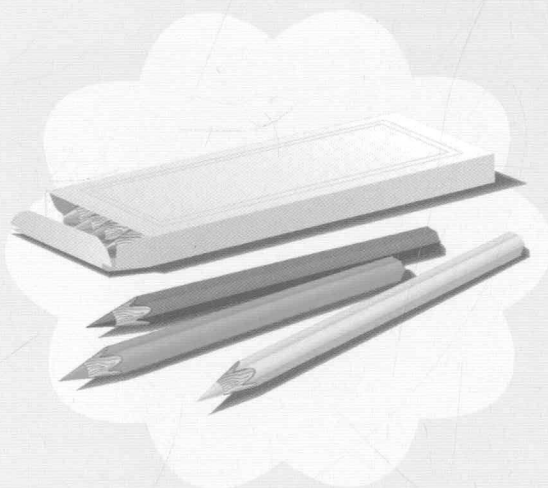
i——鱼

患者要求

用前面已经稳定下来的声音发 i——加词语，注意保持前面已经学会的正确发音方式。



mi——米



mi——笔



mi——劈

治疗师指南

先用正常嗓音发 mi——；逐渐过渡到发以声母 m、b、p 开头的单音节词，注意保持发 mi——时的发音状态。

指导语

小朋友，现在用刚才的声音发长
长的 mi——，然后再说词语，请跟
老师一起说：

模式 2: mi—— + m、b、p 开
头的词

mi——米

mi——笔

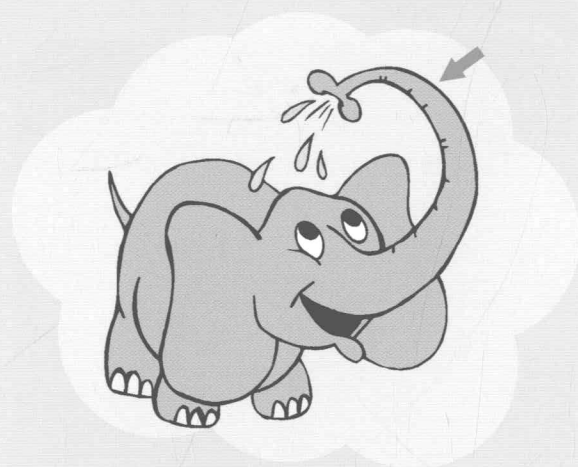
mi——劈

患者要求

用自然嗓音发 mi——加词语，
注意保持前面已经学会的发音方式。



mi——眯眼



mi——鼻子



mi——劈柴