

# 谈口吃的矫治与预防

胡楠楠

(合肥市谢岗小学 安徽 合肥 230000)

**[摘要]**彻底改变以前的说话习惯,与以前容易发生口吃的“正常话”划清界限。从表面上看,是说话的格调与以前不同了,实际上是发音各器官在发音时的肌肉动作与以前不同。肌肉动作不同,就等于打破了以前所形成的自动化的条件反射,就不容易再受以前所形成的条件反射的制约,对口吃的恐惧感自然会降低。发音时的肌肉动作与以前差别越大,条件反射打破的就越彻底。口吃者以前说话是急、快、猛、重、冲,现在应该是轻柔、缓慢、有节奏、多停顿。

**[关键词]**轻柔;缓慢;有节奏;多停顿;发音规律;条件反射

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.1178

我曾经是一名口吃患者,后来通过不懈努力,矫治好了自己的口吃,现在成了一名公办学校的教师。在口吃矫治的道路上,我走过许多弯路,历经十多年的努力,最终获得了成功。在这里,我把自己的成功经验与大家分享。

小时候,大约在五六岁时,家长曾提醒我:“慢点说,再重新说一遍……”我记得那时自己说话就有些不流畅。后来,读了小学、中学,我的口吃现象减轻了一些,但有时说话还是很费力,被同学们嘲笑过。直到上了大学,有一次在宿舍与室友发生了争执,我发现自己脸憋得通红,有些字想说却说不出来,即使说出来也感到很费劲。事后,室友也提醒了我,慢慢地,我开始注意说话了。这样一注意,我发现自己在激动、紧张时,口吃现象就愈加明显。后来,口吃影响到我的人际交往,甚至找工作,慢慢地,我变得不爱说话了。为了求治,我去医院就诊过,也参加过多次社会上举办的矫正班。医生只是开了一些抗焦虑、抗抑郁的药物,基本上没有什么作用。在矫正班里,口吃朋友们会练习一些慢速的发音训练和做一些简单的心理辅导,离开了这个环境,口吃依旧,收效甚微。多次失败后,我就改为自学,经常查阅一些这方面的资料,把学到的方法运用到实际生活中去,同时进行反思和总结。后来,我发现是否口吃在于发音方法是否符合发音规律,与口吃现象本身毫无关系的道理,口吃现象就像算数时算错的答案一样,只是一个结果,根本就无法控制的道理。在发音过程中,言语系统内各器官(大脑、呼吸器官、发音器官等)完成了本身工作,就是符合发音规律。口吃者往往个性比较着急,总想着一股脑儿把所有的话都吐出来。结果,言语系统内各器官(大脑、呼吸器官、发音器官等)无法协调配合,就容易出现口吃现象。

怎样才能使发音方法符合发音规律呢?就是要培养一种新的说话方式,要使自己的言语慢下来,慢到自己在各种场合都能够使言语系统内各器官协调配合,也就是慢到基本不发生口吃现象的这样一个速度。同时,口吃者对口吃的恐惧感也自然会降低。从表面上看,口吃者的说话速度变慢了许多,实际上是言语系统内各器官配合和谐了。就好比打字和弹钢琴,明

没有那么快的能力,却非要追求那么快的速度,必然会经常出错一样。现在把速度降下来,就不容易出错了。具体慢到什么程度?要根据自己的言语能力,要有耐心和毅力,彻底改变以前的说话习惯,与以前容易发生口吃的“正常话”划清界限。

从表面上看,是说话的格调与以前不同了,实际上是发音各器官在发音时的肌肉动作与以前不同。肌肉动作不同,就等于打破了以前所形成的自动化的条件反射,就不容易再受以前所形成的条件反射的制约,对口吃的恐惧感也自然会降低。发音时的肌肉动作与以前差别越大,条件反射打破的就越彻底,这也是口吃者在唱歌、朗诵或读书时,不容易发生口吃的原因。口吃者以前说话是急、快、猛、重、冲,现在应该是轻柔、缓慢、有节奏、多停顿,我认为一个字一个字应该独立、均衡、平缓的发出,字和字不可紧连,也不宜过短,同时还要注意语句间的停顿和换气。这样对言语的改造较为彻底,效果也比较好,但要勤加练习、持之以恒、不急不躁、先慢后快。

那么对于一些性情急躁,急于表达的少年儿童应该怎样预防口吃呢?首先,要使他们的性子慢下来,可以通过练习一笔一划写正楷字、打太极拳等方式来培养一种从容不迫、心平气和的心态。在言语上,要尽量放慢速度,培养一种轻柔缓慢、娓娓道来的说话方式。当孩子出现偶然的言语失误时,家长不要着急,更不要批评孩子,避免引起孩子对言语失误的关注,从而产生心理负担。家长应该耐心地引导孩子,让孩子放慢速度、不慌不忙、慢条斯理地去说话,同时注意语句间的停顿,避免说过长的句子,应把一个长句分为若干个短句来表达。家长在与孩子对话时,也应该放慢说话速度,心平气和地与孩子交流,给孩子营造一种平等、宽松、和谐的家庭氛围,让孩子更好地去表达自我。

## 参考文献

[1]柳安坤.发展性口吃者的言语计划单元及其对口吃矫治的启示[D].天津师范大学,2019.

[2]何红艳.浅析学前期幼儿口吃现象的原因及矫正策略[J].山东教育:幼教版,2019,000(009):P.51-52.