



自我矫正 口吃新法

许永恒◎编著



金盾出版社

自我矫正口吃新法

许永恒 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书从正确认识口吃开始,简要介绍了口吃的形成原因、表现、影响因素,重点介绍了口吃手指自我矫正法的具体操作方法及注意事项,并推荐了相应的阅读材料,以帮助口吃者进行朗读训练、背诵训练和主动谈话训练,通过这些循序渐进的训练方式达到自我矫正口吃的目的。本书附有语音和语言训练资料,方便口吃者随时进行矫正训练,可帮助口吃者养成良好的语言习惯。

图书在版编目(CIP)数据

自我矫正口吃新法/许永恒编著.--北京:金盾出版社,2013.6

ISBN 978-7-5082-7861-2

I. ①自… II. ①许… III. ①口吃病—语言矫正
IV. ①H018.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222312 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:100 千字

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

语言是人类最重要的表达感情和交流思想的工具。说话则是人类运用语言表达意思的特有功能。而有些人却在说话时出现口吃(结巴),不能流畅地、及时地、正确地、完整地把自已的意思表达出来,给生活、工作带来了极大的不便,甚至前途和婚姻都会受到严重影响,口吃者一生都承受着难以想象的痛苦。据有关资料表明,目前我国有 1 300 多万不同程度的口吃者,发生率达 1%,这是个惊人的数字,并且每年还有不少新的口吃者出现。这些口吃者往往有话说不完整,有才能发挥不出来,不但是个人的损失,也是国家和社会的损失,应该引起我们的高度重视。

其实人们一直都在和口吃作斗争,想出不少预防、克服和矫正口吃的办法。有的人利用办学习班来矫正口吃,有的人利用某些工具来矫正口吃等。但是,这些方法都有不足之处,都需要专门的时间和一定的资金,有的还需要携带工具,效果也不是很理想。由于条件的限制,很多口吃者得不到及时矫正,他们的痛苦得不到解除。为了解除更多口吃者的痛苦,矫正好他们的口吃,笔者对口吃进行了长时间的研究和探索,发明了一种手指自我矫正法。这种方法就是口吃者利用自己的手指动作进行自我矫正口吃,实践证明,能收到比较理想的效果。用手指自我矫正法矫正口吃,主要有以下几方面的优点:一省时间,口吃者不用专门利用大量时间进行口吃矫正,而是在生活和工作中或业余时间里随时随地地与人交谈,或是在朗读中进行自我矫正口吃。二省事,不用任何工具,不用外出,不费精力,只要掌握了手指自我矫正口吃的方法,在家就可以练习矫正口吃。三省钱,口吃者不用花一分钱就可以自我矫正好口吃。四易学、易用,方法简单,口吃者很容易掌握

和运用；除儿童外，只要有自控能力的人都可以使用。五效果好，只要运用手指矫正法矫正口吃，就能收到立竿见影的效果，并能真正矫正好口吃。由于有以上优点，所以说“口吃手指自我矫正法”是目前比较理想的口吃矫正法。口吃是一种不良的语言习惯，用“口吃手指自我矫正法”矫正口吃，就是一个养成良好语言习惯的过程。良好的语言习惯养成了，不良的语言习惯也就不存在了，口吃也就能矫正好了。如果想早日矫正好口吃，想为自己的亲人、朋友矫正口吃，就用“口吃手指自我矫正法”吧！只要能按这种方法努力认真去做，就能解除口吃者的痛苦。

许永恒

目 录

一、对口吃的认识	1
(一)什么样的人的口吃者.....	1
(二)口吃的种类.....	1
(三)口吃者的痛苦.....	2
(四)口吃不是疾病和生理缺陷.....	3
(五)口吃不是先天遗传.....	3
(六)口吃是一种不良的语言习惯.....	4
(七)形成口吃的原因.....	5
(八)正常人有时也口吃.....	6
(九)环境影响口吃.....	6
(十)口吃者唱歌时不口吃是怎么回事儿.....	7
二、口吃的矫正	8
(一)口吃是能矫正的.....	8
(二)矫正口吃要有正确的态度.....	8
(三)矫正口吃需要一定的时间和正确的方法	11
(四)手指自我矫正口吃的方法才是最理想的方法.....	11

三、口吃手指自我矫正法及其应用·····	13
(一)介绍口吃手指自我矫正法·····	13
(二)口吃手指自我矫正法的实际操作·····	15
(三)如何运用口吃手指自我矫正法矫正口吃·····	17
(四)矫正口吃应注意的问题·····	29
(五)关于训练资料及其如何运用的说明·····	31
附录 语言训练资料·····	69

一、对口吃的认识

(一)什么样的人的口吃者

在现在的汉语词典中,“口吃”一词解释为:说话时字音重复或词句中断的现象,是一种习惯性的语言缺陷,俗称结巴。口吃的原因很多,但不是所有说话时字音重复或词句中断的人都是口吃者,应把因患有某种疾病造成口吃的患者除外。发声器官如喉、咽、舌、口腔等有疾病或缺陷,以及脑部疾病或缺陷造成口吃的人都不能算是口吃者。我们所指的口吃者,应是没有生理疾病,也没有生理缺陷,与正常人一样健康的人,在说话时经常出现字音重复或词句中断现象的才算是口吃者。绝大多数的口吃者都是属于这一类,偶尔出现口吃的人不算口吃者。

(二)口吃的种类

根据口吃者不同的口吃现象,可分为以下六种类型。

1. 连续性口吃 这类口吃者在发声时一个字音要重复几遍才能说出来,如“今天太热了”。说成“今今天,太太太热热了”。

2. 往复性口吃 这类口吃者在一句话中把几个词讲过后重复再讲,如将“我要把口吃矫正好”,说成:“我要把,我要把,我要把口吃,口吃,口吃矫正,矫正,好,好”。

3. 中阻性口吃 这类口吃者在说话中碰到自己难发的字音或畏惧的字词,心中发急,呼吸紊乱,说话突然中断,往下的话便说不下去了。例如,有的口吃者对“不”字发声感到困

难,如“我今天不上班了”。说到“我今天”就停住了,“不”字就说不出来了。

4. 伴随性口吃 这类口吃者在说话时要用足够的力气,或挤眉,或挠头,或跺脚等动作伴随来帮助发声。还有的口吃者在要说的话前面加一个字音才能说出话来。如“我要上班了”。说成:“是我要上班了”。否则就说不出来。

5. 强直性口吃 这类口吃者在说话时刚说了几个连续性的重复音后,舌头就僵住了,再也说不下去了。如“我要回家”。说成:“我要要……”就说不下去了。

6. 难发性口吃 这类口吃者在说话时第一个字音就说不出来,急得瞪眼或全身用力,还是说不出来。

以上六种类型就是口吃的全部现象,有的口吃者是同时有几种类型的口吃存在。

(三)口吃者的痛苦

口吃的人是非常痛苦的,这是平常人难以想象和理解的。大家都知道,人生活在这个世界上,每天都要说话、办事。可是口吃者就是有口不能说,或说不清楚,说不明白,自己的意思表达不出来,干着急,怪态百出,受人耻笑,十分尴尬和难堪。所以,什么事也办不好或不敢去办。该说话时不能说,不敢到公共场合,不敢到人多的地方去,见人躲着走,不敢和他人说话、问好,不敢接电话、打电话;有好建议提不出,不能和人争论是非,即使有能力也发挥不出来。学习、工作、前途、婚姻等都受到影响,失掉了一生的幸福。口吃者往往都感到自卑,感到无奈,总有负担,有恐惧感。因为口吃,他们不知哭过多少回,流过多少泪,有的甚至打自己的嘴巴,想到自杀。

总之,口吃的人无时无刻不在痛苦中煎熬和挣扎,这是很

悲惨的。所以，一定要铲除口吃这个恶魔，解除所有口吃者的痛苦，让口吃的朋友们重新回到正常人的生活中去享受生活。

（四）口吃不是疾病和生理缺陷

口吃不是疾病和生理缺陷，吃药、打针和手术是不能治好口吃的。但历史上确实曾经有人认为口吃是生理疾病，并用医药和手术治疗过，但均无效果。18世纪初，法国有名的聋哑教育家伊达德和休尔台斯，还有福马的医师邱尔兹，以及有名的耳鼻医师麻尔兹都曾用药物治疗过口吃，但都无效果。18世纪40年代，德国著名的外科医师李芬巴哈曾采用手术治疗口吃，他曾对口吃患者的舌部施行手术，结果亦无效果。特别是19世纪中期，不少人认为口吃是发声器官中呼吸器官有障碍，不断地对舌、咽喉和肺进行苦心的探索，可是在这些器官中并没有发现任何疾病和缺陷，使研究者彻底地失望了。历史上，还有人用催眠术和矫正器械治疗口吃，仍没有收到疗效。其实，现代也有人用药物治疗口吃的，但也无果而终。另外，人们发现口吃者的身体是健康的，他们与平常人没有什么两样，他们的发声器官和呼吸器官都是健全的。虽然口吃者在和别人说话时出现口吃，可是他们独自在房间自言自语或唱歌时就不出现口吃，这也足以说明口吃者的发声器官是正常的，是健全的，是没有任何疾病和缺陷的。

综上所述，我们完全可以确定口吃不是因生理疾病和缺陷造成的，可能是心理作用或不良习惯造成的，是不能用药物、手术治疗的。

（五）口吃不是先天遗传

有的口吃者的父母或祖父母有口吃，因此有些人就认为

口吃是先天遗传的,其实这种看法不正确。还可以看到另外一些情况,有的口吃者的父母和祖父母并不口吃,有的口吃者的子女并不口吃,有的兄弟姐妹几个中有口吃的,但也有不口吃的。这些事例就足以说明口吃不是先天遗传的。

另外,人们虽然先天就有发声器官,但不是一生下来就能说话的,是经过后天学习才会说话的。如果没有后天的学习,人们也绝不会说话。试看两三岁的小孩,刚开始学说话时,虽然他们说的话不大清楚,不太流畅,但绝不是口吃。口吃者都是在学说话以后,多数是在4~10岁之间开始口吃的。也就是说,口吃是后天形成的,是在建立语言后才产生的,先学会说话,后形成口吃。在尚未建立语言之前,绝不会有口吃存在的,故所以说,口吃不是先天遗传而是后天形成的。

(六)口吃是一种不良的语言习惯

口吃,既不是生理疾病,也不是先天遗传,口吃患者的身体和天资不比正常人差,那么为什么口吃者在说话时会经常出现字音重复或词句中中断的口吃现象呢?一般认为是在某种特殊情况下形成了口吃这种不良习惯。由于有这种不良的语言习惯,时间长了,习惯成自然,就出现口吃了。又由于形成了口吃这种不良的语言习惯,讲话时经常遭到别人笑话。屡次地挫折,对说话失去了信心和勇气,同时更引起了对说话的恐惧和过分的注意。越恐惧、越注意,就越讲不好话而口吃;越口吃讲不好话就越恐惧和紧张,如此恶性循环导致习惯性心理障碍和条件反射。这样就使口吃越来越严重而难以矫正。这和胆小的人走吊桥一样,如果把这个人的眼睛蒙上,让他看不见吊桥下的河水,他完全可以走过这个吊桥。如果不蒙他的眼睛,让他看见吊桥下的河水,他就会产生恐惧和失去

信心，于是他就两腿发抖而始终走不过吊桥。这都是同一道理。

由于某种原因养成说话字音重复或词句中中断的不良习惯而形成口吃，又由于口吃引起恐惧形成习惯性心理障碍，使口吃越发严重和难治。这就是口吃的实质。

(七)形成口吃的原因

上面说过，口吃只是一种不良的语言习惯，那么，这种不良的语言习惯是怎样形成的呢？

1. 有意模仿 儿童是最喜欢学习模仿别人的语言和动作的。如果他们遇见一个口吃的人在说话，出于好奇或顽皮，就去模仿。模仿的次数多了，就养成了口吃这种不良的习惯。再加上家长的不正确的教育方法，要么放任不管，要么打骂恐吓，使儿童产生心理障碍。这样就使儿童形成口吃并日趋严重。

2. 无意被濡染 儿童是很容易被濡染的。他们对某种语言或某种行动，虽然没有人特意去教他们，他们也没有特意去学，如果长期生活在这种环境里，他们就会被濡染而无意中学会。如果一个儿童在周围环境中经常与有口吃的人接触，虽然他没有特意去学口吃，但是时间长了也会被濡染，在无意中学会口吃。一些口吃者的子女也出现口吃，就是这样被濡染的结果。这种濡染不但儿童容易接受，成年人也可以接受，只不过是成年人接受的可能性要比儿童小。

3. 神经过敏 神经过敏的人容易口吃。大家都知道神经过敏的人易兴奋、紧张、恐惧、冲动，易忧虑、多疑，思想负担过重，易产生各种各样的悲观、顾虑等情绪。例如，一次偶然的口吃发生在正常人身上无所谓，一般不放在心上，过后就忘了，不会产生任何的负担和顾虑。如果发生在神经过敏的人

身上就不同了，他会怀疑自己是不是真的口吃了。因此就念念不忘，顾虑重重，产生负担和恐惧，对自己的语言格外的小心和注意。越是这样，越是容易出现口吃。时间一长，就产生了习惯性语言障碍和心理障碍，最终还真的口吃。

4. 性情急躁 性情急躁的人容易口吃。性情急躁的人干什么都意欲过急，说话也较快。可是由于他们说话的意欲过急，失去稳重，超过了自已的说话能力，与本人的说话能力不相适应，必然会发生口吃。时间一长，形成了习惯，就成为口吃者了。一般来说，男性比女性口吃者多，北方人比南方人口吃者多，就是因为男性易急躁冲动，而北方人比南方人的性情急躁。

以上是口吃形成的几种主要原因，如果我们能加以注意，口吃是能预防的。

（八）正常人有时也口吃

我们仔细观察会发现，一个无口吃的正常人在极度紧张、惊愕、恐怖、兴奋的时候也会发生口吃。例如，人受到突然惊吓后把“不好了！”说成“不不不……不好了！”等等。说话快的人心情急躁时也会发生口吃。不过正常人的偶尔口吃，虽然别人已经发现，但他本人并没在意。因为正常人没有存在口吃的观念和意识，就不会有心理障碍和精神负担，所以他就不会放在心上，日后不紧张时也就不口吃了。这些偶然的口吃现象，不能算是口吃。但是正常人的口吃，在屡次发生之后，引起本人的过分注意，也很可能成为一个口吃者。

（九）环境影响口吃

由于环境的不同，口吃者的口吃情况也不同。常常见到

这样一些口吃者，他们在人多的地方说话时口吃严重，在人少的地方口吃不严重；在大会上讲话时口吃严重，在小组会上发言则不严重；在与陌生人说话时口吃不严重，在与熟人说话时口吃严重；在朗读时口吃不严重，在闲谈时口吃严重，有的人则相反。这些事例可以说明口吃与环境是有关系的，环境能影响口吃。也就是说，什么环境使人紧张、惊慌、恐惧等，能加重精神负担，加大心理障碍，口吃就严重。反之，口吃就减轻。

（十）口吃者唱歌时不口吃是怎么回事儿

通过观察发现，口吃者在唱歌时是不口吃的。这是为什么呢？主要原因是唱歌时发声较慢，字与字之间有过渡音连接。其次是歌词比较精炼。唱歌时每个音节的长短都有限制，不会过急或过快，不会产生心理障碍，不会加重精神负担，不会造成呼吸紊乱，因此也就不会出现口吃现象了。

二、口吃的矫正

(一)口吃是能矫正的

前面已经说过,口吃是一种不良的语言习惯。习惯是什么?在现代汉语词典中,“习惯”一词的解释是,在长时间里逐渐养成的,一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。而口吃这种不良的语言习惯,正是口吃者在长时间里逐渐养成的,一时不容易改变的一种行为。这里所说的一时不容易改变,不是不能改变,而是在短时间内不能改变。如果具备一定的时间,习惯是可以改变的。在现实生活中,改变习惯的范例是不胜枚举的。因此,口吃这种不良的语言习惯是可以改变的。

另外,大家知道,习惯不是先天固有的,而是后天养成的。既然可以养成不良的语言习惯,那么也可以养成良好的语言习惯。如果用良好的语言习惯去更替不良的语言习惯,口吃不就矫正好了吗?因此说口吃是能矫正的。

(二)矫正口吃要有正确的态度

已经知道口吃是可以矫正的,但要真正使矫正口吃获得成功,首先必须有正确的态度。

1. 矫正口吃要有信心 矫正口吃,信心很重要。实践证明,不管干什么事,如果没有信心是绝对干不成的,可见信心的重要性,矫正口吃也是如此。大家都知道,口吃不是生理疾病,也不是先天固有的,而是后天形成的一种不良的语言习惯,这种习惯是完全可以改变的。也就是说,口吃是完全可以矫正的。许多实例已经说明了这一点。为此,希望口吃者要相信口吃是可以矫正的,要相信自己矫正口吃是能成功的。

只有树立了这个信心，矫正口吃才能获得满意效果。

2. 矫正口吃要有决心 矫正口吃不但要有信心，还要有决心。人们常说，没有决心和勇气是什么事也做不成的，矫正口吃也是如此。一旦被口吃这个恶魔缠住，就不容易摆脱它。在矫正的过程中一定会遇到困难和挫折，要正视这些困难，不要被这些困难吓倒，要想办法克服这些困难。逆水行舟，不进则退。只要有决心、有勇气去克服这些困难，矫正口吃就能获得成功。为此建议口吃的朋友们，一定要有坚忍不拔、百折不挠的决心、意志、毅力和勇气，克服矫正口吃过程中遇到的一切困难，力争取得矫正口吃的最后胜利。

3. 矫正口吃要有耐心 应该知道，矫正口吃就是用良好的语言习惯去替代不良的语言习惯。一种习惯的养成不是一朝一夕的事，所以矫正口吃也不是在很短时间内就能完成的事。一个口吃者矫正口吃究竟需要多长时间，这个时间是不可随意定的，因为人与人之间的情况不同，所需的时间也就不同。即使是同一个人，努力的程度不同，所需的时间也会不同。如果他勤学苦练，发挥自己最大的能力去矫正口吃，所需的时间就短一些，反之就要长一些。

矫正口吃的一般规律是，开始矫正口吃到基本好转所需时间不会太长，基本好转到痊愈所需时间要长些。也就是说，一开始矫正口吃的速度较快，效果明显，用的时间短。以后效果逐渐变慢，时间逐渐变长。比如矫正口吃前 10 天能有 70% 的效果，余下的 30% 就需要 1 个月，甚至更长的时间。这就要看自己努力的程度如何。在矫正期间千万不能半途而废，否则口吃就不能治愈，甚至前功尽弃。所以在矫正口吃的过程中一定要有耐心，要有始有终。这里所说的耐心包括两方面的内容。一是不急不躁，干什么事都要有一个过程，都需

要时间,不能急于求成,矫正口吃更是如此。否则就欲速则不达,以失败告终。二是不要厌烦,每天都要坚持用口吃手指自我矫正法矫正口吃,千万不要因厌烦而中断。只要我们努力做到了,就会有收获。量变可以达到质变,时间长了就会有效果。否则口吃矫正就不会成功。

4. 口吃者不要有自卑感 有的口吃者很自卑,感到口吃让他们丢尽了面子,认为口吃的人是做不出什么大事来的,这一辈子让口吃给毁了,有时甚至想到自杀。因此他们就悲观失望、焦虑忧闷、萎靡不振、不求上进。这种自卑感往往会使口吃更加严重,有的甚至毁了他们一生。这种心态对矫正口吃是很不利的。

其实,口吃者大可不必如此悲观,口吃者同样是能有所作为的。纵观历史,古今中外事业有成的口吃者也大有人在。例如,2300多年前雅典的大雄辩家、大演说家狄摩西尼,罗马的政治家卡特和诗人瓦吉尔,法国的路易二世和路易八世,我国古代的大学者韩非,汉代大文豪司马相如,三国时的魏国大将邓艾,还有近代中外闻名的修筑京张铁路的总工程师詹天佑等都是口吃者。就是现代一些事业有成的人也有些是口吃者。再看我们身边的一些口吃者,干得好的也不乏其人。这些人物的出现,不但是口吃者的骄傲,也是对口吃者的鼓舞,说明口吃者也能有所作为。特别是现在口吃已能矫正治愈,这就给口吃者带来更大的光明和希望。如果口吃者矫正了口吃,那将是如虎添翼,锦上添花,事业蒸蒸日上,会做出更大的贡献。为此,希望口吃的朋友们马上丢掉自卑,振作起来,做生活的强者,把命运掌握在自己手里,矫正好口吃,一定能为国家和社会做出更大的贡献。