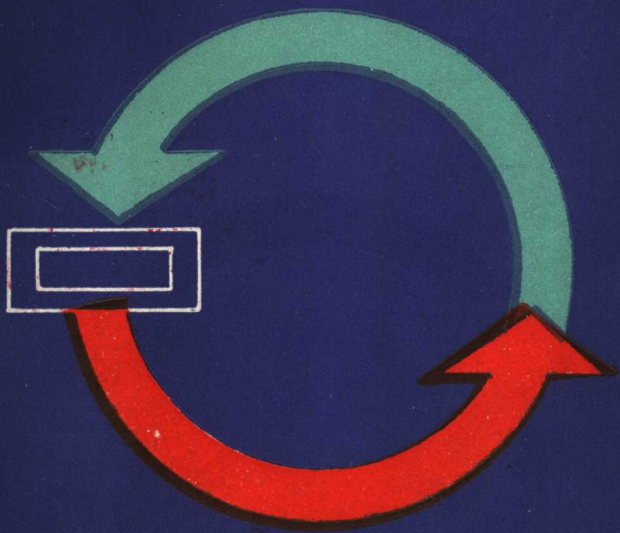


怎样矫正口吃

李 成 文



红旗出版社

怎样矫正口吃

李成文 著

红旗出版社

责任编辑：祁 丁

封面设计：尚立洪

怎样矫正口吃

李成文 著

•

红旗出版社出版 新华书店首都发行所发行

山东临沂新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 3 印张 62 千字

1989 年 12 月第 1 版 1989 年 12 月北京第 1 次印刷

印数 1—10,000 册

ISBN 7-5051-0057-2/Z·12

定价 1.30 元

序 言

语言是人类特有的活动形式。准确的语言表达，可以促进人们互相了解，交流思想，沟通信息，促进社会生产力的发展，促进世界的文明和进步。有声语言在人类历史上是帮助人们脱出动物界、结成社会、发展自己的思维、组织社会生产、同自然力量作胜利的斗争并取得我们今天的进步的力量之一。

但是，对于口吃患者来说，没有流畅的语言，则是一种极大的机能障碍，影响同人们进行正常的交往和思想交流。据估计，全世界约有1亿口吃患者，我国约为1000万人左右。口吃给工作、学习和生活都带来很大困难，有不少患口吃青年，各方面都很好，只因口吃，到了二十七、八岁，找不到对象，给他们在精神上造成很大的苦恼；有不少的青少年，因口吃失去继续求学和深造的机会，使他们感到前途渺茫，悲观厌世，甚至想走绝路。因此，口吃不但是个人的痛苦，而且是建设社会主义物质文明和精神文明的重大损失。口吃患者的数量和程度，关系到全民族劳动者的素质。在当今改革开放的形势下，人们之间的交往和思想交流将日趋增多，所以，矫治口吃是我国卫生、教育、科学界有待于解决的一个社会问题。我们希望全社会都来关心口吃的矫治，特别是关心

青少年“口吃”的防治问题。

《怎样矫正口吃》这本小册子，是根据我多年从事矫治口吃工作的实践和体会，并参照国内外有关资料编写而成的。书中对口吃的本质、原因、发展作了探讨，特别是对怎样自我矫正口吃的方法等都作了比较详细的论述。口吃患者如能结合各自的情况，按照书中所介绍的方法去做，必能得到一定的帮助，取得良好的效果。从许多患者矫治的实践看，在掌握了一定方法的基础上，只要有恒心和信心，大多数患者能收到比较满意的效果。“谈谈儿童口吃”一文是为患者家长所写的，希望家长能了解治疗儿童口吃的方法。由于笔者水平所限，内容难免有缺点或不妥之处，敬请读者批评指正。

1981年在山东省科技馆举办矫治口吃训练班期间，深受山东省人民政府、省科协、省卫生厅等领导同志的支持和关怀。驻济南新闻单位，例如大众日报社、山东人民广播电台、山东电视台、山东科技报、济南市广播电台、济南“健康与卫生报”，以及工人日报驻济南记者站等，都先后为“矫治口吃班”进行了采访报道。新华社山东分社、光明日报驻济南记者站等，也都参加了矫治口吃班举行的座谈会。对以上单位对我在济南工作期间给予的热情支持和鼓励，在此深表谢意。谨向支持我工作的有关单位和领导如中共临沂地委宣传部、卫生局、地区科协以及我所在工作的临沂地区人民医院领导同志等，表示衷心感谢！

目前，我在中国残疾人康复协会研究会继续从事矫治口吃的工作。从最近残疾人康复协会研究会在北京香山医院举办的矫治口吃班的效果看，还是令人满意的，同时受到了

舆论界，如新华社、人民日报、中央电视台、北京电视台和北京日报等的重视，这又增强了我从事这项工作的信心。我决心以矫治口吃患者的语言的创伤，改变青少年口吃患者的精神面貌，开创矫治口吃工作的新局面，作为我有生之年的奋斗目标，为振兴中华，建设四化贡献一份力量！

李 成 文

1988年5月

录 目

序 言.....	(1)
----------	-------

一、语言——与口吃

1. 语言的活动形式.....	(1)
2. 口吃是可以治好的.....	(1)
3. 口吃是思想迟钝吗.....	(3)
4. 口吃与环境的关系.....	(4)
5. 口吃与情绪的关系.....	(6)

二、口吃的症状

1. 言语机能的障碍.....	(8)
2. 呼吸的紊乱.....	(10)
3. 痉挛.....	(11)
4. 伴随运动.....	(11)
5. 心理障碍.....	(13)

三、口吃的原因和性格上的特征

1. 要正确地认识口吃.....	(14)
------------------	--------

2. 患者对口吃的焦虑与害怕…………… (16)
3. 口吃的原因…………… (18)
4. 性格上的特征…………… (20)

四、口吃是怎样发生的

1. 对于口吃的论述…………… (23)
2. 病态的来源…………… (25)
3. 病态的产生…………… (27)
4. 病态的本质…………… (29)

五、怎样矫正口吃

1. 矫正口吃要有明确的目的…………… (30)
2. 要有信心和决心…………… (31)
3. 要增进健康和愉快情绪…………… (31)
4. 要大胆暴露口吃…………… (33)
5. 不要过分注意自己的口吃…………… (33)
6. 要改造急躁的性格…………… (34)
7. 要在紧张环境中锻炼…………… (35)

六、言语训练

1. 口吃习惯可以矫正过来吗…………… (36)
2. 言语训练的基本练习…………… (39)
3. 言语训练的朗诵练习…………… (44)
4. 言语训练的谈话练习…………… (46)
5. 从熟练中克服困难…………… (51)

- 6.言语训练贯彻到实际生活中去..... (54)
- 7.儿童口吃的防和治..... (59)

七、附录:

- 1.口吃的疗法..... (65)
- 2.口吃的出现或发生..... (69)
- 3.残疾人康复协会研究会口吃矫正班五个班期
155名口吃患者的矫治效果分析..... (75)
- 4.口吃患者的矫治体会3例..... (78)
- 作者后记..... (83)

一、语言——与口吃

1. 语言的活动形式

语言是人类特有的活动形式，人们用以互相了解，交流思想，沟通文化及促进社会的发展。从人类活动开始，就有了语言。斯大林在《马克思主义和语言学问题》中写道：“有声语言在人类历史上是帮助人们脱出动物界、结成社会、发展自己的思维、组织社会生产、与自然力量作胜利的斗争并取得我们今天的进步的力量之一。”由此我们可以理解语言在人类社会中的重要性。具有这样重要的语言如果一旦有了缺陷，就会降低人的社会价值，这不只是个人的痛苦，而且也是建设社会主义物质文明和精神文明的一种损失。

口吃者从外表上来看，似乎并没有多大病痛，实际上由于口吃而带给患者精神上的痛苦是难以估计的。口吃使工作、学习及生活受到相当严重的障碍，许多患者不得不被屈就无声的工作，停止了学习促成其他病症，使生活堕入悲观厌世，甚至有企图自尽者。

2. 口吃是可以治好的

口吃患者们，当你们看到这本小册子的时候一定会感到惊喜，因为几年、几十年来想摆脱口吃痛苦的希望可以实现了。你们也会感到奇怪：“难道口吃能治好吗？”来接爱矫

正的患者们，往往抱着疑虑与希望的态度，有的患者说：“我本来是不相信口吃能治好的，由于好奇心的驱使，想来看看用什么方法来矫正”。有的患者把“矫正口吃”看为“神话”，经过实践终于使他们相信，口吃是能矫正好的。

现在我肯定地告诉大家，口吃是可以治好的，从前把口吃看成为“不治之症”是完全错误的，也是非常荒谬的。由于过去长久以来，人们不理解口吃，也没有矫正口吃的方法，因此，不得不使一般人对口吃发生一种“治不好”的错觉。事实告诉我们，有很多人在通过矫正及有系统的语言训练后，已脱离了口吃的苦海，获得了言语的解放。所以，在这时代里，我们敢于无情地把口吃是“不治之症”的论调推翻。

1. 口吃不是发音器官的缺陷。口吃究竟是一种什么病呢？是由于口吃者舌头短了吗？过去，一般人总认为口吃可能是生理上的缺陷，或发音器官的疾病。在发音器官上，又最容易被我们怀疑的就是舌头。口吃患者们常认为自己口吃是由于自己的舌头太短或太长了，或是太厚和太薄了等等。有的人说：“我口吃的原因是由于我的舌头与正常人不同，正常人的舌头是狭长的，我的舌头却是短而阔。”这种误认为口吃是发音器官的疾病，在19世纪的医学界也曾经流行过，并流行着对口吃施行舌系带、舌根手术疗法，结果非常不好。

2. 口吃不是发音器官的疾病，巴甫洛夫明确地证实，言语的失调，不能任意看作是言语器官的疾病，而应当看为是整个机体，首先是与神经系统有关系的。

3. 口吃患者可以从切身体验中知道，在唱歌时并不口

吃，一个人自言自语时也不会口吃，那怕是重度的患者，当他一个人在房间里，他可以象演说家那样作滔滔不绝的演说。可是当他一与人说话，就会立即口吃起来。如果口吃是生理上的缺陷或发音器官的疾病，它就不可能一时发作，一时不发作。譬如当我们腿部受伤时，不论在人多人少的地方，走路总得一拐一拐地走，可是口吃却并不这样，一般说来，人越多的场合，却越紧张，口吃也就越严重。两个人随便谈谈就好多了，甚至不口吃（也有少数情况是相反的，这是由于他们在很多人面前习惯了，所以能讲得很好，两个人随便谈谈，不易约束自己的感情，故反而口吃）。

由此，我们可以得到证实，口吃患者也有不口吃的时候，所以口吃并不是生理上的缺陷和发音器官的疾病。

3. 口吃是思想迟钝吗

在资本主义社会里，有的学者对口吃的研究方法是唯心主义的。按照牟勋氏的说法，口吃的原因是“组织语言的意象不够敏捷”。这就是说我们在学话时，如“茶杯”，必须从茶杯的“图影”转到“茶杯”的“语音”，而口吃患者是由于这种“内在语言”尚存在图影的束缚，而未能完全净化为语言模型，所以说话也就困难了；还有日本的贝田氏，是这样来解释口吃的。他说口吃是由于构思的迟钝。构思是组织词句的思想。其他还有各种各样的说法。现在，我们就以这两种说法来说明。这两种说法就好象告诉我们：口吃是由于我们说话太慢了，太笨了。可是事实却不这样，我们可以举几个例子把它否定，如果说口吃是由于构思的迟钝，那么，为什么我们连自己的姓名，简单的物品名称也说不出呢？例

如：人家问“你贵姓？”这还需要想吗？为什么我们连自己的姓名，也说不出来了呢？所以把口吃看成是构思迟钝的说法是没有科学根据的。

而且，我们还可以用相反的事实来把上述理论彻底地推翻。我们知道写文章是需要通过构思的，一个文学家，他的构思是非常灵活的，我们可以举出一个历史上有名的文学家和哲学家来，就是战国的韩非，象这样一位完成许多著作的古代思想家，我们总不能说他的构思迟钝吧！然而，他却是一个严重的口吃患者。如果查一查“辞海”，就可以找到有关他口吃的介绍，说他在皇帝面前总是口吃得说不出话来。在现代的作家中，也有好几位是患口吃的。由此可见，这种说法也是不正确的（个别口吃患者，因精神病而形成构思迟钝的，当然不能把它看作口吃的普遍原因）。

4. 口吃与环境的关系

口吃者的言语也有不口吃的时候，在独自言语时多半无口吃现象，或者只在某一环境下呈现出来。可知环境对于口吃有莫大的关系。多数口吃者在人多、开会或遇生人的场合口吃重，在人少、个别对谈，或遇熟人时较好；在与上级、老师、长辈、异性谈话时口吃重，而与下级、同学、小辈、小孩、同性谈话时口吃轻；在新环境、在庄严情况下口吃重，而在习惯的环境、和平情况、顺利场合则口吃较轻。这些情况，使我们了解到口吃的程度，与环境间的因素是有密切关系的。

有些口吃患者与天气情况密切相关。每逢阴雨天气口吃即加重，几乎每雨必验，此一环境已与口吃结合成为条件反

射，正如苏联有一患者每闻肖邦氏音乐即发生心绞痛一样。

口吃与环境的关系，也有与大多数人相反的情形：大会上演讲较与少数人谈话好，与生人谈话较熟人好，气愤争执时较平时好，讲课时较辅导好。这些情形推求其心理仍出于同源，一般口吃患者都较为羞怯、爱面子，不能负担过重的刺激，且对于刺激的反应常处于不相称的情况。由于熟人知道患者有口吃，这一情况促使口吃者内心紧张，因而发生口吃的机会多亦较重。在生人面前生人并不知道患者有口吃，减轻了预先存在的紧张心理，口吃随之减轻。在大会演讲或讲课时，事先有充分的准备，内容一定，且只要将先准备好的内容讲明白就可，中间无须随机应变更改内容，故口吃较轻。反之，在与少数人谈话及作辅导时，则不能事先有准备，言语随对方内容为转移，随时改变情况都成为刺激，言意不定，因此产生口吃反而多了。一般言之，都在平心静气时较好，但在气愤与大声说理时，常不顾及周围情况，一心一意都灌注在如何把自己的道理讲出来以便战胜对方，因而口吃较重；不受环境影响的情况，如单人独语，就不可能出现口吃。

口吃重的环境：人多、开会、生人、谈话、急事、上级、老师、大人、回答、已知口吃、异性、长辈、新环境、阴雨、不满对方。

口吃轻的环境：人少、闲谈、熟人、朗诵、常事、下级、同学、小孩、发问、同性、小辈、旧环境、晴天、满意的对方、平静对谈。

5. 口吃与情绪的关系

环境的影响会引起情绪的改变，因而言语出现障碍，因此情绪与口吃具有密切的关系。多数患者在愉快、充满信心、平稳及理直气壮时口吃较少；着急、紧张、恐惧、生气时表现较重。神经紧张，或犹豫不决时，给予口吃以有利条件，在心平气和愉快有信心的情况下，可以减轻或完全无口吃，这说明口吃与心情有密切关系。有一铁路工作人员，自幼学成口吃，后在敌伪环境下工作，情况紧张、繁杂，口吃增重，工作生活极感困难。但在解放后，性情兴奋非凡，口吃突然消失，普通谈话及大会演讲，都甚畅利，患者自觉奇甚。最有趣者，有一女性患者，自幼年染成口吃后，不以为意，但年龄愈长，口吃愈重，到18岁时最感严重，至26岁，尚未找到爱人。后来经人介绍，与某认识，不意相见倾心，在举行婚礼时，数年来终身心愿获随，内心欢欣无可言状，亲近的朋友、同学与她逗玩，此时并无一字口吃言语，大家都做双重庆贺，婚期20天，言语非常流利，婚期满后，爱人重返工作岗位，但于爱人离走数天后，口吃仍回返原状。该女在婚期中爱人的称心与内心的愉快，早将口吃心理抛向九霄云外，整个精神全为高兴的蜜月生活所占据，因而不出现口吃，待其爱人走后兴奋生活消失，口吃重新出现。又一警员，也于幼时学的口吃，解放前为三轮车工人，后训练为警员，因口吃而在工作间感到困难，但在某一时期，担任管制分子，对管制分子言语显著流利，而对其他工作则仍然发生口吃，对管制分子正义严肃、毫无犹豫，更无恐惧可言，所以就不口吃了。

口吃轻的情绪：愉快、平静、事先准备、忘记口吃、自信、正义不怕、无错误、愿做的事、未想到口吃。

口吃重的情绪：生气、着急、未做准备、想起口吃、犹豫、无理、恐惧、犯错误、讨厌的事等。

口吃与健康状态有密切的关系，由于身体精神密切相关、相互影响着，身体的损伤往往引起某些精神神经症状。有一些口吃患者于工作劳累后口吃加重，特别有些人在患病时，明显口吃加重，而在精神健爽时，口吃又可减轻。

口吃与各种言语的关系，由于某种言语偶而染成口吃难于克服时，往往改换另一种言语而获得改进，也有原来言语无口吃而换学另一种言语而发生口吃的。有一学生学习俄文时，教师温和善导，并无口吃，不久换一教师，教法严厉，对俄文形成了口吃。

并发症：在因口吃而求治者，往往同时叙述其他病症，特别多者为精神神经原因所致的疾病，其中以神经衰弱为最多。并发症的发生大半在口吃以后，因此口吃多在幼年发生，以后在漫长的岁月中，给予发生其他疾病的机会甚多。

另一方面，由于口吃患者在旧社会遭受歧视，在工作中形成障碍，不得伸展才能，感到生活无兴趣，前途无希望，这种精神上的压抑、损伤及打击，引致精神神经症，自非偶然。

口吃的经过：口吃的经过约有三种，即逐渐增重，逐渐减轻，及周期性的时轻时重。其他尚有保持不变者，在任何情况下始终如一。

口吃逐渐增重者，都是身体情况逐渐衰弱的，环境关系也是每况愈下的。由于精神身体相互影响的结果，形成恶性

循环，于是口吃也不断发展下去。口吃与思想的锻炼亦有关系，当神经训练得坚强时，口吃也可好转，周期性的或轻或重，与若干神经病得周期性发作似有共同之点。高级神经损失达到一定限度后，又可保护性抑制而得以减轻，由于环境的刺激为不可避免的事，于是又可重新积累而增重，形成周期性。

二、口吃的症状

1. 言语机能的障碍

言语的机能障碍时，即出现各种各样的言语障碍症状，成年人的言语障碍较多者就易口吃。口吃多自童年开始，因为长期出现口吃症状，言语机能失调的反作用就被固定而且保留下来。

因为言语机能作用失调，口吃者就不能运用富有节奏性的言语充分地表达自己的意思了。这种困难情况，迫使口吃者全部注意力都注意到自己的说话上，把全部的思想都放到如何说出一个个的单调和音节的过程中，因为不能连贯地、流利的表达内心中的意思，口吃者就产生了一种不安的、犹豫不决的、惧怕的心理状态，口吃者竭力勉强自己说话，说出单词、字母和音节，所以就作出各种动作和手势，添加一些完全没有意义的杂乱的助语调和多余的字母。

每一种病都有它的症状。口吃这种病有哪些症状呢？口吃是一种言语障碍，可区分为两种基本形式，即痉挛性的与