

口吃的自我矫正

第五版

作者： 马尔科姆· 弗雷泽 翻译： 野火春风 策划： 大嘴

原电子版前言（ 有删节）

这是《口吃的自我矫正》一书的第五版(包含除原书的附录和脚注以外所有内容)，该书作者为马尔科姆· 弗雷泽。经简· 弗雷泽（美国口吃基金会主席）准许，复制为下面的电子文档。奥利· 欧科内瓦将印刷版原著扫描进电脑，再经字符识别技术形成文本文件，然后再由朱蒂· 库斯特将其转换为（超文本链接标示语言）格式。以下的文本可能存在错误，因为光学字符识别技术还不是特别完善，虽然我们使用了拼写检查功能，但是还是有可能漏掉一些错误。由于文字处理软件存在一些限制，我们把该书几乎所有的脚注都给去掉了。但是脚注部分也包含有价值的信息。所以你也很有必要订购一本最新的印刷版。现在该书已经出版到了第九版。（本书版权归美国口吃基金会所有）。

大嘴的话

工作是需要动力的。我们并不希望通过这次的邮购业务赚取大量金钱，我们只希望，我们的工作能被你承认，并且得到一些合适的回报。翻译工作是很辛苦的事情，需要更多的人来参与，但我们不敢奢望其他人都有巨大的奉献精神，所以我们需要给翻译者一些报酬。同时，我们还考虑，以后要购买其他国外的专业书籍、从西方的作者那里购买版权、正式出版等，这都需要一定的费用。此次的邮购业务，仅仅是一个开端。也许在将来，我们会说，这一次运作的成功，意味着中国大量向西方学习口吃矫正理论的肇始。如果能这样，我们，就增加了更多的希望。

如果您对本书的翻译有任何意见或建议，请发电子邮件至al_zhang@citiz.net，或者可以至“我要试一试”网站的“口吃研究论坛”发表。

希望你能够在仔细阅读了此书后，通过自己的努力，享受说话的快乐，得到事业和生活上的成功。

关于自我矫正

也许你就像美国的0万口吃者中的大多数一样，得不到适当的口吃临床治疗。你所能做的只能是依靠你自己，利用一切你所能够利用的治疗方法和相关资料，进行自我矫正。

你要做的第一件事就是告诉自己，你需要改变这一切，你的的确确需要做出努力，改变你现在的说话方式。虽然要做到这一点甚为艰难，但是你依然要全身心投入，不能有一丝一毫的懈怠。有些人不切实际地幻想认为口吃会在某一天自动消失，你不能对此说法抱有希望。另外也不要寄希望于哪天出现灵丹妙药，一下子就能解决你的问题。

你也不能在家坐等某一天矫正的好方法自动上门找你，相反你必须自己去努力去寻找。你要明白，那些老的治疗方法以及多年来你所为之所付出的努力对你都没起什么作用。习惯势力总是很强大，你会发现自己很难改变目前的这一切。尽管现在的讲话方式让你不是太舒服，但是你毕竟已经习惯了。而我们总是会在那些未知的东西面前退缩。

为了能够如你所愿，取得长期的进步，你必须愿意忍受暂时的不适，有时候甚至是巨大的痛苦。天上不会掉馅饼。为什么你现在不能花点时间和精力来矫正，让你以后能想说就说而不再象现在这样结结巴巴呢？那么怎样治疗呢？你要把口吃这一世界难题彻底征服，一劳永逸的解决掉。没有谁能不费吹灰之力就能达到这一目标。那我们现在就该开始了！

要想治好口吃，一个相当重要的前提是口吃患者必须深信口吃能够被驯服，同时还要有战斗精神和吃苦耐劳、甘于寂寞的品格。绝望、悲观、被动是自我矫正的最危险的敌人。

关于我们的自我矫正疗法

这本书是写给我国的许许多多的成年口吃患者看的，是以第二人称来阐述他们如何来控制自己的口吃。我们可以很有信心地说，作为一个口吃患者，你不需要向你的口吃绝望的缴械投降，因为你能够改变你的说话方式。你能够学会以更轻松的方式和别人交流，而不是象以前那样把语言交流视为畏途。没有哪一种方法能轻松而且快速的解决你的口吃问题，但是采用正确的自我疗法，肯定会给你带来成效。

以往的经验已经让你对一切声称能解决你的口吃问题的治疗方法都抱有怀疑的

态度。过去，你可能已经尝试过不同的治疗方法，结果让你一次又一次地失望，最后你终于幡然醒悟。本书不会承诺迅速而神奇地治好你的口吃，也不会错误的宣扬那些不实之词。它只是告诉你通过那些你能够做到而且应该做的工作，来克服你的语言困难。

这本书基于那些经事实证明有效的治疗方法和过程，提供了一个合理的，可行的矫正计划。在进行这一矫正计划的时候，你可以随意地四处走动，除非你处于那些可以近距离地观察你自己的场合，比如说，当你在打电话的时候。如果你拥有一个手掌般大小的复读机或者录音机，能够随时随地地录下你的声音，那就再好不过了。这些设备的价格并不太贵。同时你手头也要准备一个小的备忘录。

口吃的最初起因

有一个广泛接受的观点值得一提，这个观点也是比较有趣的。就是口吃发生的最初起因其实并不存在。人们提出了好多理论来解释口吃的原因和特性。但是没有哪一种理论得到了证实或者看来会得到证实。这些理论认为口吃的原因可能是环境影响或遗传因素，或者由于两者的相互作用。

无论口吃的原因是什么，它们现在都不会对你再起任何作用了，而且在今天看来，这些口吃成因的理论也不见得正确。因而我们认为口吃的最初起因已经不会给你带来任何负担了，也不会影响你现在进行的矫正过程。你真正需要考虑的是什么原因让你现在一直口吃、不见好转。

你没有理由一辈子都这样绝望地口吃下去，生活和事业一败涂地。别人治疗成功了，你也能。

影响治疗的因素

在向读者介绍口吃矫正的详细步骤前，我们要讨论一些相关的因素。因为这些因素和你的矫正态度、矫正观点以及矫正行为有关系并对其存在影响。

这些因素包括了会对矫正过程产生实质影响的那些方面，例如，人的感觉、情绪、压力、注意力分散、能否获得他人帮助、矫正动机等等。首先，我们谈一谈感觉和情绪一般是如何影响语言困难的程度的。

感觉和情绪

口吃不是一种简单的语言障碍。它是生理和心理方面的一种复杂的功能紊乱。对于心理方面，我们可以这样说，口吃大体上是由于口吃者不惜一切代价避免口吃所引起的。换句话说，它是口吃者对自己开的一个令人难以置信的玩笑。

接下来发生的一切就是在说话时你非常非常想流利地说话，其结果是你试图让自己的语言完美无缺。这样你的压力越来越大，你的口吃问题也就越来越严重。不

幸运的是，语言机制保持了一种微妙的平衡状态，你越想不口吃，无意中你的口吃就越厉害。

口吃会影响一个人的情绪，因为作为一个口吃者是非常令人难受的。可能口吃者会认为自己真是脸都丢尽了，虽然事实上并不是象他们所想象的那样。但是其结果是你对自己的口吃变得更加敏感了。

口吃的经历或者不能流利地说出自己想说的话让你感到非常沮丧，这是事实。因而，在某些环境下，口吃者会觉得非常困窘和丢脸，他们不得不忍受绝望、羞辱、自卑、沮丧，有时候还会产生自我仇视。

人们的情绪会让他们产生恐惧和焦虑，这一切会从总体上影响到他们对他人和生活的态度。正如狗摇动的尾巴让身体都开始跟着晃动起来一样，口吃改变了口吃者的个性，但是如果你不那么敏感，并且明白当口吃可能发生或者口吃确实发生之时，你根本没必要惊慌的话，你的语言就会流利的多。

口吃恐惧是对于某些单词、某些音节、某些人、某些场合、打电话、说自己的名字等等的恐惧。如果你恐惧小一点。压力轻一点，可能你也就不会语言如此困难了。

当你的恐惧感很强的时候，相应的压力会增加，你会口吃得更加频繁，更加严重。有时候，你的恐惧感非常非常强，以致让你会处于疯狂的境地，让你的思想和行动近乎瘫痪。这种恐惧和焦虑感会妨碍你在某些场合的表现，而本来这些场合是你所喜欢的，从而你也丧失了很多的个人体验。这会让你感到更加耻辱和尴尬，你的失败感会大大加强，这样你也会口吃得更厉害。**所以你的口吃程度和你心中的恐惧程度是成正比的。**

紧张与放松

恐惧使肌肉紧张过度，所以肌肉的放松是治疗的一个主要的目标。因恐惧而产生的紧张在激发患者的口吃过程中扮演了关键的角色，也是患者语言困难的直接诱因。如果并不要求自己的语言毫无瑕疵的话，那么你的口吃就不会象现在这样严重，或者说，至少你口吃的时候会轻松很多。

压力是如何产生的？这很难回答。据说，催眠术对减轻压力有帮助。如果你能够通过一些催眠术方面的治疗减轻或者消除自身的压力，那当然是再好不过了，但是很不幸，没有迹象表明催眠术有长期的疗效。

还有另外一种方法可以帮助减轻压力，许多患者都曾经体会到喝一些酒精饮料或者处于轻度酒醉状态的话，他们会有一定程度的放松。虽然这种方法通常会减轻患者的压力，同时在大多数情况下，患者口吃也要减轻一些，但是，我们还是只能很遗憾的说，这种效果只是暂时性的。所以，很明显，这种方法不值得推荐。

很不幸，我们也不想给患者推荐任何药物。镇静剂实现不了口吃矫正的目标。有

人提议说，放松练习可以帮助患者减轻或消除他们所体会到的紧张感。如果患者可以通过放松练习过程来消除紧张，并且这种效果能够持久的话，那这种放松练习绝对是了不起的治疗方法。许多人投入到了这一课题的研究，许多口吃者花了数以千计的时间进行这种放松练习，他们希望这种放松练习能够物有所值。但是效果是否能令人满意，还有待证实。

这并不是说放松练习的效果完全令人失望。因为学会放松对人们的身体健康总是有好处的，即使这种练习不是治疗口吃的恰当方法。其基本的原理还是：**你越平静和放松，你的口吃就会越轻。**这就是为什么我们要求患者以一种流畅、缓慢、轻松、从容的方式说话的原因之一，因为这有助于你以更平静和放松的方式进行交流。

比一般性的放松更为有实用的是特定肌肉的放松。如果你能确定你的紧张感处于身体的哪个部位，那么可能你应该学会在说话时放松这些肌肉。你可以找到一些不同的放松肌肉的练习方法，它们在特定的环境中会对你有帮助。

这些练习仅仅涉及某些肌肉，这些肌肉包括控制你的嘴唇、舌头、口腔、呼吸的肌肉，以及某种程度上也包括控制声带的肌肉。当你独自一人处于放松状态的时候，你可以有意地收缩和放松这些肌肉。如果你能够在说话时放松这些肌肉的话，那肯定会对你有帮助。

我们也推荐经常进行柔软体操或者此类的形体训练。这一训练的思路在于身体练习不仅对于人们的健康有好处，同时也有助于帮助增强大多数口吃患者都缺乏的自信心。

同时也因为形体训练可以使患者保持挺胸抬头的站立姿势。这种姿势也能帮助患者产生自信心，一种你认为你比别人行，或者跟别人一样行的感觉。在这一方面，身体训练也会对你有帮助。

转移注意力

如果能够找到一些方法让你从恐惧中转移注意力，那么你就不会在意你的口吃，可能你说话的时候也就没有口吃的问题了。如果你能够忘记你是一个口吃患者，你可能根本就不会口吃了，但是我们不知道怎样才能培养你形成这样一种“健忘症”。

任何一种东西，只要它能让你从恐惧中转移注意力，或者让你不去考虑口吃给你带来的威胁，通常都会让你得到暂时的放松。这就是为什么口吃者会受一些聪明的小把戏的误导，例如，他们会以一种唱歌方式说话，或打着节拍说话，或者说话的同时，扳手指、挥舞胳膊，或跺脚等等。这些奇怪的说话方式包括其他方式会使患者短时间保持语言流畅。

当你估计将遇到发生口吃的时候，这时转移你的注意力，可以暂时性地掩盖你的恐惧感。想想吧，你是怎样运用这些小把戏的。但是这并不会永久地减轻你的恐

惧或者口吃程度。这些看起来稀奇古怪的方法，和新发明的矫正方法对患者起作用的方式是一样的——至少要等患者对其新奇感消退之后才会失效，如果患者对它的效果深信不疑，并且他容易受心理暗示影响的话，这些小把戏就会一直有效。

争取别人的支持

如果你能够得到在口吃领域接受过培训的称职的语言病理学家的帮助的话，那你非常幸运的。然而，我们的自我矫正计划是基于以下的假设制定出的：你没有机会得到这样的专家的帮助。即使你确实能得到他们的帮助，能否矫治成功基本上还是取决于你自身。

这并不意味着你应该拒绝别人的帮助，因为你需要别人和你说话，不断地进行练习。如果你和某个家庭成员或某个好友交情不错，彼此互相信赖，并且你对他很有信心。那么他/她会在很多方面给你提供有价值的帮助。

作为一个旁观者，这样一个人可以看到或者听到你自己并不清楚的东西。在你研究你口吃模式的时候（这将在以后讨论），当你遇到困难时，这样的一个人也有可能模仿你的口吃，帮助你弄清楚你的口吃模式。

他/她也有可能陪伴你完成某些任务，在你不懈努力时赞扬你一下，鼓励你继续坚持直到你达到你的目标，给予你精神上的支持。你需要得到别人尽可能多的表扬。（有时候，你的朋友会就他们所听出来的口吃问题，主动热心地给你提出一些建议，或者会告诉你，他们认为克服口吃你应该做那些工作。虽然这些建议可能并不适当，你也并不需要这些建议，我们还是建议你应该得体地接受这些建议，即使这些朋友对口吃的理解并不深入，其建议当然也不会特别恰当。）

你的决心

要想让自己的语言变得流利起来，并不是那么容易的事情。要让自己的矫正计划达到预定的目标，需要你自己下定决心。你要有勇气直面自己的口吃，能够完成要求完成的任务，而这些任务要你做大量的工作，可能还会让你觉得非常尴尬。流利的语言真的值得你为之付出不懈的努力吗？这样看你怎么想了。

实际上，你所遇到的尴尬场合能让你减轻对口吃的敏感程度，而对口吃的敏感会让你的口吃变得更糟糕。让自己对口吃慢慢变得迟钝起来，能让你集中精力，完成我们所推荐的口吃矫正计划。

如果你觉得口吃是一种缺陷，为了让自己的语言流利起来，过上更加丰富多彩的生活，那么你就需要找到解决问题的方法。作为一个人，你想要做得更好。虽然你不应该强求完美，但是语言起码要自如流畅起来。想要达到这一目标，你就要痛下决心，改变自己的说话方式，这样能让你更好的控制自己的语言，成为语言的主宰。

我们认为你能够做到这一点，并且回报要远远大于付出。但是这要你付出努力，

改变对待口吃的态度。口吃是一种顽疾，它不会轻易地离你而去。矫正就是一种挑战。作出你自己的决定吧！

前提和计划

这本书中所阐述的观点基于如下前提：口吃并不是某种疾病的外在症状，而是一种可以纠正的行为。这就意味着你可以部分地通过调节对口吃的感觉和态度，以及通过纠正和语言阻塞相关联的不正常行为，学会控制你的口吃。

这就要你勇敢地面对恐惧，逐渐减轻对口吃的恐惧，对口吃也不要太敏感了。要做到这一点，你就必须分析你的口吃行为，消除那些不必要或者非正常的行为，采取积极的行动来控制口吃。基本的原则是口吃是你正在做的一件事情，你可以改变它。

关于矫正计划

因为对你来说，从全局上把握矫正计划至关重要，我们将简要的解释一下矫正计划的运行步骤。首先，我们会让你按照标题为“一种试验性的矫正方法”的那一章节所描述的矫正方案尝试进行矫正。这一步对于那些想得到立竿见影的疗效的人来说特别有用。

然后我们推荐你按照 条非常有用的基本建议或者基本规则进行训练，让你的语言逐渐恢复流畅。这些基本建议是用来给你提供矫正口吃的实用方法的。

如果你能够听从这些能给你带来帮助的基本规则所提出的建议，你就能集中精力，致力于减轻口吃的严重程度和异常程度，降低口吃发生的频率。如果你能够不折不扣的执行这些指导方针的规定，你就能为更进一步控制口吃逐步打下坚实的根基。

在这些规则或者说指导方针中，下面几条最为关键

1. 更加从容地说话
2. 口吃的轻松一点，坦率一点
3. 不要试图隐瞒口吃
4. 全面消灭避让行为和伴随症状
5. 保持目光接触

还有一条特别重要的规则是：你要认真研究一下，当你口吃时，你的语言系

统中哪些地方出了问题。换言之，就是当你发生语言困难时，你正在做些什么。这些基本信息将能帮助你改变或消除那些引起你口吃的错误的行为习惯，当口吃可能发生或者确实发生时，还能帮助你更好地应付口吃。

然后我们将指导你如何通过口吃后、口吃中、口吃前的矫正工作来纠正或者消除语言机制中的错误行为，让你轻松自如的应付口吃。这些矫正工作的目的是让你能够按照我们预定的方式，流畅说出你所害怕的单词，这样能让你逐渐重建控制自己语言的信心，

当你发现你能完全按照这些基本规定去做时，就控制自己的语言而言，你已经取得了长足的进步。某些规则比起其他的一些规则来可能对你更有效果，对你更有意义，这是因为这些规则正好解决了你做薄弱的环节。其结果是你会发现达到某些规则所规定的目标，就你的情况来说，能让你取得更大的进步。

不幸的是，我们无从了解你口吃的特殊方式，所以我们只能建议你完全实现这些建议的所给定的目标。

实现每项规则的目标所花费的时间因人而异，这取决于你口吃的程度，和你完成任务的决心。有可能要实现某项目标所花费的时间只需数日，但是对于某些口吃者来说，要想降服那些顽固的或者是那些似乎无法控制的行为或习惯，就要花更多的时间了。

即使你的口吃程度不太重，我们还是强烈要求你按部就班地按照矫正方案进行。当你达到了一项规则的要求，我们希望你能有成就感，因为你完全达到了它的目的或目标，这样你就可以进入下一阶段了。这样，你会清楚的了解你现在处于矫正方案的哪个位置，了解你取得了那些进展。

学会如何帮助你自己，应该是每个口吃者的目标。你所迈出的第一步，就是按照下一章中所描述的那样，尝试用一种完全不同的方式说话。这一步的目的是让你的口吃能够马上减轻一点。

一种试验性的口吃矫正方法

这一步骤是特别为以下这些口吃者设计的，他们希望自己的口吃能够马上有所减轻，即使这种减轻是暂时的。然而，我们还是建议每个口吃者都试一试这种试验性的口吃矫正方法，因为这能够让你说的更流利一些。这一步骤要求你说话首音从容，语音缓慢、轻松、平滑、拖长。

这可能不能解决你所有的问题，但是这一方法正被某些学院和大学的语言临床矫正所采用。“延迟式语音反馈”（见术语表中的定义）设备已经被证明能提高患者的语言流畅度。这种方法在某种程度上和“延迟式语音反馈”设备所产生的说话方式有些相似。据说，这种方式虽然不能从根本上解决问题，但是它确实能立竿见影地减轻患者的口吃程度。而且，通过勤奋的练习，有些患者能永久地减轻口吃。虽然你可以跳过这特殊的一步，我们还是推荐你试试这种说话方式。

细节

正如你所了解的那样，单词由音节组成。在这种方法里，我们要求你以一种及其缓慢、从容、平滑的方式发出单词的起始音节。换言之，你要放松地、顺畅地、极端缓慢地发出单词的首音节，然后才开始发出整个单词。这就意味着你要花一秒钟或者更多的时间来发出你的单词的初始音节。

然后，通过持续地保持发声，在发出单词时，伸展和延长所有的音节。这就意味着延伸和拖长每一个辅音和元音，向前滑行、放慢从一个音节过渡到另一个音节的转换速度。

要想做到这一点，当你开始用这种从容的方式发出单词时，音节前后要轻轻相连，你的声带要保持以一种慢速、平稳的方式保持振动。这种拖长的说话方式可以让你发音时始终保持音节连贯，气流畅通，没有音节重复。再调一遍，你要延伸、拖长所有的音节。同时还要以轻柔从容的方式保持辅音间的联系，延长所有音节之间的转换过程（包括辅音和元音）。

要想延展和拖长元音音节是容易的，但是你还需要练习拖长很多辅音音节。当你独自一人的时候，花一些时间练习一下如何增加辅音音节的延续时间，比如说有一些g、b、p等等爆破音就能通过舌头和口腔之间的轻柔随意的接触，从容缓慢地发出。

这种平滑、缓慢、从容、延长的说话方式既可以用在你害怕的单词上，也可以用在你不害怕的单词上。简言之，你应该在说话时时时刻刻应用这种方法，直到你弄明白了当中的诀窍为止。你要把把多个单词的音节连接在一起，把一个单词的开始音节和它前面单词的结束音节联结在一起。

让你用这种每分钟100个字的从容、缓慢、平滑的速度讲话，会让你感到有些尴尬，但是你会发现这对你有很大的帮助。在你独自一人的时候，你必须花费大量时间来练习这种说话方式，然后才能在和别人交谈时运用这种方法。

用这种平滑、从容的起始方式说话会让严重口吃者以及大多数其他口吃者毫无困难的交流。

还是要强调一次，在你独自一人的时候，你要花费大量时间来练习这种说话方式，然后才能在和别人交谈时运用这种方法

你可能会犹豫不决，因为你觉得用这种方式讲话，人们会觉得奇怪。告诉他们实施的真相好了——你现在正在矫正口吃。没有什么好难为情的，你熟悉的人都会乐于帮助你的。在用这样的方式说了一段时间以后，你可以慢慢地、逐步地加快你的说话速度，只要你说话时没有困难就可以了。否则，你就要减慢你的说话速度，直到语言交流没有困难。

即使你认为这种首音从容、语调缓慢平滑的说话方式不能解决你的问题，你还是试试看吧，看看这种方法能给你带来什么样的效果。

这是一种广泛采用的方法，可以使你的口吃程度大大减轻，让你说话更加轻松自如。

无论如何，这就等于告诉你自己，告诉别人你现在已经把口吃作为自己的一个问题来看待了，并且正在试图解决这个问题，而不是一个劲地自怨自艾。人们会尊重你对口吃的态度的。我们现在就开始吧！

你要尽心尽责地按照这种方式说话一段时间至少用一个星期或者更多的时间按照以上所描述的那种方法进行矫正。到那时，你就会明白从这种矫正方法里，你究竟得到了些什么。

最重要的基本规则

养成良好的习惯，进行有效的练习

我们希望运用了上一章中所提出的方法之后，能让你和别人的沟通更加轻松。当然，我们不能也不会推荐你长期用这种方式说话。

在这一章中下面将要描述的规则将会告诉你，如何通过运用一些基本的矫正方法来控制口吃。这包括了几种最重要的规则或者方针，这些规则概述了我们的矫正方案。它们描述了如何利用以下的两种方法来能控制你的语言困难。

首先，通过减轻你的语言恐惧心理和避让行为，改变你对自身口吃的感觉和看法。

其次，我们会运用一些方法来改变你的口吃模式，从而来改变和口吃相联系的无规律行为，这样你就能正常地讲话了。

这里一共有 条规则。我们很希望能向你推荐一个更简单的矫正方案，但是很不幸，正如我们所指出的那样，口吃是一种复杂的语言失调行为。因而，我们建议你采用各种各样可行的方法来解决你的口吃问题。

我们建议你通读全文，然后仔细的研究下面几页中所提出的的规则和方针。要想得到提高，你当然要全力以赴，按照我们所要求的那样去做，按部就班，一步一个脚印地去做。

我们认为你似乎也很有必要按照书中所列的顺序一步一步遵照执行。我们基本上是按照以下原则排列这些规则的顺序的，首先是降低你对口吃的敏感程度，以及消除你所有的避让习惯，等等。然后，你就要一心一意地改正当你口吃时，所产生的那些错误的做法。

要实现后面的目标，我们要求你仔细地想一想，当你发生口吃时，你的语言机制中有哪些不正常的行为。然后，你就要利用这些信息，来改掉那些根本没有必要的行为，纠正那些错误的行为。

为了纠正你的语言机制中的错误语言行为，我们将指导你如何运用口吃后、口吃中、口吃前的矫正技术。这些纠正方法是为了帮助你以一种事先规定好的说话方式，顺利地通过那些你所害怕的单词，这样你会逐步形成对语言的支配感。

要想致力于达到这些规则的目标，可不是那么容易的事情。事实上，这是一个长期的、恼人的过程。很明显，你必须要有恒心和决心，努力降低你对语言困难的恐惧感，同时还要改变你的语言行为模式。

某一条或者某些规则可能对你的口吃影响更大，比起其他规则来，他们对你来说更有意义，因为他们击中了你的弱点。其结果是，你会发现达到某些规则的要求可能会使你获得更大的进步。不幸的是，我们无从知道你的弱点所在，所以我们只能建议你遵从我们提出的所有建议。

记住，你是你自己的口吃矫正师，如果你不遵从这些规则的话，没有人会来监督你。要想让你完完全全遵从这一矫正方案来矫正，这不太可能，我们并不指望你能做到这一点。但是对你来说，最关键的是你能够得到你所想得到和需要的东西。

你日思夜想，希望口吃矫正能够得到进展，其关键的一点就是持续进行这些对你有帮助的练习。踏踏实实，尽己所能。完成这些规则所定的目标。最终你将明白，这一切其实都物有所值。

给自己注入一剂强心针，要相信自己有能力取得进步。这一章是规则的总述，下一章我们将向你解释清楚，怎样才能达到每一规则的目标。以下就是了——让我们按照这些规则练习吧。

（有一些口吃者，他们口吃时，几乎不觉得或者根本就不觉得有什么羞愧或尴尬。因此，这些没有或者语言困难恐惧感很轻的口吃者，就不需要再看下面的规则或方针了，这些方针或者规则的目的是为了减轻大多数口吃者都会有的羞耻感或者尴尬感。）

口吃矫正必须无时不刻的进行，才能获得高的成功率。你必须觉得你已经进入了正确的轨道了，必须承诺将其付诸实施。安排好计划，然后以前所未有的干劲完成你的计划。成功就在眼前。）

（1）无论你说话时发生了口吃时或者没有发生口吃，都要养成缓慢从容的说话习惯。

说的慢总比说的快要好。相对于速度快的兔子来说，控制速度慢的海龟总要容易些，所以，速度放慢些吧。

第一条规则要求你养成缓慢从容的说话习惯。这会培养你形成基本上受人尊敬的说话方式，但是我们向你推荐的主要原因是，它会让你说话的方式更多变，更放松，而这对于口吃矫正的控制是很有帮助的。

同时，有意慢慢说话也会抵消时间压力感，当口吃者有时被点名说话时，他们就会体会到这种时间压力。有时候，他们会认为自己要抓紧时间，所以必须要快点讲话，而这只会产生压力，从而加重他们的口吃。

为了帮助减轻这种压力感，我们建议，当口吃者说话时，他要在短语或句子之间暂停甚至停下来，这样可以帮助他减轻时间压力反应。

作为一个口吃者，你要暂时接受这一规则，让我们下决心随时随地都以这种缓慢、从容的方式说话。要做到这一点不容易，要求你集中注意力。特别是当你已经养成了快速说话的习惯以后，就更不容易了。刚开始可能会感觉到有点不习惯，但是假如你能够调整到适应了这种说话方式后，你的时间压力就会轻的多了。

(2) 当你确实发生了口吃以后，要口吃得从容一点、轻柔一点、平稳一点，不要过于强迫自我。

这意味着轻柔自如的运动你的嘴唇、舌头和下巴，用你的声带平缓地发出音节和单词，平稳的说话。轻柔、从容、平稳地发出单词，有时候也就意味着你能够从容地发出句首单词。

这条最重要的方针意味着，当你口吃时，你要尽可能的从容和冷静，保持正常的平静呼吸。如果你能够遵从这条规则，让你口吃时从容一点，那么你的口吃程度将会减轻，你的口吃发生频率也会降低。

口吃者们都试图通过强迫发出单词来解决他们的口吃问题。但在这同时，他们又把嘴唇紧锁在一起，或者把舌头紧紧抵住口腔上侧，或者把声带象夹子一样夹紧，这样就关闭了气流的通道。这样做没有任何意义。你不可能把水从塞好瓶盖的瓶子里倒出来。让我们研究一下你怎样才能做到从容地口吃。

通过强迫或者挣扎，得不到任何效果。你越强迫你说话不口吃，你口吃就会越厉害。放弃和自我搏斗吧这样做是注定要失败的。用更轻松的口吃方式来取代你那些反常的，令人丧失信心的语言习惯吧。从容和平静地口吃。你会逐步感觉到两者之间的不同。

(3) 坦率地口吃，不要试图隐藏你口吃的事实。

假装你是一个语言正常者对你没有任何意义。

试图隐瞒你的口吃，只会让你的口吃永远都挥之不去。告诉别人你口吃，采取正确的态度，就是自愿地、主动地口吃。如果你采取了坦率和公开的态度，将

会降低你由于口吃而引起的羞耻和尴尬感。

感到羞耻或者困窘会增强你对语言的恐惧感。这种恐惧感会增加发音器官的紧张和压力，从而会导致口吃的加剧。如果口吃者并不打算隐瞒他们口吃的事实，他们中的大多数对于他们的语言问题就不会那么敏感了，结果是，语言困难就会减轻。改变你的精神面貌，减轻对口吃的自觉心都是非常难以完成的任务，消除你的恐惧感要花费很长的时间。然而，在这方面工作做得越多，你就会越开心。

因而，我们还是在这方面努力吧。通过自愿告诉别人你有口吃，你就会减轻你对语言的恐惧感。有时候也可以和你的谈话对象讨论一下这方面的问题。告诉他们你正在努力矫正口吃。

这一规则的另外一部分是：我们鼓励你有时候有意地、自愿地发生口吃。有意地去做你所害怕的事情，你的恐惧和压力都会有所减轻，而这些压力和恐惧是会引发口吃的。然而，在这样做之前，请读一下本章中关于承认自己口吃的建议。

为了拖延、隐瞒、或者减轻口吃，你会养成避让、拖延、替代的习惯，你要尽力改掉这些习惯。通过练习来消除这些习惯是非常重要的。

大多数口吃者的语言困难都可以归结于避让习惯。虽然这样做可以让你暂时获得解脱，其实这些习惯从长远来看只会增加你对语言的恐惧感。例如，假如电话铃响了，因为你担心你可能说不好，你就不去接，避让这种说话场合的行为只会让你对打电话更加恐惧。

因而，口吃者应该全力以赴，改掉以下习惯，如：避开说话的场合，逃避社交接触，放弃交谈，或者躲开会给你带来麻烦的场合，单词替代或拖延。

这可能确实是一向困难的任务，但是许多专家都认为，如果不再以避让的态度对待说话，那么这样做和任何其他的治疗方法相比，都只会让你感觉更轻松。逃避的习惯可以形象地比喻为恐惧蓄水池中的水泵。

如果你发自内心地有一种感觉，你特别特别想找到及消除心中的逃避感，那真是太好了。如果你能够练习做那些你害怕的事情，同时内心也不再劝说自己试图逃避，那么这种感觉就来到你身边了。

(5) 在你试图避开口吃时，你会显示出一些非正常的肢体运动和习惯。你要找到并消除它们。这通常是指能够显示你口吃特定模式特色的不必要的习惯和显而易见的肢体运动。然后，你要研究你说话时的不正常的肌肉运动，这些肌肉运动是指那些所谓的伴随症状。其中包括激烈的摇头晃脑、挥动手和手臂，嘴唇和面部扭曲，眨眼睛或闭上眼睛，噼噼啪啪的打响指，敲手指或者用脚敲打地面，拍打膝盖，扬眉，用手捂住嘴等等怪癖。

可能你没有这些不自然的行为，那么请你看看标题为“消除伴随症状”的那一章，然后仔细的检查检查你自己。如果你发现自己确实有这些行为，让我们共同努力消灭这些行为。很明显，说出流利的语言，和这些行为并没有任何关系。

要想达到这一目标，那就很有必要找出并确定你的伴随症状。你非常需要这方面的信息，这样你就能有的放矢地消除它们。这些都是你一不小心陷进去的坏习惯，你认为这些习惯能让你说话更轻松，事实是这些习惯只会让你的口吃显得更不正常。

(6) 和你的交谈对象保持目光接触。可能你已经这样做了，但是假如你没有这样做的话，那么现在开始以自然的方式不断的看着交流对象的眼睛。当你口吃时或者可能要口吃时，不要目光躲闪，这一点尤其重要。

可能因为口吃者对自己的语言困难感到羞耻，他们中的大多数在口吃时，都有不再看着交流对象的倾向。一直保持正常的目光接触，可以减轻口吃者的羞耻感和尴尬感。如果你没有能够保持健康、正常的目光交流，那么就努力做到这一点吧。

2. (7) 研究和分析当你口吃时，你的语言肌肉犯了那些错误。这是这一矫正方案的核心部分，也是非常重要的一部分，这样你就能搞清楚当你口吃时，你的语言肌肉干了哪些方面的事情。这样你也能搞清楚你做错了什么，做了哪些不必要的，需要改掉或纠正的事情。换言之，因为你口吃时，以不自然的方式运动你的语言肌肉，所以很重要的一点就是，搞明白语言肌肉有哪些方面做的不对，你就可以致力于纠正这些不正确的做法。

是否善于利用这样的调查研究，是自我矫正成功与否的关键所在。我们强烈要求你遵从这一规则，研究你的发音器官的肌肉行为，这样你可以重复这种行为，来和你说话正常时的语言行为进行比较。

有多种方法可供你观察自己。你可以保持口吃阻塞足够长的时间，来研究你口吃时的所作所为。或者以非常慢的方式口吃，这样你就有足够的时间搞清楚口吃时究竟发生了什么。或者打电话的时候，在镜子中观察自己，或者通过听录音机中自己的录音回放，等等。

想要完成这些工作是要有点勇气的，但是你绝对需要这些信息来帮助你解决自身的问题，只有这样，你才能知道你需要改掉什么，需要纠正些什么。你才可能

会回答这样的问题，如：“我正在做些什么？”“为什么我会这样做？”以及“我还能做些别的什么？”

（看看关于如何弄清楚你口吃时的所作所为以及关于分析语言阻塞那一章。）这一章中有一段是解释一个口吃患者是怎样毫无困难的说出他的名字的。

（8）利用阻塞纠正方法来改正或消除不正常的语言肌肉行为。这一疗法被称为口吃后、口吃中、口吃前纠正。在阻塞纠正那一章里我们将对此进行详细的阐述。在规则7中，我们研究了语言阻塞困难，得到了一些相关的知识，通过利用这些知识，可以帮助我们形成对语言的控制感。

只有在你研究并确定了在口吃时你的语言体系有哪些不正常的行为，才能开始利用这一方法。利用阻塞纠正所提供的信息，可以帮助你消除、更改、或者纠正你的不正常的行为。

2.（9）在你说话时，要保持语言的持续，除非你为了强调，而故意重复。如果你确实口吃了，仍然要结结巴巴往前说，而不要有意拖长，或者重复音节。语言是一个动态的过程，从一个音节过渡到另一个音节，保持语言的不断往前进行。

当你开始说话，发出一个音节，拖长或者重复是没有任何意义的。保持声音流的连续，可以防止你在预期会发生口吃的地方发生诸如持续阻塞、拖长或者重复音节的问题。

这里的要点在于要保持单词的顺畅移动，或者要缓慢而稳定从一个单词过渡到下一个单词，然后顺利地发出。当你估计会在哪个地方发生麻烦，应该打算发出整个单词而不是发出第一个音节。牢牢地记住元音音素，这样才有可能延长各个音节之间的过渡，同时保持语言的往前进行。

换言之，努力说出你必须说出的话，根本不需要重复和后退。后退到你顺利发音的地方可能会有助于你不再阻塞，但是这决不会在任何地方都会对你有帮助。所以你要尽可能地不要重复或拖长某个音节、单词或其他任何东西，除非你是故意想通过重复来强调这个单词或者你的想法。

1.（）尽量以富于变化的、有节奏感的、平稳的语调说话，不要让语言听起来做作、不自然。不要以单调的语调说话，要让语言的速度和音量富于变化。语言要听起来悦耳，不做作。采用自然的表达方式，同时语调、速度多变

的话，可以使你语言表达更轻松、更让人觉得愉快。

2. () **要多加关注你语言流畅的时候。**不要老是想着你的口吃。当你语言流利的时候，注意倾听你自己。你需要明白并且记住你同样有成功、开心的经历。心里想一想你在那些场合的成功经历，体会一下在那些场合所感受到的语言流畅的感觉，会帮助你建立自信。

要提醒你自己你有流利地说话的能力。为了帮助你体会到这种感觉，在独自一人、心情舒畅的时候，花一点时间自言自语，大声朗读。这样做的时候，尽可能在镜子中观察自己。在你这样做的时候，你要清楚这一事实，就是你的语言完全可能轻松自如、毫不费力，神态自然，没有一丝一毫的困难。

() **在进行这一矫正计划的时候，你要尽可能和别人多说话，因为你**
需要抓住每一个机会来实施我们推荐的矫正方案。

这并不是说，要让你自己成为被别人讨厌的人，而只是要你多说说话罢了-你可能沉默的太久了。当你想说的时候，你就说吧。假如你本来没有什么说话的机会，尽可能为自己创造机会吧。让别人听听你的想法。

这些就是最重要的基本规则或方针，应该用这些规则和方针来统领你的语言行为。它们大致阐述了你如何通过刻苦练习，来制服语言失调的问题。

在这本书的后续章节里面，将会详细阐述其中的大部分规则，告诉你怎样遵从这些规则。所以我们强烈建议你详细研究和这些规则相应的章节，尽力利用好你从中获得的收益。

目标与挑战

矫正口吃是富于挑战性的工作你要征服那些你从来就很害怕的语言场合。这是因为你可以改变你的所作所为，而口吃只不过是你的某一种具体行为而已，而不是谁生来就有的东西。

当你改变了自己的语言行为以后，你会发现你的情绪方面也会发生变化。当你的情绪反应改变之后，就会能够更加轻松地改变你的语言行为。如果你能够让你的语言行为受这些规则所支配，你就不再会觉得口吃是你的什么问题了。

好吧，让我们来解决问题。我们怎样才能达到这些目标呢？从容的做好计

划，但是要下定决心。你可以有系统的按照一次解决一个规则的方式来开始。或者你也可以按照由易到难的顺序来进行。或者也可以从最难的开始，但是无论怎样，都要按部就班地进行。到底怎么做，这个决定将由你来作出。

每日配额

我们建议你设定一个每日的配额。在你达到某一规则的过程中，第一天至少完成其中一项。然后是两项，然后依次是三项等等。然后在你进行日常工作的同时，完成规则中的相应的条款。然后在你的练习簿上记下你每天取得的成果。

最小与最大化目标

在设立自己的目标时，可以设立一个你认为自己肯定能达到的最低目标，同时设立一个最高目标，来激发你的斗志，获得成功。例如，在为要求你缓慢、从容地说话的那一规则设立目标的时候，你可以设立以下的最低目标：“我要在大声自己阅读的时候，保持五分钟内语言缓慢、从容。”最高目标是：“无论我口吃还是不口吃，我都要在一部分电话中遵守这一规则。”每天忠实地录下你的表现，尽量要纪录到所有的规则，每过一天，都要相应增加目标中规定的配额。

奖励

如果建立一套对自己的奖励系统，将会很有帮助。找一件你喜欢干的事情，比如说，读一个小时的杂志，看电视、或者吃零食，等等，只有在你完成了一个特定的目标之后，才可以干这件事情。或者，在你完成很多项任务之后，你也可以允许你自己买一些你非常想买的东西。

因为矫正计划涉及到让你改变你已经养成了许多年的习惯，让你遵守这些指导方针可能相当困难。如果你努力了，但是在其中的一些规则上失败了，你不要太气馁。其他的患者也遇到过困难，但是最后都征服了这些困难。给自己一些时间吧。学会从容的、不加隐瞒的口吃，如果能够帮助减轻自己的紧张程度，说话时的口吃程度也变轻的话，你就会朝着自己的目标取得更大的进步。

下面的章节将要讨论我们所推荐的大多数规则，告诉你怎样通过这些规则影响和改变你的口吃，告诉你怎样轻松的说话。

规则（1）

缓慢的、从容地说话

第一条规则或方针要求你培养缓慢、从容的说话习惯，而无论你有没有发生口吃。我们之所以推荐你这样做，是基于下面的一些理由。首先，他会促使你形成一种受人尊敬的、令人赞赏的说话风格。第二，他会让你说话时风格多变、神态放松，而这会有助于我们的矫正过程。

暂时的接受你是一个口吃患者的身份，下决心尽力慢慢的、从容地说话，同时让自己说话时语速和音量富于变化。如果你平时说话速度比较快的话，这就会有有一定的难度，这就要求你在说话的时候集中注意力，慢慢说话。

如果你能够每天抽出至少五分钟时间独自进行练习，将会对你有很大的帮助。你可以会一以下我们告诉你的要点，然后对自己慢慢的、从容的自言自语。同时要改变说话的速度和音量。或者你也可以象在平常和别人交流一样读文章给自己听。

在和别人说话的时候，你要尽力克制自己的时间紧迫感。在你想说话的时候，你有时候会觉得有一点慌乱的感觉，觉得很匆忙，时间不够用。你会认为自己处于一种“时间压力”之下，不能浪费时间，会觉得自已有一点外在压力，你必须尽快地把话说完，而没有时间让自己保持从容和放松的说话方式。你要尽可能这种“时间压力”感对抗。

口吃者他们总是担心会出现短暂的沉默，这会让他们觉得难堪。在你被点名发言的时候，我们建议你不妨偶尔暂停一下，体会以下这种感觉。暂停一小会儿，保持沉默。没有必要着急可能你花去的时间根本没有你想象的多-保持从容不迫。你那里又不是发生了火灾，人们都得听你的指示。让他们等等好了，不要急着对着电话那头说“你好”。暂停，保持从容不迫。

如果你手头有一个录音机，这就再好不过了，你可以录下你的说话方式。如果你还没有开始按照第一条规则的规定进行练习的话，那就最好了。

在你平时发生口吃的时候，录下你的谈话，这会给你在这一疗程中的治疗提供相关的信息。例如，倾听这样的录音可以帮助你发现，你需要做些什么，来让自己的的说话保持缓慢与从容。

那现在的问题就是怎样做才是你录下你口吃录音的最好的方式。我们希望找到自己的方式。如果你在打电话的时候容易口吃，那么在你打电话的时候，在附近放一个麦克风-至少要录下五到十分钟。

规则（2）

轻松地口吃

第二条规则非常关键，你要练习从容的、顺畅地口吃，不带有任何的强迫。我们并不要求你完全杜绝口吃，只是要你口吃的从容、顺畅一点，轻轻地、自由的运动自己的舌头、嘴唇、下巴，顺畅的过渡到第二个音节。

这有时候也是指轻柔的发声，从容的开始。说话的同时还要保持平静的呼吸，这会让你进入到一个新的阶段，你会神态放松、不会强迫发声，轻柔缓慢的过渡到一个单词的起始语音或音节。

如果你想知道自己的说话是否费力，其中的一个方式就是观察你口腔中的气压。尽量不要让气压在你的嘴唇或者舌头后面逐渐升高。在口吃时，尽量让自己的嘴唇保持放松，不要让舌

头紧紧的抵住你的牙龈或者上颚。为什么不能让你的口腔中的气压大大升高，语言发生阻塞？答案是让口吃轻松一点，不要太吃力了！

你可以在你一人独处的时候，通过大声的阅读，练习流畅轻松的说话，在你按照这一规则练习的时候，每天练习五分钟。以一种稳定的语调朗读，但是要保持语言的随意和放松。这一练习的目的是让你习惯于用轻松的方式控制语音肌肉，而不论你当时是否发生口吃。

我们同样建议口吃患者进行语言肌肉的放松练习，虽然有时这很难取得效果。这一练习要求患者有意使自己紧张起来，特别是其口腔部位。然后再释放压力，或者保持放松，这样就能体会到两者之间的不同了。

这一方法自身并不能使你不再口吃，但是假如你能够逐渐习惯于轻松的说话或者口吃时毫不费力，那么你的压力与紧张程度就会轻许多，这会让你乐于开口说话。

要让你自己习惯于用这种轻松的方式说话，还是一个很大的难题。你有时候可能会忘记这一规则，但是你应该在按照这些规则练习的时候时常提醒你自己。例如，你可以在你的钟上或者镜子上写上：“今天要记得要以轻松的方式口吃”，或者可以在你的手腕上贴上一个胶带，这样可以不断的提醒你自己把自己采用轻松的说话方式。在晚上的时候，你也可以列出一个表格，记下一天里你有几次是用我们所建议的方式说话的，有几次没有做到这一点。

在某种程度上说，几乎所有的口吃都是因为口吃者试图以完全不口吃的方式说话而引起的。不幸的是，语言的机制过于复杂，如果你过于强迫自己的话，它就不可能很好的工作。所以如果你能够遵从这个第一条规则，让你自己轻松地口吃，你的口吃程度就会减轻，口吃发生的频率也就会低很多了。

你在按这些规则练习时，你可以在你的练习本上记下自己的进展纪录。首先，你可以努力进行一次的成功练习，然后是两次，然后是三次，直到你能够在无论当时是否口吃的情况下，都能用一种缓慢、从容、平滑的方式连续和五个人说话。

规则（3）

承认自己口吃

第三条规则，或者说是治疗方针，要求你态度端正，愿意公开的承认自己是口吃者，而不是隐藏你作为一个口吃者的事实。你可能会问，为什么你要这样做，因为你平时一贯都是想从口吃中解脱出来的。

这是因为为了在治疗上取得进展，你首先就得树立公开承认自己是口吃者的态度，让别人知道你的语言问题，这样是很明智的。这样做之后，你在说话时对于语言困难的恐惧就会大大减轻。

正如我们所解释过的那样，你会象绝大多数口吃者那样，羞于承认自己是口吃患者的事实。其结果是，你总是努力不让别人发现你是一个口吃者。在有些时候，有些场合下，当你被要求发言时，这种羞耻感会让你对口吃的恐惧感大大增加。

我们前面说过，对于语言困难的恐惧会让你的发音器官的紧张或压力大大增加，而这会加重你的口吃。不幸的是，人们的语言器官是以一种精巧、综合、复杂的方式运行的，在有压力的情况下，很难很好的工作。所以你的口吃频率和口吃程度通常是和你的恐惧程度和你的压力大小成正比的。

为了和你的恐惧和紧张作斗争——它们是你最大的敌人-那就很有必要减轻你的羞耻感和敏感程度。口吃者花在隐藏自己的口吃上的精力是非常多的。有些人运用一些复杂的避让与掩饰手段，或者采用一些伪装方法，寄希望于别人不把他看作口吃者。这种负担让你和别人的交流更加困难。

所有这些焦虑和苦恼能给你带来什么？什么都没有。他只会让你的情况变得更糟，因为它只会让你的恐惧和压力变得更大。那么你能够做些什么改变这种情况，应该做些什么呢？即使你自己并没有因为隐藏自己是口吃者，而给你带来苦恼，能够驱除你在这一问题上的烦恼总是

有帮助的。

回答很简单，但是做起来却不轻松。只要你能够告诉人们你是一个口吃患者，不再假装你是语言正常，你的焦虑和担忧就会减轻许多。你不能逃避这一任务。你要制造机会，和那些与你有关的人以及和你正常交谈的人坦率的承认你是口吃者，并且愿意和任何人讨论这个问题。

这对你来说要一些勇气，但是这首先要你降低你的对口吃的敏感程度。要想改变口吃的心理方面的问题不是那么容易做到的，同时花费的时间也很长，但是你所付出的努力越大，成果也越大。你这样做是会让你带来回报的。毕竟，作为口吃者又不是什么丢脸的事情。你可能会认为这很丢脸，如果你这样想的话，那你完全错了。不要让你的情绪让你的努力付诸东流。

要想完成这个任务，开始时你可以和你关系密切的人交谈，然后再和你很想与之交流的陌生人谈话。正如一个口吃者所说的那样，“我现在正在放下自己的包袱，我告诉别人我有口吃，我过去总是隐瞒口吃，因为当我遇到别人的时候，我那深藏的恐惧感总是让我暴露出我的口吃问题。现在，我在这些场合的恐惧感马上就消失了。”

正如另一个口吃者所说的那样：“我花了 年的时间才让我对我、对别人承认我是口吃者。我并不愿意承认我和别人有什么不同。然而，我需要这样做，因为这是努力开始新生活的第一步。”

例如，你可以这样对朋友说，来达到这一效果：“你知道的，我有口吃，坦白的说，我过去羞于承认这一点，现在，我要公开我的口吃问题，我可能需要你的帮助。”任何一个真正的朋友都会欣赏你的坦诚，其结果是，他们会觉得和你更加易于接近了。另外，你还可以找到那些对口吃感兴趣的人。跟他们谈谈你的口吃。

完成这一任务，将会降低你的压力。它还会有助于你把你的口吃视作一种问题，你可以以不那么羞耻和尴尬的眼光看待自己的口吃。这会让你周围的环境有所改变，会有助于你对你的口吃形成更健康的、有益的、客观的观点，而这是所有的口吃者都迫切需要的。

你可能会认为坦白的告诉别人你是口吃患者，会伤害你的自尊，但是如果你这样做的话，你很可能会觉得更加自豪。另外，用伪装中生活的话，对你没有任何益处。

当然，你不可能用1到2天就达到这一目标。和你认识的人进行联系，以及遵从这一建议去做，要花很多时间。无论这要花多长的时间，如果你能养成愿意公开谈论你的口吃的态度，那么将会减轻你的紧张与恐惧。

你能够做到这一点吗？如果你的回答是：“这不那么容易”-那说的过于轻描淡写了。这绝对不是容易的事情，事实上，可以说非常困难。但是这是迈向减轻恐惧和紧张的相当有效的步骤。

主动口吃

当进行到这一规则的时候，我们建议你偶尔可以主动地口吃一下。这样做的话，口吃者的恐惧和紧张通常会有所缓和。如果你故意口吃的话，通过主动做你害怕的事情，可以直接有助于减轻你的紧张程度，而这种紧张时会加重你的口吃

的。

主动口吃有时也被称为假口吃，或者伪口吃。你可以采取以下的形式主动口吃，你可以简单的重复第一声，或者单词的第一个音节，或者单词本身。你应该在你并不害怕的单词上主动口吃，并且要以平静、放松的方式完成。

不要模仿你自己的口吃方式，而是以一种不同的方式从容地进行。后面，我们会要你研究和学习自己的口吃模式，但是如果是以随意、放松的方式故意口吃的话，就更好了。

无论你决定采取什么样的轻松的口吃方式，你都必须保证必须是完全主动的口吃，我们建议你不要让主动口吃失去控制，变得不是主动进行。慢慢的、从容的说话，同时伴有与平时的口吃模式不同的随意的重复或者拖音，试一试吧。当你能够控制住那些本来不能控制住的东西，会让你找到自我主宰的感觉。

开始的时候，你可以通过大声朗读，平静地进行轻松自如的重复和拖音来练习。以后，你可以通过和别人交谈来练习这种方式。我们要求你主动的口吃，完成自己的这项任务。例如，你可以进入一家商店，问一问售货员各件商品的价格，假装在某些单词会有阻塞现象。这种阻塞必须轻松但是要明显。在你口吃的时候，要保持目光的接触。还要保证在那些你并不害怕的单词上口吃。

主动口吃可以有助于消除一部分羞耻和尴尬的感觉。你完成的越多，练习的越多，你就会越轻松自如。我们的目标是故意口吃的同时，心理上不受任何影响。

为什么要进行这样的练习，有几个理由。这是承认自己有口吃的一种方式。同样这也能发现人们对口吃做何反应，也会帮助你发现别人通常是友爱和宽容的。你会发现你有足够的勇气用一种明显的方式来对付你的问题，这也会给你成就感。

如果你能够加入一些幽默的元素的话，甚至可以对自己的口吃开开玩笑，这都会对你很有帮助。这样做都会有助于你降低敏感程度。例如，偶尔你可以开开自己口吃的玩笑诸如向别人解释，如果你不说话的话，你就不会口吃了一对自己的一些明显口吃，可以强调解释说：“你告诉了他我有口吃”。或者宣布：“由于技术故障，下面会有一些短暂的中断”。这些回答不是非常有趣的吗？可能这对一个口吃者来说，不太有趣，但是对别人，还是很有趣的。如果你能对自己的口吃，养成一种幽默感，那实在是太好了。同时，不要做的太过火了，不要同时伴随有大声的笑，欺骗性假装自己的口吃很好笑，有一些口吃者就是这样做的，但是他们同时心里

感到非常苦涩。

如果口吃者愿意口吃，特别是以不同的方式口吃，对口吃矫正的心理方面作用很大，这会对语言的流利程度带来持久的、令人满意的变化。

规则)

消除避让、推迟和替代

这条很重要的规则要求口吃者为消除意味着停止避让、替代、推迟习惯作出实实在在的努力，口吃者会用这些习惯来搪塞、隐藏、减轻其口吃。口吃者要形成不带有任何避让习惯的说话方式，这非常重要。

这一问题要比你想象的要大，因为大多数口吃者的不正常行为都是源自于试图推迟或避开他们认为有威胁的说话场合。许多口吃者认为它们必须尽可能做好预先打算，这样他们可以避开语言阻塞的危险。

虽然这给你带来暂时的放松，从长远的观点来看，避让实际上将增加你心中的恐惧，使你感到更加烦恼。他们将始终保持这种根深蒂固的习惯，直到这种习惯大限已到或者其效果不再。成功的避让将会让口吃永驻你心。

当你感到那样做将会口吃的时候，为什么你不能避免说出你的名字呢，为什么不能避免接电话呢？至少你能够暂时性的推迟做某一件事情，这为什么会有不妥呢。或者为什么你不能用一个更容易发音的单词来代替你觉得你会口吃的单词呢？为什么不能？

要让你不做这些事情，有一个很好的理由并且这是一个特别好的理由。你避让、推迟、或替代的越多，你就会越来越依赖于这些拐杖来避开难发的音节，这只会增强你对口吃的恐惧感。为什么恐惧会越来越大？如果口吃者有什么东西是最最需要改变的话，那就是减轻对它们的恐惧感，当然不能再增强对它们的恐惧了。避让只会让对于口吃的恐惧越来越深。

患者们往往求助于多种不同的策略，试图让口吃很少发生、或者避免口吃，例如，避开说话的场合，避开社交接触，采用伴随动作或者夸张的手势，说的更快，重复单词或者重复整句，单调的说话，以唱歌方式说话，改变语调和音量，感人的、不自然的、过度的行为，象一个小丑那样说话，写下所要说的话，装哑巴或者装成聋子，等等。

拖延包括各种各样的延迟的方法，例如，清清嗓子，吞咽，咳嗽，鼻子吹气、放入不必要的单词，例如，你知道的，我的意思是，或者，也就是，或者过于频繁地使用感叹词，如嗯，哦，好，以及等别人提词等等。替代就是采用同义词，易发的单词或者短语来代替那些你认为会让你产生口吃的单词。或者你可以从一个不同的方向，或采用其他方法绕过一个你害怕的单词。推迟或替代是避让方法的变种。

正如我们所指出的那样，口吃就是口吃者试图避免口吃的行为。所以，如果你愿意全心全意的采纳正确的态度，不要试图掩盖或者避让，就会让你的口吃矫正前途一片光明。

在这一步需要你集中精力，因为这一步并不容易，你需要别人的帮助。我们建议你阅读并研究下一节所提出的任务，并将其付诸实施。

如何致力于消除避让

遵从这项规则，来完全消除你的避让行为可能是一项异常艰巨的任务，但是许多权威都认为没有避让习惯会让口吃患者感到更轻松，这比其他治疗方法的效果要好得多。因而，让我们全力以赴，改掉我们所有的避让习惯，以及那些你用来推迟，隐藏，或者减轻口吃的那些小把戏。

你的第一步应该是，开始致力于搞清楚你采用避让手段的程度，以及何时，怎样运用避让的，这样你就知道你需要改变些什么。你要从早晨开始的一整天里面，就计划好仔细观察自己，希望能够发现、甄别你运用了那些避让方法。

研究你在一天的想法和行动，在你的笔记本里面写下你做了什么，你为什么这么做。由于你关注于避让难发语音，记下你的行为与否受到了那些影响。汇总几天的信息。可能你会很惊讶，你每天的避让、推迟、替代的次数如此之多。

总之，挑选一种你认为不必要的避让习惯，然后下定决心，致力于改掉这种习惯，踏踏实实地努力改掉这种特殊的习惯。尽可能以一种有系统的方式来改掉这种习惯，你需要观察自己一段时间，确保已经给予了这种习惯足够的关注，这样你就不会再有这种习惯了。把你的成功和失败都记下来。你不一定总是会做得很成功，所以你不要为自己所遇到的困难而灰心。坚持完成这个任务。

例如，决心改掉单词替代的习惯。为了达到这一目标，你要密切地观察自己，因为你会不时的采用单词替代。解决单词替代问题的方法之一是故意使用你认为会让你口吃的单词。说出你必须说的话，如果你口吃了，仍然要坚持。

再把相关的信息搜集汇总以后，你就要开始致力于改正所有的错误。尝试一次性解决这么多问题可能实在太困难了，所以你要逐步的解决，当然，如何去最终还得取决于你自己的判断。

比如，当别人对你说话的时候，假装没有听到是没有用的。默默地站在那里，假装在思考答案，或者当你确实知道的时候，对别人说你不知道也是没用的。我们不应该逃避说话的场合，也不应该逃避社会的责任，也不能放弃说话的尝试，或者逃离会给你在语言上带来麻烦的场合。

在你害怕的场合里多说话，倒是一个不错的解决办法。在你决心坚持到底之后，你可以每天找出一个你害怕的发言场合，进入这个发言场合发言，注意提防自己，不要后退或者逃避。然后写下你的这种亲身体验。

这不是说，你要主动在一大群人面前发表演讲，而是说，在你有以进入某个发言场合的时候，你要对自己有信心。当你取得进步了，我们鼓励你参加那些有挑战性的场合。你要尽可能的多说话。你总不会永远逃避的。现在你就可以站

起来了，开始战斗吧。

实际上，通过主动寻找你害怕的单词，进入那些困难的发言场合，你会体会到成就感。你避让的越少，你对自己就会越有信心，认为自己是一个受人尊敬的、有价值的人。在熙熙攘攘的日常生活中，你不应该退缩，大声地说吧。

(6) 和你的交谈对象保持目光接触。可能你已经这样做了，但是假如你没有这样做的话，那么现在开始以自然的方式不断的看着交流对象的眼睛。当你口吃时或者可能要口吃时，不要目光躲闪，这一点尤其重要。

可能因为口吃者对自己的语言困难感到羞耻，他们中的大多数在口吃时，都有不再看着交流对象的倾向。一直保持正常的目光接触，可以减轻口吃者的羞耻感和尴尬感。如果你没有能够保持健康、正常的目光交流，那么就努力做到这一点吧。

2. (7) 研究和分析当你口吃时，你的语言肌肉犯了那些错误。这是这一矫正方案的核心部分，也是非常重要的一部分，这样你就能搞清楚当你口吃时，你的语言肌肉干了哪些方面的事情。这样你也能搞清楚你做错了什么，做了哪些不必要的，需要改掉或纠正的事情。换言之，因为你口吃时，以不自然的方式运动你的语言肌肉，所以很重要的一点就是，搞明白语言肌肉有哪些方面做的不对，你就可以致力于纠正这些不正确的做法。

是否善于利用这样的调查研究，是自我矫正成功与否的关键所在。我们强烈要求你遵从这一规则，研究你的发音器官的肌肉行为，这样你可以重复这种行为，来和你说话正常时的语言行为进行比较。

有多种方法可供你观察自己。你可以保持口吃阻塞足够长的时间，来研究你口吃时的所作所为。或者以非常慢的方式口吃，这样你就有足够的时间搞清楚口吃时究竟发生了什么。或者打电话的时候，在镜子中观察自己，或者通过听录音机中自己的录音回放，等等。

想要完成这些工作是要有点勇气的，但是你绝对需要这些信息来帮助你解决自身的问题，

第12页

只有这样，你才能知道你需要改掉什么，需要纠正些什么。你才可能会回答这样的问题，如：“我正在做些什么？”“为什么我会这样做？”以及“我还能做些别的什么？”

(看看关于如何弄清楚你口吃时的所作所为以及关于分析语言阻塞那一章。)这一章中有一段是解释一个口吃患者是怎样毫无困难的说出他的名字的。

(8) **利用阻塞纠正方法来改正或消除不正常的语言肌肉行为。**这一疗法被称为口吃后、口吃中、口吃前纠正。在阻塞纠正那一章里我们将对此进行详细的阐述。在规则7中，我们研究了语言阻塞困难，得到了一些相关的知识，通过利用这些知识，可以帮助我们形成对语言的控制感。

只有在你研究并确定了在口吃时你的语言体系有哪些不正常的行为，才能开始利用这一方法。利用阻塞纠正所提供的信息，可以帮助你消除、更改、或者纠正你的不正常的行为。

2. **(9) 在你说话时，要保持语言的持续，除非你为了强调，而故意重复。**如果你确实口吃了，仍然要结结巴巴往前说，而不要有意拖长，或者重复音节。语言是一个动态的过程，从一个音节过渡到另一个音节，保持语言的不断往前进行。

当你开始说话，发出一个音节，拖长或者重复是没有任何意义的。保持声音流的连续，可以防止你在预期会发生口吃的地方发生诸如持续阻塞、拖长或者重复音节的问题。

这里的要点在于要保持单词的顺畅移动，或者要缓慢而稳定从一个单词过渡到下一个单词，然后顺利地发出。当你估计会在哪个地方发生麻烦，应该打算发出整个单词而不是发出第一个音节。牢牢地记住元音音素，这样才有可能延长各个音节之间的过渡，同时保持语言的往前进行。

换言之，努力说出你必须说出的话，根本不需要重复和后退。后退到你顺利发音的地方可能会有助于你不再阻塞，但是这决不会在任何地方都会对你有帮助。所以你要尽可能地不要重复或拖长某个音节、单词或其他任何东西，除非你是故意想通过重复来强调这个单词或者你的想法。

1. **() 尽量以富于变化的、有节奏感的、平稳的语调说话，**不要让语言听起来做作、不自然。不要以单调的语调说话，要让语言的速度和音量富于变化。语言要听起来悦耳，不做作。采用自然的表达方式，同时语调、速度多变的话，可以使你语言表达更轻松、更让人觉得愉快。

2. **() 要多加关注你语言流畅的时候。**不要老是想着你的口吃。当你语言流畅的时候，注意倾听你自己。你需要明白并且记住你同样有成功、开心的经历。心里想一想你在那些场合的成功经历，体会一下在那些场合所感受到的语言流畅的感觉，会帮助你建立自信。

要提醒你自己你有流利地说话的能力。为了帮助你体会到这种感觉，在独自一人、心情舒畅的时候，花一点时间自言自语，大声朗读。这样做的时候，尽可能在镜子中观察自己。在你这样做的时候，你要清楚这一事实，就是你的语言完全可能轻松自如、毫不费力，神态自然，没有一丝一毫的困难。

（） 在进行这一矫正计划的时候，你要尽可能和别人多说话，因为你需要抓住每一个机会来实施我们推荐的矫正方案。

这并不是说，要让你自己成为被别人讨厌的人，而只是要你多说话罢了-你可能沉默的太久了。当你想说的时候，你就说吧。假如你本来没有什么说话的机会，尽可能为自己创造机会吧。让别人听听你的想法。

这些就是最重要的基本规则或方针，应该用这些规则和方针来统领你的语言行为。它们大致阐述了你如何通过刻苦练习，来制服语言失调的问题。

在这本书的后续章节里面，将会详细阐述其中的大部分规则，告诉你怎样遵从这些规则。所以我们强烈建议你详细研究和这些规则相应的章节，尽力利用好你从中获得的收益。

目标与挑战

矫正口吃是富于挑战性的工作你要征服那些你从来就很害怕的语言场合。这是因为你可以改变你的所作所为，而口吃只不过是你的某一种具体行为而已，而不是谁生来就有的东西。

当你改变了自己的语言行为以后，你会发现你的情绪方面也会发生变化。当你的情绪反应改变之后，就会能够更加轻松地改变你的语言行为。如果你能够让自已的语言行为受这些规则所支配，你就不再会觉得口吃是你的什么问题了。

好吧，让我们来解决这个问题。我们怎样才能达到这些目标呢？从容的做好计划，但是要下定决心。你可以有系统的按照一次解决一个规则的方式来开始。或者你也可以按照由易到难的顺序来进行。或者也可以从最难的开始，但是无论怎样，都要按部就班地进行。到底怎么做，这个决定将由你来作出。

每日配额

我们建议你设定一个每日的配额。在你达到某一规则的过程中，第一天至少要完成其中一项。然后是两项，然后依次是三项等等。然后在你进行日常工作的同时，完成规则中的相应的条款。然后在你的练习簿上记下你每天取得的成果。

最小与最大化目标

在设立自己的目标时，可以设立一个你认为自己肯定能达到的最低目标，同时

设立一个最高目标，来激发你的斗志，获得成功。例如，在为要求你缓慢、从容地说话的那一规则设立目标的时候，你可以设立以下的最低目标：“我要在大声自己阅读的时候，保持五分钟内语言缓慢、从容。”最高目标是：“无论我口吃还是不口吃，我都要在一部分电话中遵守这一规则。”每天忠实地录下你的表现，尽量要纪录到所有的规则，每过一天，都要相应增加目标中规定的配额。

奖励

如果建立一套对自己的奖励系统，将会很有帮助。找一件你喜欢干的事情，比如说，读一个小时的杂志，看电视、或者吃零食，等等，只有在你完成了一个特定的目标之后，才可以干这件事情。或者，在你完成很多项任务之后，你也可以允许你自己买一些你非常想买的东西。

因为矫正计划涉及到让你改变你已经养成了许多年的习惯，让你遵守这些指导方针可能相当困难。如果你努力了，但是在其中的一些规则上失败了，你不要太气馁。其他的患者也遇到过困难，但是最后都征服了这些困难。给自己一些时间吧。学会从容的、不加隐瞒的口吃，如果能够帮助减轻自己的紧张程度，说话时的口吃程度也变轻的话，你就会朝着自己的目标取得更大的进步。

下面的章节将要讨论我们所推荐的大多数规则，告诉你怎样通过这些规则影响和改变你的口吃，告诉你怎样轻松的说话。

规则（1） 缓慢的、从容地说话

第一条规则或方针要求你培养缓慢、从容的说话习惯，而无论你有没有发生口吃。我们之所以推荐你这样做，是基于下面的一些理由。首先，他会促使你形成一种受人尊敬的、令人赞赏的说话风格。第二，他会让你说话时风格多变、神态放松，而这会有助于我们的矫正过程。

暂时的接受你是一个口吃患者的身份，下决心尽力慢慢的、从容地说话，同时让自己说话时语速和音量富于变化。如果你平时说话速度比较快的话，这就有一定的难度，这就要求你在说话的时候集中注意力，慢慢说话。

如果你能够每天抽出至少五分钟时间独自进行练习，将会对你有很大的帮助。你可以会一以下我们告诉你的要点，然后对自己慢慢的、从容的自言自语。同时要改变说话的速度和音量。或者你也可以象在平常和别人交流一样读文章给自己听。

在和别人说话的时候，你要尽力克制自己的时间紧迫感。在你想说话的时候，你有时候会觉得有一点慌乱的感觉，觉得很匆忙，时间不够用。你会认为自己处

于一种“时间压力”之下，不能浪费时间，会觉得自己有一点外在压力，你必须尽快地把话说完，而没有时间让自己保持从容和放松的说话方式。你要尽可能这种“时间压力”感对抗。

口吃者他们总是担心会出现短暂的沉默，这会让他们觉得难堪。在你被点名发言的时候，我们建议你不妨偶尔暂停一下，体会以下这种感觉。暂停一小会儿，保持沉默。没有必要着急可能你花去的时间根本没有你想象的多-保持从容不迫。你那里又不是发生了火灾，人们都得听你的指示。让他们等等好了，不要急着对着电话那头说“你好”。暂停，保持从容不迫。

如果你手头有一个录音机，这就再好不过了，你可以录下你的说话方式。如果你还没有开始按照第一条规则的规定进行练习的话，那就最好了。

在你平时发生口吃的时候，录下你的谈话，这会给你在这一疗程中的治疗提供相关的信息。例如，倾听这样的录音可以帮助你发现，你需要做些什么，来让自己的说话保持缓慢与从容。

那现在的问题就是怎样做才是你录下你口吃录音的最好的方式。我们希望找到自己的方式。如果你在打电话的时候容易口吃，那么在你打电话的时候，在附近放一个麦克风-至少要录下五到十分钟。

规则（2）

轻松地口吃

第二条规则非常关键，你要练习从容的、顺畅地口吃，不带有任何的强迫。我们并不要求你完全杜绝口吃，只是要你口吃的从容、顺畅一点，轻轻地、自由的运动自己的舌头、嘴唇、下巴，顺畅的过渡到第二个音节。

这有时候也是指轻柔的发声，从容的开始。说话的同时还要保持平静的呼吸，这会让你进入到一个新的阶段，你会神态放松、不会强迫发声，轻柔缓慢的过渡到一个单词的起始语音或音节。

如果你想知道自己的说话是否费力，其中的一个方式就是观察你口腔中的气压。尽量不要让气压在你的嘴唇或者舌头后面逐渐升高。在口吃时，尽量让自己的嘴唇保持放松，不要让舌

头紧紧的抵住你的牙龈或者上颚。为什么不能让你的口腔中的气压大大升高，语言发生阻塞？答案是让口吃轻松一点，不要太吃力了！

你可以在你一人独处的时候，通过大声的阅读，练习流畅轻松的说话，在你按照这一规则练习的时候，每天练习五分钟。以一种稳定的语调朗读，但是要保持语言的随意和放松。这一练习的目的是让你习惯于用轻松的方式控制语音肌肉，而不论你当时是否发生口吃。

我们同样建议口吃患者进行语言肌肉的放松练习，虽然有时这很难取得效果。这一练习要求患者有意使自己紧张起来，特别是其口腔部位。然后再释放压力，或者保持放松，这样就能体会到两者之间的不同了。

这一方法自身并不能使你不再口吃，但是假如你能够逐渐习惯于轻松的说话或者口吃时毫不费力，那么你的压力与紧张程度就会轻许多，这会让你乐于开口说话。

要让你自己习惯于用这种轻松的方式说话，还是一个很大的难题。你有时候可能会忘记这一规则，但是你应该在按照这些规则练习的时候时常提醒你自己。例如，你可以在你的钟上或者镜子上写上：“今天要记得要以轻松的方式口吃”，或者可以在你的手腕上贴上一个胶带，这样可以不断的提醒你自己把自己采用轻松的说话方式。在晚上的时候，你也可以列出一个表格，记下一天里你有几次是用我们所建议的方式说话的，有几次没有做到这一点。

在某种程度上说，几乎所有的口吃都是因为口吃者试图以完全不口吃的方式说话而引起的。不幸的是，语言的机制过于复杂，如果你过于强迫自己的话，它就不可能很好的工作。所以如果你能够遵从这个第一条规则，让你自己轻松的口吃，你的口吃程度就会减轻，口吃发生的频率也就会低很多了。

你在按这些规则练习时，你可以在你的练习本上记下自己的进展纪录。首先，你可以努力进行一次的成功练习，然后是两次，然后是三次，直到你你能够在无论当时是否口吃的情况下，都能用一种缓慢、从容、平滑的方式连续和五个人说话。

规则（3）

承认自己口吃

第三条规则，或者说是治疗方针，要求你态度端正，愿意公开的承认自己是口吃者，而不是隐藏你作为一个口吃者的事实。你可能会问，为什么你要这样做，因为你平时一贯都是想从口吃中解脱出来的。

这是因为为了在治疗上取得进展，你首先就得树立公开承认自己是口吃者的态度，让别人知道你的语言问题，这样是很明智的。这样做之后，你在说话时对于语言困难的恐惧就会大大减轻。

正如我们所解释过的那样，你会象绝大多数口吃者那样，羞于承认自己是口吃患者的事实。其结果是，你总是努力不让别人发现你是一个口吃者。在有些时候，有些场合下，当你被要求发言时，这种羞耻感会让你对口吃的恐惧感大大增加。

我们前面说过，对于语言困难的恐惧会让你的发音器官的紧张或压力大大增加，而这会加重你的口吃。不幸的是，人们的语言器官是以一种精巧、综合、复杂的方式运行的，在有压力的情况下，很难很好的工作。所以你的口吃频率和口吃程度通常是和你的恐惧程度和你的压力大小成正比的。

为了和你的恐惧和紧张作斗争——它们是你最大的敌人-那就很有必要减轻你的羞耻感和敏感程度。口吃者花在隐藏自己的口吃上的精力是非常多的。有些人运用一些复杂的避让与掩饰手段，或者采用一些伪装方法，寄希望于别人不把他看作口吃者。这种负担让你和别人的交流更加困难。

所有这些焦虑和苦恼能给你带来什么？什么都没有。他只会让你的情况变得更糟，因为它只会让你的恐惧和压力变得更大。那么你能够做些什么改变这种情况，应该做些什么呢？即使你自己并没有因为隐藏自己是口吃者，而给你带来苦恼，能够驱除你在这一问题上的烦恼总是

有帮助的。

回答很简单，但是做起来却不轻松。只要你能够告诉人们你是一个口吃患者，不再假装你是语言正常，你的焦虑和担忧就会减轻许多。你不能逃避这一任务。你要制造机会，和那些与你有关的人以及和你正常交谈的人坦率的承认你是口吃者，并且愿意和任何人讨论这个问题。

这对你来说要一些勇气，但是这首先要你降低你的对口吃的敏感程度。要想改变口吃的心理方面的问题不是那么容易做到的，同时花费的时间也很长，但是你所付出的努力越大，成果也越大。你这样做是会给你带来回报的。毕竟，作为口吃者又不是什么丢脸的事情。你可能会认为这很丢脸，如果你这样想的话，那你完全错了。不要让你的情绪让你的努力付诸东流。

要想完成这个任务，开始时你可以和你关系密切的人交谈，然后再和你很想与之交流的陌生人谈话。正如一个口吃者所说的那样，“我现在正在放下自己的包袱，我告诉别人我有口吃，我过去总是隐瞒口吃，因为当我遇到别人的时候，我那深藏的恐惧感总是让我暴露出我的口吃问题。现在，我在这些场合的恐惧感马上就消失了。”

正如另一个口吃者所说的那样：“我花了 年的时间才让我对我、对别人承认我是口吃者。我并不愿意承认我和别人有什么不同。然而，我需要这样做，因为这是努力开始新生活的第一步。”

例如，你可以这样对朋友说，来达到这一效果：“你知道的，我有口吃，坦白的说，我过去羞于承认这一点，现在，我要公开我的口吃问题，我可能需要你的帮助。”任何一个真正的朋友都会欣赏你的坦诚，其结果是，他们会觉得和你更加易于接近了。另外，你还可以找到那些对口吃感兴趣的人。跟他们谈谈你的口吃。

完成这一任务，将会降低你的压力。它还会有助于你把你的口吃视作一种问题，你可以以不那么羞耻和尴尬的眼光看待自己的口吃。这会让你周围的环境有所改变，会有助于你对你的口吃形成更健康的、有益的、客观的观点，而这是所有的口吃者都迫切需要的。

你可能会认为坦白的告诉别人你是口吃患者，会伤害你的自尊，但是如果你这样做的话，你很可能觉得更加自豪。另外，用伪装中生活的话，对你没有任何益处。

当然，你不可能用1到2天就达到这一目标。和你认识的人进行联系，以及遵从这一建议去做，要花很多时间。无论这要花多长的时间，如果你能养成愿意公开谈论你的口吃的态度，那么将会减轻你的紧张与恐惧。

你能够做到这一点吗？如果你的回答是：“这不那么容易”-那说的过于轻描淡写了。这绝对不是容易的事情，事实上，可以说非常困难。但是这是迈向减轻恐惧和紧张的相当有效的步骤。

主动口吃

当进行到这一规则的时候，我们建议你偶尔可以主动地口吃一下。这样做的话，口吃者的恐惧和紧张通常会有所缓和。如果你故意口吃的话，通过主动做你害怕的事情，可以直接有助于减轻你的紧张程度，而这种紧张时会加重你的口吃的。

主动口吃有时也被称为假口吃，或者伪口吃。你可以采取以下的形式主动口吃，你可以简单的重复第一声，或者单词的第一个音节，或者单词本身。你应该在你并不害怕的单词上主动口吃，并且要以平静、放松的方式完成。

不要模仿你自己的口吃方式，而是以一种不同的方式从容地进行。后面，我们会要你研究和学习自己的口吃模式，但是如果是随意、放松的方式故意口吃的话，就更好了。

无论你决定采取什么样的轻松的口吃方式，你都必须保证必须是完全主动的口吃，我们建议你不要让主动口吃失去控制，变得不是主动进行。慢慢的、从容的说话，同时伴有与平时的口吃模式不同的随意的重复或者拖音，试一试吧。当你能够控制住那些本来不能控制住的东西，会让你找到自我主宰的感觉。

开始的时候，你可以通过大声朗读，平静地进行轻松自如的重复和拖音来练习。以后，你可以通过和别人交谈来练习这种方式。我们要求你主动的口吃，完成自己的这项任务。例如，你可以进入一家商店，问一问售货员各件商品的价格，假装在某些单词会有阻塞现象。这种阻塞必须轻松但是要明显。在你口吃的时候，要保持目光的接触。还要保证在那些你并不害怕的单词上口吃。

主动口吃可以有助于消除一部分羞耻和尴尬的感觉。你完成的越多，练习的越

多，你就会越轻松自如。我们的目标是故意口吃的同时，心理上不受任何影响。

为什么要进行这样的练习，有几个理由。这是承认自己有口吃的一种方式。同样这也能发现人们对口吃做何反应，也会帮助你发现别人通常是友爱和宽容的。你会发现你有足够的勇气用一种明显的方式来对付你的问题，这也会给你成就感。

如果你能够加入一些幽默的元素的话，甚至可以对自己的口吃开开玩笑，这都会对你很有帮助。这样做都会有助于你降低敏感程度。例如，偶尔你可以开开自己口吃的玩笑诸如向别人解释，如果你不说话的话，你就不会口吃了——对自己的一些明显口吃，可以强调解释说：“你告诉了他我有口吃”。或者宣布：“由于技术故障，下面会有一些短暂的中断”。这些回答不是非常有趣的吗？可能这对一个口吃者来说，不太有趣，但是对别人，还是很有趣的。如果你能对自己的口吃，养成一种幽默感，那实在是太好了。同时，不要做的太过火了，不要同时伴随有大声的笑，欺骗性假装自己的口吃很好笑，有一些口吃者就是这样做的，但是他们同时心里

感到非常苦涩。

如果口吃者愿意口吃，特别是以不同的方式口吃，对口吃矫正的心理方面作用很大，这会对语言的流利程度带来持久的、令人满意的变化。

规则（4）

消除避让、推迟和替代

这条很重要的规则要求口吃者为消除意味着停止避让、替代、推迟习惯作出实实在在的努力，口吃者会用这些习惯来搪塞、隐藏、减轻其口吃。口吃者要形成不带有任何避让习惯的说话方式，这非常重要。

这一问题要比你想象的要大，因为大多数口吃者的不正常行为都是源自于试图推迟或避开他们认为有威胁的说话场合。许多口吃者认为它们必须尽可能做好预先打算，这样他们可以避开语言阻塞的危险。

虽然这给你带来暂时的放松，从长远的观点来看，避让实际上将增加你心中的恐惧，使你感到更加烦恼。他们将始终保持这种根深蒂固的习惯，直到这种习惯大限已到或者其效果不再。成功的避让将会让口吃永驻你心。

当你感到那样做将会口吃的时候，为什么你不能避免说出你的名字呢，为什么不能避免接电话呢？至少你能够暂时性的推迟做某一件事情，这为什么会有不妥呢。或者为什么你不能用一个更容易发音的单词来代替你觉得你会口吃的单词呢？为什么不能？

要让你不做这些事情，有一个很好的理由并且这是一个特别好的理由。你避让、

推迟、或替代的越多，你就会越来越依赖于这些拐杖来避开难发的音节，这只会增强你对口吃的恐惧感。为什么恐惧会越来越大？如果口吃者有什么东西是最最需要改变的话，那就是减轻对它们的恐惧感，当然不能再增强对它们的恐惧了。避让只会让对于口吃的恐惧越来越深。

患者们往往求助于多种不同的策略，试图让口吃很少发生、或者避免口吃，例如，避开说话的场合，避开社交接触，采用伴随动作或者夸张的手势，说的更快，重复单词或者重复整句，单调的说话，以唱歌方式说话，改变语调和音量，感人的、不自然的、过度的行为，象一个小丑那样说话，写下所要说的话，装哑巴或者装成聋子，等等。

拖延包括各种各样的延迟的方法，例如，清清嗓子，吞咽，咳嗽，鼻子吹气、放入不必要的单词，例如，你知道的，我的意思是，或者，也就是，或者过于频繁地使用感叹词，如嗯，哦，好，以及等别人提词等等。替代就是采用同义词，易发的单词或者短语来代替那些你认为会让你产生口吃的单词。或者你可以从一个不同的方向，或采用其他方法绕过一个你害怕的单词。推迟或替代是避让方法的变种。

正如我们所指出的那样，口吃就是口吃者试图避免口吃的行为。所以，如果你愿意全心全意的采纳正确的态度，不要试图掩盖或者避让，就会让你的口吃矫正前途一片光明。

在这一步需要你集中精力，因为这一步并不容易，你需要别人的帮助。我们建议你阅读并研究下一节所提出的任务，并将其付诸实施。

如何致力于消除避让

遵从这项规则，来完全消除你的避让行为可能是一项异常艰巨的任务，但是许多权威都认为没有避让习惯会让口吃患者感到更轻松，这比其他治疗方法的效果要好得多。因而，让我们全力以赴，改掉我们所有的避让习惯，以及那些你用来推迟，隐藏，或者减轻口吃的那些小把戏。

你的第一步应该是，开始致力于搞清楚你采用避让手段的程度，以及何时，怎样运用避让的，这样你就知道你需要改变些什么。你要从早晨开始的一整天里面，就计划好仔细观察自己，希望能够发现、甄别你运用了那些避让方法。

研究你在一天的想法和行动，在你的笔记本里面写下你做了什么，你为什么这么做。由于你关注于避让难发语音，记下你的行为与否受到了那些影响。汇总几天的信息。可能你会很惊讶，你每天的避让、推迟、替代的次数如此之多。

总之，挑选一种你认为不必要的避让习惯，然后下定决心，致力于改掉这种习惯，踏踏实实地努力改掉这种特殊的习惯。尽可能以一种有系统的方式来改掉这种习惯，你需要观察自己一段时间，确保已经给予了这种习惯足够的关注，这样你就不会再有这种习惯了。把你的成功和失败都记下来。你不一定总是会做

得很成功，所以你不要为自己所遇到的困难而灰心。坚持完成这个任务。

例如，决心改掉单词替代的习惯。为了达到这一目标，你要密切地观察自己，因为你会不时的采用单词替代。解决单词替代问题的方法之一是故意使用你认为会让你口吃的单词。说出你必须要说的话，如果你口吃了，仍然要坚持。

再把相关的信息搜集汇总以后，你就要开始致力于改正所有的错误。尝试一次性解决这么多问题可能实在太困难了，所以你要逐步的解决，当然，如何去做最终还得取决于你自己的判断。

比如，当别人对你说话的时候，假装没有听到是没有用的。默默地站在那里，假装在思考答案，或者当你确实知道的时候，对别人说你不知道也是没用的。我们不应该逃避说话的场合，也不应该逃避社会的责任，也不能放弃说话的尝试，或者逃离会给你在语言上带来麻烦的场合。

在你害怕的场合里多说话，倒是一个不错的解决办法。在你决心坚持到底之后，你可以每天找出一个你害怕的发言场合，进入这个发言场合发言，注意提防自己，不要后退或者逃避。然后写下你的这种亲身体会。

这不是说，你要主动在一大群人面前发表演讲，而是说，在你有以进入某个发言场合的时候，你要对自己有信心。当你取得进步了，我们鼓励你参加那些有挑战性的场合。你要尽可能的多说话。你总不会永远逃避的。现在你就可以站起来了，开始战斗吧。

实际上，通过主动寻找你害怕的单词，进入那些困难的发言场合，你会体会到成就感。你避让的越少，你对自己就会越有信心，认为自己是一个受人尊敬的、有价值的人。在熙熙攘攘的日常生活中，你不应该退缩，大声地说吧。

打电话

刚才电话铃响了吗？不要拒人于千里之外，所以你该去接电话。如果你愿意向正常人那样接电话的话，那就去接吧。这样就能解决你的最大的心病。可能你会对自己说，这太难了，你做不到。即使你不想克服你的口吃问题，你也不能总是在逃避电话的过程中过一生吧。或迟或早，你都要拎起电话筒开始说话，你逃避的时间越长，打电话对你来说就越困难。

另一方面，打电话对你来说可能不存在特别的困难，但是你有着别的方面的难题。让我们假设一下，刚刚电话铃响的时候，你确实拎起了电话，开始对着电话那头的人讲话。在你们交谈的过程中，你是否遇上了你认为你会口吃的单词？然后，你是否想过用别的方法来说出他，避免在这个单词上的困难。可能你确实是这样做的。如果这样的话，你为你的恐惧之墙又增加了一块砖。

顺便说一下，某一天，当你看到某人的时候，你担心和他说话的时候，自己可能会发生口吃，那你会怎样做？你会怎样想办法和他说话？你会走到房间的

另一面去吗？或者你会藏起来，不让他看见吗？或者你会拒不开口吗？不幸的是，我们不知道你想避免怎样的接触和会面。

如我们前面所言，当你进入一个普通的场合时，如果那时你愿意发言的话，重视充分利用这些场合，大声说吧。你和别人一样，你的观点需要让别人知道，用你所想到的话，尽管说吧。不要考虑采用任何的替代，或者修改自己的发言来避免口吃，完整的表达你的思想。如果你能够下定决心用这种方式解决自己的语言问题，你就会对自己充满信心。

如果你有预先计划怎样避免口吃的习惯，那现在花些时间计划一下怎样不去避免口吃。有些时候，你可能会失败，不能完全遵从这些规则，但是如果你确实这样做了，那么你应该通过其他的或者相似的语言场合说话来进行补偿，虽然在这些场合你仍然会害怕自己可能口吃。没有谁是长胜将军，但是你总会有反败为胜的机会的。在任何情况下，对任何任务都要对自己保持实事求是的态度。如果你辩解说，你在闹着玩呢，你欺骗的不是别人，只会是你自己。

下面是一个口吃者的谈话，他告诉我们在减轻避让行为的过程中，他做了些什么，如他所言，这种避让习惯一直在加强他对语言的恐惧感。

“好多年来，我都通过采用一些我能够想出的小花招来防止我产生口吃，或者当我确实口吃时，试图隐藏其于无形。大多数时候，我都做的不错。但是即使这样，我都在担心，或迟或早，我都会被撕掉面具，原形毕露。但是最糟糕是我必须时刻保持警惕，警惕那些会给我带来麻烦的语言场合和某些语句和单词。这就好像独自一人走在丛林里。我不得不时刻准备进行躲闪和避让，时刻准备掩盖我的恐惧感。对这种生活，我已经疲于应付，深感厌烦。

“不管怎么说，现在我已经受够了这种生活，我决定改变这种情况，对其展开正面攻击。首先，我要到小餐馆里用早餐，而不是到我以前常去的自助餐厅里去，因为在那里，我不用说话。我在餐馆门口来回走了三趟，最后才鼓足勇气走了进去，最后，我终于迈出了这一步。

我发现我又开始在默念我的订单，还改变了我本来的选择，这样我点菜的时候就不会口吃了。但是我实在太讨厌我的软弱了。所以当服务小姐走过来的时候，我突然就脱口而出：“熏-熏-熏-熏肉和鸡蛋！”，我故意在熏肉这个词上口吃。我看了小姐一眼，发现她眼睛眨都没有眨一下。只是问我要不要再来杯咖啡。我又说了一遍：“熏-熏-熏-熏肉、鸡蛋和咖啡。”我几乎无法形容当时我感觉有多好。这一次，我没有懦弱。即使别人不喜欢口吃，他们也只能忍着。我觉得我很坚强，而不是软弱。当然，那顿熏肉和鸡蛋我也吃得很香。

“吃了那顿早餐后，我的自我感觉出奇的好，我决定试试打电话，打电话以前是我最头痛的事情。我想问一问什么时候有到n去的公共汽车，通常，我都会到汽车站去看一看，而不是打电话去问。我对打电话非常恐惧。在电话那头拎起电话，还没开始说话呢，我就放下了电话。这样反复了两次。我非常恐惧，即使我能够开始说话，我也不知道说些什么好。

“我坐了下来，抽了一支烟，写下了这样一句话：到n汽车下午什么时候开？我把镜子放在电话机旁边，这样我可以看到我自己，我拨出了电话，然后开始一个字一个字的说。我口吃了，但是没有我想象的那样多，我不得不说了两遍，因为第一遍的时候，那位职员没有明白我的意思。但是最终我得到了我想要的信息。后来感觉有些精疲力竭，但是我成功了。我将会征服令人讨厌的口吃。”

你也能做到这一点。

规则（5）

消除继发症状

第五条规则或方针建议，口吃者要消除-也就是停止-任何伴随行为或相关的习惯，当发生口吃或者试图避免口吃时，这种行为和习惯就会显现出来。虽然大多数口吃患者都有这种行为和习惯，但是你不一定会有。

这一规则不能应用于第七章所描述的发音肌肉和语言机制的不正常。它是指除此之外的，其他明显的、不必要或者多余的肢体运动，这种肢体运动是口吃特定模式的鲜明特征。

它们是语言病理学家所称的继发症状，是指对语言的产生来说，不必要的行为。这包括如下一些运动，如眨眼，闭眼，凝视，鼻子抽动或面部扭曲，歪嘴、以手捂嘴，甩头或抓头，下巴抽搐，抓耳，打响指或扣击手指，把手中的硬币弄得叮当响，拍膝盖、跺脚或拖脚，甩手臂，甩手或者甩动手中的东西。

之所以会产生这些没有什么规律可言的肢体运动，是因为你一度认为这些运动能帮助你顺利的通过语言阻塞，或者能帮助你隐藏或避免语言困难。但是现在它们已经成为你口吃行为自身的一部分了。如果你能够从这些不必要的，不雅观的行为中解脱出来，无疑你会更加开心。

当然，即使你有这些行为，也不用自责。但是你有必要改掉这些你可能会有的习惯。学会怎样改掉和控制这些行为，这一点非常关键。当然，在你打算对付它们之前，你要搞清楚究竟当发生这些行为时，你究竟做了些什么。

这包括，当你发生口吃时或者试图不发生口吃时，要注意观察自己。在做这项工作的时候，要注意保持警惕，因为这些习惯都是自动的、不知不觉发生的。当你发生这些症状的时候，可能你自己都没有意识到。

想要仔细的观察自己，弄明白自己平时避免口吃的习惯，而这些习惯都是经年累月形成的，这可不是容易的事情。你口吃的时候，看不到自己，但是你能感觉到你做了些什么。或者你可以让自己的家庭成员或者自己的好友在自己口吃的时候，注意观察自己。你告诉他们你想要寻找什么，然后让他们做好纪录。

开始的时候，你可以预先选取今天或者明天将会发生的语言场景。你要下决心在这些说话场合里尽可能仔细地研究自己。在你发生口吃，或者预期要发生口吃时，密切注意你的多余的肢体运动。不要考虑那些正常的手势，不过你要确信这些手势是正常的，而不是在说话时用来打拍子，或者是为了把你从口吃中的泥潭中拖出来。

如果手头有个镜子，全长的镜子最好，将会有助于你观察自己。如果你打电话有困难，打几个电话，同时注意在镜子中观察自己。注意要观察任何一个或者所有和口吃相关的无规律运动（或姿势）。不要漏过任何一个。对那些让你特别困窘的，给你带来压力的电话，你要加倍注意观察。在每次观察之后，在你的笔记本上列出你的症状。

对那些显著的继发症状，甄别和列举不会有什么困难，但是对其他一些症状而言，就有些困难了。在其他患者身上很显著的行为，你可能不会在自己身上察觉到。当发现在你口吃时或者预期要口吃时，会做一些你平常根本不会做的事情，可能会让你很吃惊。所以，当你致力于完成这项任务时，要尽可能仔细地观察你自己。（这条规则并不是建议口吃者不再运用任何手势，如果这些手势只是患者习惯于用来让交谈生动些或者起强调作用的，那不在此列。其实，我们是鼓励在说话时采用手势的，只要这种手势不是用来打拍子，或者调整说话的速度。）

要想改掉这些你可能有的继发症状，你应该有一个明确的目标。在这一过程中，你就可以逐步丢掉拐杖了。这些拐杖开始的时候可能能够帮助你说出一些单词，但是它们并不会给你永久的解脱。

如何消除继发症状

你要怎样着手消除这些行为呢？这可能不会太容易。有时候，这样一个习惯可能非常根深蒂固，你几乎不可能消除他。但是只要你下定决心，你就会改掉这个习惯。光凭毅力，你不可能矫正好口吃，但是如果你下定决心，严于律己，你就能消除口吃的继发症状。但是你必须要有系统的着手完成这项任务。

不幸的是，没有哪种继发症状在所有的口吃者身上都有。你可能眨眼，挥动胳膊，嘴唇前突，把硬币弄的当当响，吹气，或者做一些打拍子的运动，等等，它们可以是任何运动。同样，别人的问题也和你的不一样，但是这并不重要，因为我只不过把这些作为例子而已。我们所提出的纠正的原则应该可以运用到所有诸如此类的避免口吃的习惯或把戏。

总之，我们就选择某个你愿意改掉的肢体运动作为开始吧。即使你要改掉几个习惯，最好每次还是致力于改掉其中一个。

开始让这种运动逐步受你控制的方法之一是，有意识的故意在你不说话的时候，也做做这种运动。例如，假如在你打算说话的时候，有挥舞手臂的习惯，那

我们建议你在你独自一人，并且不说话的时候，故意不时地挥动胳膊。然后开始自言自语，同时挥动你的手臂，但是要改变挥动的速度和方式，这样你就会觉得自己在有意识地用另外一种方式做这种运动。让这样一种习惯处于有意识的控制之下，会使你应付或者抑制这种习惯来得更容易一些。

相似的，如果你有眨眼的习惯，在你独自一人没有说话的时候，有意地用你惯常的方式眨眼。然后，当你对自己自言自语的时候，有意地改变眨眼的间隔时间或者眨眼的速度。这种解决问题的办法被称为集中练习。它要求你有意地以集中强化的方式完成练习。让这样的一种习惯出于自己的有意识的控制之下，会让它更易于控制或抑制。

在那些会让你产生焦虑的场合，练习掌握对这些习惯的控制权，你会明白现在你是自我的主宰，能够完全脱离这些习惯了。其基本思路是：在这些习惯发生时，让它变成主动的行为-然后主动改变它-减少它的持续时间-然后在某个单词上口吃，但是不再伴随有这种习惯。如果你下定决心，你肯定能改掉这些习惯。

下面是你可能会感兴趣的一个例子，这个例子说的是一个口吃者如何消除一种相当怪异的继发症状-甩头。下面就讲讲他是怎样改掉这个习惯的。

“我一直讨厌我的甩头习惯。我很清楚，这种习惯看上去有点可怕，并且也让别人深受烦恼，但是现在，我终于能够控制住它了。当我口吃阻塞得很厉害时，这种运动似乎能让我从中解脱出来。这么多年来，我深受其折磨，但是，现在这种习惯终于离我而去了。我已经学会了从其中脱身，我对口吃的恐惧也大大减轻，我的口吃也不那么厉害了。

下面说说我是如何做到这一点的。别人建议我，在打电话的时候，注意从镜子中观察自己。起初，我不能忍受看到镜子中我摇头的样子，但是我还是坚持观察，最后，开始对这种习惯感到好奇了。所以，我开始研究它。我发现我会突然的甩头，并且总是甩向右边。只有在我的下巴和脖子都非常紧张，并且发生了一系列快速的重复之后，才会发生这种现象。为什么我总是把头甩向右边？在甩头前发生了什么？我注意到在发生这种现象之前，我的一只眼睛（右眼）会斜视。我发现如果口吃症状较轻的话，我的眼睛不会斜视。

“嗯，我就开始着手改变这一切。我打了很多电话，同时试图按同样的方式把头甩向右边，但是我并不害怕这些单词，并且我有意说话放慢了速度。然后当甩头动作确实将发生时，我试图向左边甩头，或者慢慢的移动我的头和下巴，而不是快速移动。我发现我能够改变和控制它。当我这样做的时候，我认为这样做会有效果的。我意识到现在我能够把非主动的甩头改变成主动的甩头了。

“在这之后，我不再是这一习惯的奴隶，而能够掌握这种习惯了。通过放慢在甩头发生前的单词重复速度，我发现我能让甩头这种习惯不再发生了。我所做的另外一件事情对此也大有帮助。当口吃开始发生时，我尝试放松我的下巴和脖子。虽然我并不能每次都成功地做到这一点，但是当我成功放松时，我能让我

的脑袋保持稳定，处于受控状态。多么轻松啊！我还有很长的路要走，但是至少当我口吃时，我不再是以前那个变态的怪物了。

另一个口吃者有一个习惯，当他口吃时，他会用脚敲击地面，按照单词或者音节进行敲击。为了弄清楚其程度有多重，并且他到底是怎样敲击的，我们建议他挑选一些语言环境，当他发生口吃时，数一数每分钟敲击的次数。让这位患者完成这项任务非常困难，但是最后，他总算数出来了，同时还发现只有在存在压力的情况下，才会在说某些单词或者音节时敲击地面。

然后他尝试用比平时快的速度敲击地面。同时也尝试着在他没发生口吃的时候故意敲击，虽然当他这样做的时候，他必须特别小心，因为要保证这种行动是主动进行的。当然，这样做的目的是为了这种强迫性的轻扣处于有意识的控制之下。然后他努力改变口吃时的扣击方式，让扣击的动作和平时全然不同。在进行改变之前，他会预先计划好，这样他就能体会到收发自如的感觉。

你现在明白了吗？为了能够消除继发症状，很重要的一点，就是要进行彻底的调查，不放过任何一个细节，因为如果你期望赢得对这些习惯的战斗之前，你必须洞察自己的一举一动。你先要获得这些信息，然后才能改变你的行为。在你不口吃的时候，模仿自己的这些症状，将会对你很有帮助。

改掉这些习惯的关键之处在于，你必须将它置之于意识的控制之下，将它从一种无意识的运动变为有意识的运动。如果你忘记将其处于意识控制之下，并发现你不再对其拥有控制权，那么重新开始练习把。在你说话的时候，要主动的、有意的改变这些习惯的运动方式。在那些会让你产生焦虑的场合，要练习掌握控制权，直到你认为你是自我的主宰，能够彻底改掉这些习惯为止。

这里的基本要点在于，当发生这些习惯行为时，要让其变为自发的行为然后有意的改变这些行为-然后再缩短其持续时间-然后是口吃的时候，不再会伴随产生这些行为。如果你下定决心我的话，肯定能改掉这些习惯。

规则（6）

保持目光接触

在和别人说话的时候，你可能会象许多口吃者一样，不会直视对方的眼睛。如果你仔细观察你自己，你会发现你通常会转移视线，特别在你发生口吃时，或者你预期将产生语言阻塞时。这很有可能。如果你这样做的话，你对口吃的羞耻感和窘迫感就往往会增加。

保持目光接触本身并不能治好你的口吃，但是它有助于降低你的羞怯感和自我意识。正是这种过度敏感让你非常紧张，从而引发或者加重你的口吃。所以这条方针要求你养成和你的交流对象保持目光接触的习惯。

这并不是说让你眼睛直勾勾的看着你的交流对象。而是说你应该坦诚的看着对方的眼睛，要或多或少保持连续性。在你开始说话前，就和对方保持目光接触，在说话过程中也要保持自然持续的目光接触。特别是当你口吃时，或者预期要口吃时，尽量不要让目光游移不定。

有可能你已经开始练习和交谈对象保持目光接触了，但是，你更有可能感到尴尬。或者你还没有开始练习。记住，想要观察一个人是很难的，所以你要尽可能对自己保持真诚、诚实。你可以要求你的交谈对象，比如说你的某个家庭成员，注意观察或搞清楚在你说话前或者口吃时，是否会转移你的视线。

你的视线游移，可能是因为你害怕你的听众会表现出怜悯，抵制，或者厌烦，事实其实往往并不是这样的。通过视线接触，可以让你明白你的恐惧是否有必要，也会让你的听众觉得更轻松。而且通过保持目光接触，你可以表明你已经把你的口吃作为一个需要解决的问题，而不是对这个问题不闻不问。当你视线转移之时，就是你否定这一问题之时。

总之，你要竭尽全力，把保持目光接触当成一种习惯。如果你这样做的话，自我感觉肯定也会好多了，因为他可以帮助你战胜自卑、过敏的情绪。精神病医生在治疗那些害羞畏缩的患者时，往往会建议患者运用这种方法。有了目光交流，能使人际交流更容易些，就算你不是口吃者，同样也是这样。优秀的演讲者会自然而然的运用这一方法。

在你游移视线的时候，你往往会不自觉的、害羞的转过头去，或者耷拉下你的脑袋，这是没有必要的。我们希望你能够培养自信心，其实你和别人一样优秀，尽力而为，坦率地直视这个世界吧。

怎样着手-保持目光接触

坚持完成这一任务所遇到的困难可能会比你想象的要多的多。许多口吃者都是非常之害羞，要让他们在口吃的时候还要直视对方，实在是勉为其难。我们建议你在进行以下的练习程序前，好好地重新检查一下自己。

首先，你可以在独自一人，并且假装自己遇到了一个不算太严重的口吃，在镜子中观察一下自己。你是否能和镜子中的你保持目光接触呢，还是目光游移不定。重复练习，直到你确信自己不再旁顾左右。这并不太难。然后在碰到严重的阻塞的时候，也观察镜中的自己。如果你发现在阻塞发生前和发生时，你都没有保持目光相接，那就进行练习，直到你发现能做到这一点，并且能够一直做到这一点为止。

然后打几个电话，同时在你确实发生了真实的语言阻塞时，观察镜子中的自己。观察你自己，直到你能够在交谈时发生5次以上真实口吃而不再游离视线。正如一个口吃者所说的那样，“这并不容易，”但是如果完成这一矫正计划，这是必须的一步。

如果你变得更自信了，在一般谈话时，你就会更加轻松的保持视线接触了。这并不是要求你直勾勾的看着对方，或者瞪着你的听众，而是要你以一种正常自然的方式看着对方，虽然大多数时间你的眼光都是看着别处的，但是你要和对方保持连续的视线接触。

在和别人交谈时，你要搜集一个、两个，然后是三个语言场景，在这些场合里面，虽然你口吃了，但是你和对方保持了很好的目光接触。直到你把这一数字上升到。作为你坚持完成这一。的证据，我们建议你写下十个人的名字和他们眼睛的颜色，你和他们说话时发生了口吃。或者写下 个或者更多的单词，在说这些单词时，你发生了口吃，但是并没有和对方失去视线接触。

发挥你的创造能力把，给自己设计相关的任务。从现在开始，要对自己有信心，相信自己有能力在所有的场合都能和别人保持良好的视线接触，你这样做的话，自己也会感觉更好。知道自己能够完全遵从这一规则，会给你带来满足感，他也会让你交谈时更有富于成效。

规则(7) 弄清楚你口吃时的一举一动

任何一个矫正计划都应该包括一个重要部分，就是要让口吃者搞清楚在自己发生口吃时，他的自身语言机制的所作所为。所以，我们要让你弄明白或者确定，就是那些在你发生口吃的时候，和发音相关的肌肉究竟有那些不自然的行为。

你对你在某些单词或音节上的阻塞研究的越深，你就会越来越真切的明白你完全有办法不那么费力的发出音节和单词。换言之，如果你能够仔细的分析你的错误的发音习惯，你就应该利用他进行有效的语言控制，能够改掉或消除你不正常的，不必要的行为。

可能你甚至讨厌考虑重新审视一下自己的口吃，但是这些信息相当重要。可能你对你的口吃只有一个模糊的概念，并且并不能重复自己的不正常行为。可能你所知道的全部东西就是有时候你会语言很顺畅，而有时候，你口吃的一塌糊涂。

在任何一种情况下，我们都要求你体会一下控制你的肺、口腔、舌头的肌肉的运动，这样你就能准确再现你的口吃，并且能将其和你说话顺畅时的肌肉运动做一下比较。

相关的任务还包括，研究在你努力发出一些使你口吃的单词和音节时，你的语言肌肉的运动，并且和你语言流畅时，他们的明确活动相比较。

为了得到这些信息，你就得故意口吃，复制你通常的口吃模式，这样做的时候，同时还要在镜子中观察自己。你还要倾听和研究当和别人交谈时，你发生口吃时的录音。这些要求可能看起来有些怪异，也会让你有点不太舒服，但是很有可能让你得到真切的进步，假如你能够直面自己的语言问题，无论这问题

让你有多痛苦。既然别人都能够忍受看你口吃，听你口吃，他们能够忍受，你也能。再说了，毕竟你还没有糟糕到那个地步。

分析你的阻塞模式

我们力劝你进行一次对自己口吃阻塞的自我检查和调查，这样你才能逐步了解在你口吃时，你的发音器官的运动和位置。特别要注意你的那些不自然，不必要的举动。

你要怎样进行自我检查？想要体会到发生了些什么，一种办法就是在你碰到阻塞时用及其缓慢的速度口吃。这不是指缓慢的说话，而是缓慢的口吃，当你预期将发生口吃时，继续说，然后用慢动作方式继续口吃，这样你就能有时间准确的体会到你的发音肌肉犯了那些错误。

一直这样练习，尝试体会一下，当你阻塞时以及当过渡到下一个音节时，发生了些什么，直到你弄清楚在这些让你口吃的音节上，你的一举一动。把你所发现的和其他时候有所不同的东西以及不必要的动作记录下来。

得到这一信息的另外一种办法是，在碰到语言困难时，重复你的语言阻塞。要有勇气在这些地方一遍一遍地口吃。但是第二遍的时候，你要慢慢的通过阻塞处，这样你就能体会到你的语言肌肉是怎样运动的。

用一面镜子观察口吃

如果你在打电话的时候存在困难，那么利用镜子将给你提供一个绝好的机会，就是来观察当你口吃时，你做的不对的地方。把镜子放在靠近电话机的地方，固定好，这样你就能近距离观察自己的面部了。

然后，当然是打一些电话了。如果你没有你打算联系的对象，你可以打电话给商店或者办公室，询问一些信息。同时也观察自己的口吃。然后当你说话的时候，观察自己口腔的运动，等等。并且要甄别出发音肌肉的无规律或者不正常的运动。

同样的，如果你把缓慢的口吃看作观察自己的必不可少的部分，那么这也将是一个了解发生了些什么的绝好的机会。同样，如果你能够在发生阻塞时突然停顿，将会有助于让一些不自然的语言器官的位置变得更加清晰明了。你需要这方面的信息，这样你就能再现这些行为。

放下电话，挑出一个会让你产生口吃的单词。例如，可以是你的名字。总之，这样一个单词里含有一个会让你产生阻塞的音节。

在镜子里观察自己的时候，故意在这个单词上口吃，完全按照你产生阻塞的方式去做，尽可能让这一语言阻塞显得真实。然后重复着一阻塞，在这个语音或音节上口吃，但是现在要以慢动作回放。放慢口吃的速度，这可能会非常困难，但是要坚持这样做，直到你能够缓慢地口吃。

现在为了做比较，再次正确的发这一语音，尝试体会一下在镜子中观察的同时，你不口吃的方式发出这一音节时，有什么现象发生。重复很多次，以慢动作发出这一音节，直到你搞清楚在口吃时和流畅时，发这个音节的发音肌肉的所体会到的不同的感觉。

这看起来有些复杂，但是不会太困难，因为你可能会发现你每次口吃的方式没有什么太大的不同。你可能会发现你的口吃模式或多或少有些相似和一致。因为大多数口吃者每次发生口吃时，不正常的口腔姿势和发音肌肉的运动都相同。

用磁带录音机来帮助检查

下面将阐述怎样用磁带录音机帮助我们研究口吃方式，这样你就能再现你的口吃了。录音机可以是小型的。不那么显眼的，使用它不会让你太尴尬-但是即使它很显眼，人们大体上都只会感兴趣观察它是如何工作的。

可能你已经把你和你的朋友、你的家庭成员间的交谈作了录音。我们还是希望你取出你的录音机来，带着它四处走动，继续录音。如果你不愿意和你认识的人交谈，那么创造机会和陌生人谈话吧，即使在你录音时，你只是问问他现在几点了，或者是仅仅问路而已。

正如我们先前建议的那样，如果你在电话中交谈有困难，你应该在镜子前录下电话交谈，有时候你可以停顿一下，或者发生一些语音重复，等等。当然，你录下了电话交谈录音之后，要倒回磁带，开始倾听。在你发生口吃的那些点上，要进行慢放，这样你就会对所发生的一切有更好的理解。

在你重复回放的时候，跟随录音，对语音肌肉的行为进行模仿（无声的），进行哑剧式的表演。你需要看、听、再现你口吃时的一举一动。即使你没有录音机，也要尽心尽力的进行这项练习，这样你就能对这语境有更好的了解。

既然你已经发现当你口吃时，你让你的语言肌肉进行了不正常的工作，那么你就可以将它们的行为和你语言流畅时的行为进行比较。要想很好的完成这一步，将会花费相当多的时间，但是坚持努力，直到你能够理解你在口吃时，哪些方面做错了。

在这一步想要获得想要的信息，你要进行详细的分析，但是还需要你对你的口吃有深刻的洞察力，这样解决起来就会容易的多。为了能够更加清楚地弄明白你能够如何来检查你的肌肉活动，阅读下一章吧！这一章描述了当口吃者发生口吃时，你如何能够详细地对他们的语言系统进行分析。这一节将特别指导你如何研究你所犯的错误。这一节同时也详述了你应该怎样处理一些你可能会遇到的困难，比如说，说出自己的名字，假设你的名字叫做彼得。当口吃者发生口吃时，如何详细分析口吃者语言机制上的问题。

这一小节详细描述并且论证了口吃者应该如何分析其语言阻塞行为，并且纠正其

错误。然而，不幸的是，我们无从知道就你的例子而言，你的阻塞情况是怎样的。但是我们在这里将列举一些不同的口吃行为，当你在发某些辅音音节时，可能会发生这些口吃行为。这些将能够帮助你了解当你口吃时，你究竟能够做些什么。

首先应该指出的是，所有的声带发出的声音或者语言实际上都是由单独的、不同的音素构成，这些音素组合起来，构成了单词。换言之，当你说话时，你发出音素，再由这些音素构成单词。为了进行简化，这些音素又分成元音音素和辅音音素——元音音素是指，等等，辅音音素包括等等。

当你发生口吃时，你可能会认为你在某个单词上阻塞了。这没错，但是更加准确地说，你是在那个单词的某个音素上发生了阻塞，或者是在从一个音素过渡到另外一个音素的过程中发生了阻塞。举个简单的例子，你在说 时发生了口吃，你不是在这个单词上发生了阻塞，而是在辅音音素或者是在从过渡到 时发生了阻塞。许多口吃者都发现，在从一个音素过渡到下一个音素的时候，语言显得非常吃力。

另外的一些情况是，你可能会发现你的气流或者时段时续，或者及其急切，或者让你的气流开始时就一下子都呼出去了，然后又试图在气流不足的情况说话，或者你会使用一些起始单词或者感叹词，或者是紧闭双唇，没法分开，或者是你的舌头紧紧抵住口腔的上腭部；或者是你或进行短促的重复或者是仅仅重复某些音节；或者下巴会颤抖；或者你会拖长某些音节等等。

要想详细描述如何来纠正所有这些错误的语言行为，几乎是不可能的。即使我们知道得你的问题所在，要想试图进行解释都会牵涉到太多的复杂方面，而这些方面是极难解释的。

尝试说出名字

让我们尝试发出一个辅音音素，来观察一下语言肌肉的活动。因为缺乏更好的例子，不妨我们假设你的名字叫做彼得，而你发出P这个音素时以及从P过渡到下一个音素时，存在着特别的困难。

（实际上每个口吃者说自己的名字时都会存在一些困难，特别是当他在权威面前，试图要指出自己是某某某时更是如此。）

你知道，p这个音素被称为清辅音。要想正确地发出这些音素，你要闭上你的嘴唇，积蓄起较小的气压，然后通过迅速分开嘴唇，突然释放口腔中的空气，来发出这些音素。你来试试自如的发出这一音节。

现在你要站在镜子前，在你说出自己的名字的时候，在p这个音素上口吃得非常厉害，在这个音素上，你的压力很大。然后以同样的方式再次在这个音素上口吃，但是这次要用极慢的慢动作进行，这样你就有机会来体会在阻塞时你的肌肉运动。重复个几次。

现在发生了什么，你又发现了什么？当然，你现在压力很大，但是这种压力主要位于什么地方？可能现在并没有气流通过，因为你的嘴唇紧闭，挡住了气流。或者你也许会尝试在气流不足的情况下说出你的名字，或者你的舌头挡住了气流。口吃者有时候是会这样做的。很明显，在没有气流的情况下，你当然说不出话来。或者你通过过度收紧声带，在喉咙中就关闭了气流。

也许你不是直接就发出p这个音素，而是清清嗓子，口腔里发出重复性的起始音素，象呃、哼、哦等等。或者你会停顿一下，然后开始重复一个短语。因为非常紧张，你的语言肌肉可能会在某个僵直的位置上，发生暂时性冻结，这样就阻塞了任何声音的发出。可能你的嘴唇或者下巴会发生轻微的振动或者会发出同一个音素来好像一个老唱片一样，重复发出弹跳式的声音，p-p。也许你的嘴唇会挤出一条缝来，或者嘴唇前突，发生快速的振动或者共振。

更加有可能的是，你会发生语言阻塞，因为现在你把你的嘴巴固定在了某个位置上。换言之，在p这个音素上，你仅仅的压迫嘴唇，这样你就不能把嘴唇分开，让空气从中逸出。你不能把你的口腔分开，是因为你的嘴巴紧紧地接触在一起。你是不是就是这样做的？

当然，你不会全部都犯了以上的错误，也不会有这么复杂，但是你需要写下来在P这个音素上，你是怎样产生口吃的，是在什么地方发生口吃的。你需要列出这样一个清单，来提醒自己你需要消除或者改正哪些问题。

现在还是站在镜子前，重复用极其缓慢的速度顺畅地说出你的名字，体会发生口吃时，和没有发生口吃时，两者之间的不同，在后者，你会发现你的压力比较低，你不需要任何起始音节或者感叹词就能毫不口吃的说出这个单词或者音素。同样，当你正常说话的时候，你不会进行任何的重复，也就不存在停止与开始没有重新开始。也不会存在嘴唇和下巴的振动-你也不会像那样嘴唇紧闭，以至于没法将其分开。感觉一下其中的不同。

总之，我们假设一下，你发出p这个音素有困难是因为你的嘴唇紧闭在一起，以至声音被阻塞了。那么你应该做些什么来改变或者纠正这一习惯呢？

你可以通过放松或者柔化你的嘴唇来纠正这一习惯，这样可以保持避免空气中气压的不断增长。当你开始说出你的名字时，放松你的嘴唇，这样嘴唇就显得虚弱无力然后有意地控制你的口腔肌肉运动，这样它们当你发出p这个音素时，它们就只是轻轻的接触在一起。这被称为轻接触。

为了产生这样的轻接触，你需要控制你的嘴唇肌肉，让它们只是轻微接触，几乎没有任何压力。这样，你可以有意识的控制嘴唇的动作，这样它们只是轻柔的接触在一起，同时你呼吸的气流还能从其中通过。不断地练习嘴唇的轻接触，这样在发出p音素的时候，你就会体会到平时练习时的感觉。

我们只是将其作为一个例子而已，你应该找出在不同的音素上，你如何来控制

语言肌肉的运动，这样就能纠正或者改变那些你已经形成了的糟糕的语言习惯。其中的一部分语言习惯是相当简单的，并且容易通过运用这些纠正方法来改变或纠正。

其他一些就要复杂得多了，但是假如你仔细分析你的错误的语言行为的话，有理由相信你能够采用恰当的控制方法来改变或纠正那些不自然的、不必要的语言行为。

当你在对那些你比较难发的音素和单词上发生口吃时，你可以对其口吃的方式进行研究，然后将其和你正常说话的情况进行比较。这些工作做得越多，你就会越来越意识到你应该能够顺利地通过阻塞点，无须象现在这样费劲。

比较后所得到的结果

比较之后，你会发现你做了一些不必要的语言运动，它是你语言困难的一部分。要想正确的发出你想要发出音节或者单词根本不需要这些运动的参与。所以既然你已经研究过并且知道这些行为是不必要的，或者说是多余的，你就要致力于消除他们。

我们希望我们能够列出就你而言，需要做些什么，但是我们并不熟悉你的特定的口吃模式。而且不幸的是，在音素的发音过程中，牵涉到太多的细节变化，以至于几乎不可能对所有的发音过程详加描述。充分利用了以上这些信息之后，下一章将要讨论怎样通过阻塞纠正方法来改变或者纠正你的错误。即使我们几乎无法有意识的控制所涉及的所有的语言行为，我们还是可以运用所描述的这些阻塞纠正方法，你仍然会发现其实你没有必要象你现在这样口吃。我们再次提醒你口吃只不过是现在正在做的一件事情，你能够改变你正在做的事。

你能够把那些老的口吃反射转变成现在恰当的方式。你真的没有必要一辈子都在语言困难中挣扎，使你的生活苦不堪言。你要对你征服困难的能力有信心。

规则（8） 阻塞纠正

作为在上一章中所完成的研究的结果，我们假设现在能够正确地理解在你发生口吃时，你的语言肌肉作了那些不正常的运动。当然，下一步就是利用这些有价值的信息，采取行动来修改或者纠正这些你所做的不必要的、不正确的运动。怎样才能完成这一目标呢？

为了回答这一问题，我们推荐你现在采用阻塞纠正方法。阻塞纠正一共有三种方法，这些方法都是设计用来向你展示如何改正或纠正当你遇到口吃时所犯的错误。它们将会帮你处理好语言失畅的问题，以及与之相联系的恐惧感。

每一个独立的章节都会描述怎样进行每一步工作。第一章称为“阻塞后纠正”，它详细解释了当你经历了一次阻塞之后，如何来纠正其中的非正常行为。

下一章标题为“阻塞中纠正”，它描述了如何从你可能遇到的语言阻塞中完美的脱身。最后一章标题为“阻塞前纠正”，这一章提出了怎样通过预先准备，然后从预期的阻塞中顺畅的通过。这也是你努力要达到的目标，同时也是这一纠正计划的最后一步。

阻塞后纠正

取消

这可能是口吃者可以用之来学习如何减轻口吃的最好的单一方法之一。这种方法并不复杂，但是他却能让口吃者能够直面口吃，同时接受自己的口吃。

运用这种方法的最佳时间是在口吃者发生语言阻塞的后的那一瞬间，因为在那一刻口吃者能够确切的感受到自己在那里出了问题，他能够对之做那些改变。

相应的，我们建议你通过练习阻塞后纠正（有时是指，取消），来把自己所发现的自己是如何口吃的结果投入到实践应用。尽力完成这一方法，因为他给你提供了迅速纠正自己语言行为的机会，从而能够改正自己的错误。

下面简单阐述了阻塞后纠正的步骤。在你在一个单词上口吃之后，你要暂时停顿片刻。使自己有时间思考一下，领会到自己在哪里犯了错误而导致你产生口吃，自己要计划怎样进行改变或者纠正。在这之后，以慢动作的方式，以缓慢、平滑、顺畅、拖长的发音，纠正你刚刚在这个单词上口吃时所犯的错误。

用极端缓慢的速度说话，是为了给你足够的时间，在说话时来实施你所需要的纠正措施。只要在你发生口吃的单词上采用如此缓慢的语速，虽然这种语速在一定程度上继续到后续的单词上。平时的时候，你并不要用这种方式讲话。

在你进行口吃后矫正的时候，我们要求你纠正错误的语言肌肉运动。（例如，你在发“t”这个音素的时候，你的舌头抵在口腔的上部，你几乎要逆转自己的行为，你要让自己的舌头几乎不接触口腔的上部。）

下一小节，我们将描述这种方法的步骤。仔细研究下面的解释，保证你能够准确的理解每一步的执行过程，然后，当你发生口吃时，将之投入到实践运用中去。圆括号中的数字指出了步骤的顺序。

阻塞后纠正-行动的顺序

当你在一个单词上发生口吃时，你要做的第一件事就是（1）继续说完你在其上阻塞的单词-也就是，说完整个单词。不要临阵脱逃也不要完什么把戏来绕过他。然后（2）你要果断的暂停一下-一旦说出这个单词，你就要完全停下来。这里的停顿是为了让你有足够的时间来研究自己所发生的问题，并且思考相应的对策。

虽然这时候，存在着时间压力，并且你会感觉到自己必须要继续往前说，但是你还是强迫自己暂停一下。你自发的停顿下来，会让你自己和你的听众相信你也下定决心要控制住局面。而且，顶住了时间压力，也能够帮助你减轻紧张程度。

在你停下来之后，(3) 想办法减轻自己的发音器官的紧张度，特别是喉咙。体会一下舌头懒懒的躺在嘴巴里的感觉。同时让自己的下巴向下微张，嘴唇放松，似乎口水就要掉出来一样。这里的关键在于在你呼吸逐步恢复正常时，要体会到紧张慢慢消退的感觉。

在保持放松时(4) 好好思考一下，问一问自己是什么让你在那个音素上发生口吃——你犯了什么错误-你是否有什么不正常的行为。在上一章节里，你已经研究过你在不同的音素上发生口吃时所犯的错误的，同时也研究了你的语音肌肉能采取什么动作来改变或纠正这些错误。利用这些信息，想想在你口吃时，你的所作所为有和不妥，现在(5) 回顾一下，为了慢慢的逆转或改变你在这些特定的音节或单词上所犯的这些错误，你能做些什么。

下一步，(6) 在脑海里彩排一下或者无声的模拟一下，如果让你的嘴巴慢慢的进行这些纠正，这样来改掉你贯常的地口吃模式，继续向前说出单词，会是一种什么样的感觉。

(在你花时间研究阻塞问题，并且计划怎样解决她的时候，对你来说，似乎那位正在和你交谈的人已经对你所要说的话已经失去了兴趣。这很有可能，但是不要松懈，集中精神正确的进行阻塞后矫正。保持从容，因为我们要暂停足够长的时间，才能完成准备矫正课程的目的。)

在决定了你要做些什么来纠正或改掉你所犯的错误的之后-在你在脑海里进行了预演之后，进行这些纠正措施时，体会到再说一遍这个单词，是什么感觉之后-那么，只有在那时(7) 在你体会进行纠正的感觉是，重复一下这个单词

但是，这次(8) 要用缓慢、拖长的方式来发出你在其上阻塞的单词。这会给你足够的时间来集中注意力，用心体会纠正或者至少是改变自己在口吃时，语言肌肉错误。通过保持语音的流动，能够让你顺畅的过渡到下一个音素。

在用这种方式说话的时候，请记住要过矫错误的语言肌肉行为。当你在某个音素上发生口吃时，改变一下你通常的行为方式。例如，发出一个音节要求发音器官的轻轻接触，那你就极轻极轻的方式接触，或者根本就不发生接触。同时要更加在意发音的感觉，而不是发出的声音。

虽然这种阻塞后矫正方法看起来似乎要花费很长的时间，但是其实不应该超过几秒钟。你练习的越多，你对此越拿手，所花的时间就越少。说话时缓慢、洪亮、拖长，同时保持嗓音的连续，会给你充足的时间来体会你所要进行的纠正工作。在用这种从容的方式说话时，你没有必要为重复口吃的单词而感到难为情。轻微的停顿和仔细的纠正会告诉别人你下定决心要控制你的语言困难。毕竟，

大多数听众都是善解人意的，他们会尊重你所付出的努力。你需要大量的阻塞后矫正的机会，当你独自一人的时候，大声地进行这种练习将会有所帮助。

在你发生口吃时，要坚持运用这种矫正技术。运用这种方法有助于自我训练，这样你就能更加从容的通过阻塞点。他们将有助于结束你的口吃模式，帮助你对你控制语言的能力形成自信心。

正如一个口吃患者所说的那样，“这听起来很容易，但是想要依赖这种轻松的方法说话前，你要经过长时间的练习。”另一位口吃者评论道，“产生口吃后在等一会儿重试，这相当困难，但是现在逐渐变得容易了。每次当我这样做的时候，我就更加了解我的口吃了。”

阻塞中矫正

度过难关

采用阻塞后矫正方法，你已经学会了怎样在口吃确实发生后，来取消口吃行为。现在，我们建议你在口吃发生的过程中，采用一种效果相近的方法来度过口吃。这种方法可以用在某些场合，在这些场合里，你需要没有痕迹的消除那些让你非常头痛的阻塞。当你感到你会在没有任何迹象的情况下发生口吃时，通常会怎么办？

也许你会尝试运用一些聪明的方法来逃避这样的阻塞，但是更有可能的是，你会盲目的苦苦挣扎，试图强迫你自己从这种阻塞中脱离出来，而这只会使情况变得更糟糕。或者你会求助于你以前行之有效的小花招。我们建议你做好采用一些系统的方法，这种方法和我们的矫正方法相协调，我们称之为“阻塞中”矫正。

下面说一说他是怎样起作用的。当你发现你自己正处于一个阻塞过程中时，不要停顿，也不要停下来，再说一遍。相反，继续口吃，放慢速度，还是让口吃继续进展下去，从容的平滑的拖长你所要说的话。在这一过程中，你要通过放慢音素的重复部分，或者通过把重复变成拖音，或者让声音的振颤变得平滑，或者度过固定点，来稳定自己的声音，悄悄的把阻塞打发回老家。

这样做以后，你会逐步认识到通过改变阻塞的速度，来控制阻塞的持续时间，然后你就能学会让自己的口吃变得顺畅自然。总而言之，保持口吃足够长的时间，你就会体会到控制感，然后能够领会到你那里做错了，你需要怎样来改变你错误的语言行为。通过前面的研究，你会了解到你能够做些什么来抵制自己不正确的语言行为。

在你领会了这一点之后，然后你可以通过停止自己语言中的拖长和重复，来放松自己-用慢速的方式，但确实有效果的方式，你所采用的这种方式将会颠覆或者纠正不正常的发音肌肉行为。

如果因为某些方面的原因，你不能控制自己的口吃，也不能象以上描述的那样，脱离阻塞。那么你最好进行阻塞后矫正，这样能让你体会到一切都首你控制的感觉。无论你时那种情况，你都应该纠正你的错误行为，你可以通过自己的分析和对自己口吃的研究来确定自己的错误行为。

阻塞前纠正

准备工作

现在大概你已经能够有意识的在你发生口吃时，练习运用阻塞后纠正和阻塞中纠正的方法。在这一过程中，你已经学会了新的反应方法，学会了以预定的方式顺利通过阻塞点。你现在应该擅长于在口吃发生后纠正她了。

然而，你可能会觉得阻塞后纠正有点亡羊补牢的意味，因为他并不能在口吃发生前就将之消灭于无形。你说的当然没错，但是进行这一步练习同样是至关重要的，因为他为下一步铺平了前进的道路。很明显，现在你需要的是如何在口吃发生前，就做好相应的准备。在口吃放生前控制阻塞的方法称为阻塞前纠正。

大多数时候，口吃者在阻塞发生前就会对之有所预感。事实上，口吃有时候被称为“预期语阻反应”，这是说，口吃者会预期将要发生的困难，他们的反应是通过挣扎来避免之。偶尔，口吃者也会没有有所预期，你所遇到的阻塞可能也会让你觉得吃惊，这个我们将在后面讨论。

因为通常在口吃发生前，你就会有阻塞的预期，我们建议你可以利用这一事实。你可以在事先就做好准备，这样你就有机会对随后的语言困难作出反应。

所以在这一步，我们建议你走到语言阻塞的前面去，然后用一种新的更好的方式趋近阻塞，这种方式运用了阻塞前纠正的方法。这种方法和阻塞后纠正比较相像，但是前者是在需求产生前而不是在这之前就做好了计划。

在阻塞前纠正方法里，当你预期会在某个单词或音素上口吃，你要在发出这个单词前暂停一下，目的是计划一下怎样解决这个阻塞。你要先考虑一下平时你在这个音素上是如何口吃的，然后想一想你要怎样来纠正或改掉平常你在这个音素上口吃时所犯的错误，你才能开始发出这个单词。

虽然说，这部分行为课程和阻塞后纠正比较相似，也请你仔细研究一下指导方针，这样你就能确切的搞清楚你应该做些什么。这是你矫正计划的关键部分。

为了防止任何可能出现的误解，我们详细描绘了阻塞前矫正的应用细节，这要求你集中注意力。圆括号中的数字是指这一方法中的步序。

阻塞前纠正-行动步骤

下面是在趋近你所害怕的音素或单词时，使用阻塞前纠正的你应该遵守的细则。

就在你趋近这个单词时，就在你开始发出这个单词前，(1) 暂停-完全停顿。就在开始发出这个单词前暂停，将给你足够的时间让自己平静下来，脑海中计划模拟一下，你将要怎样来对付这个单词。

这种暂停可能会让你有些尴尬，但是你还是要有勇气完成这一步骤。别人能做到这一点，你也能。暂停不会太长，主动停顿下来，会让你和你的听众都有信心相信你下定决心要控制好局面。暂停时间稍长一点，和发生口吃想比较，尴尬还是要少一点。特别是当你盲目的撞上阻塞点的时候。

在你停下来以后，(2) 尝试放松发音器官中的紧张区域，其中也包括喉咙。尝试体验一下你的舌头懒懒的躺在口腔中的感觉，体验一下下巴微张，嘴唇放松，似乎口水就要掉下来的感觉。看一看你是否能在那个区域找到放松的感觉。

当你放松的时候，回想一下，(3) 回忆在那个音素上发生口吃时，你都有那些不正常的行为。当你在其上发生口吃时，你都犯了些什么错误。你已经分析和研究了你的发音肌肉的错误活动，在运用阻塞后纠正方法时，你也体会到了这些错误。你要牢牢记住这些错误。

然后，从通常采用的错误观点角度，认识到在你在那个音素上发生口吃的时候，你所学习到的纠正方法中那些可以用来投之于实践应用，从而来消除或改掉你发生阻塞时的非正常行为。然后(5) 在脑海中彩排一遍，或者不出声的以缓慢、从容、拖长的方式说一遍，要慢速的从一个音素过渡到另一个音素，体会一下口腔的感觉。这里是指你要在意识里预演或者默念一下，你准备采取哪些变化，还消除你在这个音素上通常会犯的错误。

当你的呼吸恢复正常时，-不时在呼吸恢复正常前-发出这个单词，要想你在预演时所作的那样，纠正自己的错误。但是(7) 要以流畅、洪亮、拖长的方式来发出这个音素或者单词，夸大自己的错误，要密切注意对单词的感觉，而不是注意他如何发音。虽然这种缓慢的发音方式回拖泥带水的过渡到随后几个单词上，但是你不应该在别的单词上用这种方式说话。

在从辅音音素过渡到元音音素的时候，你可能会遇到一个问题。在你发你所害怕的单词的时候，采用了缓慢、拖长的发音方式，目的是为了保证流畅的过渡。同时，他也让你有充足的时间来体会纠正措施，让你顺利通过难发的音素和单词。在你缓慢通过这些单词的时候，集中注意力，体会改变或矫正自己的不正常行为的感觉。

如果你对暂停或者慢吞吞的发难发音感到尴尬，无论如何，还是要坚持。你的决心会得到回报的-你也别无选择。你会发现暂停会变得越来越短，用这种新方法来解决预期阻塞问题，你会越来越拿手。

警告-在任何情况下，你都不能把暂停当作拖延的手段，虽然你很想这么做。这种暂停应该被用作你行动计划的准备与预演。

这种阻塞前纠正方法是你的矫正计划的一个重要组成部分。如果你能够顺畅的通过预期阻塞，那么你就位于自由流利说话的光明大道上了。在你难发音和非难发音上练习阻塞前纠正方法-或者在句首单词上运用这种方法，但是你不能把他用作开始说话的花招。有些患者在练习这种方法时，会在每个单词上都运用之，但是没有必要这样做。阻塞前纠正的效果就要大打折扣了。

选择那些你会发生口吃的单词-弄明白通常你是怎样在其上口吃的-然后决定在你发生口吃的时候，你要做那些改变，并且投入应用。无论什么时候你怀疑自己会上麻烦时，采用阻塞前纠正，对之进行控制，继续练习，直到你能够自动根据阻塞的类型采取合适的纠正方法。知道自己的口吃已经处于自己的控制之下，会给你极大的愉悦感。

你要熟悉这种阻塞前纠正的技术，到他们成为你的自身的第二本能，然后你就可以开始逐步的消除这种暂停。当你在几个单词的距离前你就能够预期到将发生阻塞，再说其中的一些单词的时候，你就可以运用这段时间来作必要的准备工作，来逐步趋近难发音。

然后你要把说话的速度条慢，这会给你时间来准备进行必要的纠正工作。然后要想你你所体会到的那样。缓慢平滑的通过这个单词。

这就是你的目标，可能你会很快得达到你的目标，然而在你对你的能力有足够的信心，来完全达到目标之前，你首先最好停下来，暂停一下，这样能让你充足的时间做准备工作，来处理你的预期困难。

如果你能够很好的运用阻塞前纠正方法，你就会对自己控制语言的能力树立起足够的信心，这样你就会按照事先计划好的方式，顺利的通过阻塞点。你要预先决定好你要做的运动，以及你怎样用他们来形成语音，流畅的说出单词。完成这一点至关重要。口吃只是你的一种行为，现在你应该怎样来改变你的所作所为。

你开始气馁了吗？

也许你会像别的口吃者一样，在致力于提高自身语言能力的时候，有时候会觉得特别的灰心丧气。这可能是因为你没有象你所想象的那样，获得飞速的进步，或者是因为有时候，你的口吃会复发或倒退，会遇到很大的困难。

后者的发生是因为你的语言越来越轻松自如了，但是当你进入一个让你非常窘迫的场合，会觉得紧张，最后以惨败告终。这会让你非常沮丧，对你在矫正过程中所建立的自信心是一个毁灭性的打击。很不幸，口吃似乎特别容易复发。我应当在此指出，有几个方面的因素会对你的矫正努力产生负面影响，他们会导致或者影响口吃的复发或退步。

口吃之所以复发，是因为人们有一种自然的倾向，他们会重新回到它们的老习惯上去，比如说，避让或否认自己有口吃。你开始体会到了语言逐步自由的乐

趣，并开始努力保持这种自由。因为你多年来已经习惯了口吃，所以这是一种本能的反应。你以前的一些口吃的症状可能会再次出现。

当这些陈年陋习复发时，你不必自责。而且当出现反复时，你应该把它们当成提醒自己重新进行口吃的矫正，审视自己和这些规则吻合程度。当你开始关注这些避让情绪的苗头时，他们将会偷偷溜走。

还有一个因素也会让你感到深受挫折，就是几乎每个患者的口吃严重程度都会时常发生变化。有时你说的要比别的时候要流利。虽然这是由于环境的差异而起，但是这种偏差会一直持续一段时间，这样就容易触发口吃的反复。

另外一个有可能是你产生退步的因素是，你过早的对矫正计划寄予了很高的期望。这在你采用的某些规则或方针让你取得非常大的进步时会发生，你就开始确信这就是你治愈口吃的答案所在。如果你对这一特定步骤的信心被失败打击殆尽的时候，前景开起来就暗淡无光了。

偶尔，某个规则或矫正步骤可能就是基本上口吃者语言问题的答案所在。尽管如此，一般的说，其他步骤的应用是为了让矫正的效果更加稳定。

口吃者产生挫折感的另一个原因，就是患者期望让自己的语言变得完美无缺，而这是不可能得到的。有些口吃者认为它们应该能够说话毫无瑕疵，说话没有任何的吞吞吐吐，也没有任何停顿。期望完美会让患者产生没有任何必要的压力。正常人说话也不是非常非常流利，没有一丝一毫瑕疵的。你的口吃矫正的目标应该是，轻松的讲话，没有紧张情绪。

另外，你的大脑中控制语言，以及控制发音肌肉行为的时间顺序的部分也有可能获得更加自然的协调。这对其他人而言也要做到这一点。

但是做到这点对你而言具有特别的意义，特别是如果你在很小的时候就开始口吃的话。在还是小孩的时候，你学习说话时，你就可能比其他孩子说话更加犹豫和困难。上面所提到的缺乏好的自然协调性，可能就是口吃发生的原因所在。

你知道，协调性是因人而己的生理特性。正如有的小孩走路走的比别的小孩早一样，有些小孩学说话学的比其他孩子早。例如，成人中，一个冠军高尔夫球手，他的大脑中控制其肢体运动及其控制其高尔夫球棒的生理运动的部分要比常人的协调性要强得多。无论如何，口吃者想获得完美的语言是不切合实际的。

几乎所有的口吃者都有这样的经历，在一段时期的充满希望的相对的流畅期之后，伴随而来的是让人几乎绝望的语言阻塞期。当你语言流畅期已成昨日黄花之后，你要试图找到口吃复发的源泉。答案应该就在这本书的某处。检查你对这些规则的遵守情况，并且在你说话的时候，不要强迫自己，也不要努力挣扎-口吃的轻松一点。

然而， 我们还是要强调， 每次当你发生口吃的时候， 不要感到内疚-这对你来说并不意味着失败， 大多数口吃者都会不时感到沮丧。口吃是一个顽强的敌人， 我们需要一次又一次的击败他， 最终让他臣服。接受这一事实。口吃矫正有时候就是不断首打击的经历， 但是这样这过程中， 你也就会有有可能揭示出怎样才能使自己的语言更加流利。

正因为有这样高的复发率， 所以要想快速治愈口吃就不是那么容易的。减轻口吃的最可靠的方法必然是缓慢的， 循序渐进的治疗， 这很花费时间。

在下一章里， 我们将复习一下问题。

我们复习一下-我们做了些什么

让我们回顾一下现在的情况， 讨论一下我们取得了那些进步， 如果我们不是没有一点成果的话。可能你阅读这本书只是为了更好的了解口吃， 弄明白口吃矫正计划是如何进行的。如果是这样的话， 我们希望你享受到了阅读的乐趣， 现在你应该对这一复杂的问题的分支有了更好的认识。

但是， 假如你是一个口吃者， 真诚的想尝试一下我们所提出的矫正方案， 你应该已经发现你能够通过让你的语言处于我们所推荐的基本规则的统帅之下， 就能够改变你的语言行为。

在开始按照这一方案矫正之前， 我们不妨假设你已经试验过一种矫正方法， 就是你要用缓慢的、流畅的太拖音的方式说话， 这种方式减轻的一些口吃者的语言问题。如果你采用这种缓慢的、懒散的说话方式， 在一些以前你会存在很大问题的说话场合， 你能够说的轻松的多了。虽然这种方式很可能对你会有帮助， 我们想正常情况下， 你不会愿意用这种方式说话。

试验一下这种方法， 至少我们能够明白你是否有按照这些切实会解决你的问题的必须的决心。我们希望你能有这种决心， 因为如果没有决心的话， 你不太可能在口吃矫正上取得进步。

然后， 我们假设你开始致力遵守基本规则的要求。如果希望所有的口吃患者都能够完全的、令人满意的遵从这些规则的每个方面， 那要求未免太高了。但是如果你能够遵从这些规则， 你会发现你通过部分调整你对口吃的感觉和态度， 并且通过部分的改掉和口吃行为相联系的非正常行为， 你能够控制你的口吃。

好， 你开始遵从这些规则了。在遵守这些规则的过程中， 我们并没有让你停止口吃， 我们只是要求你说话的方式， 做一些平静的转变。

例如， 第一条规则要求你养成缓慢、从容的说话方式。更重要的第二条规则要求你从容、轻松、平滑的口吃。你说话时舌头、嘴唇、下巴都要保持轻松的、自由的接触。同样， 第 条规则建议你的语速和音量要保持多变， 还要用富于乐感

的方式说话。

好的，有了什么变化没有？你已经养成了缓慢从容的说话方式吗？你开始重视从容、轻松、平滑的口吃了吗-尽可能用富于感情的、富于乐感的方式了吗？如果你能够按照这些要求做的话，你说话时的压力要轻很多，你口吃发生的频率和严重程度都会有所减轻。这就意味着你取得了进步。

但是你仍然会发生口吃。那么，减轻你所经历过的对语言困难的恐惧感把，我们要求你改掉一些会增强这种恐惧的习惯。在规则3里，我们让你不要再试图掩盖自己的口吃-事实上，你要公开的承认自己时口吃者。但是规则4甚至更重要，我们要你不再运用闭让、替代、或者推迟的习惯，你用这些习惯来逃避自己的恐惧感。做到这一点也很困难。同样的，规则6要求你在口吃的时候保持善意的、自然的目光接触，这样能够有助于减轻你的羞耻感。你已经明确的改变你的态度和行为了吗？这样你就能公开的和任何人讨论口吃了。当你发生口吃时，你和你的听众保持善意的目光接触了吗？你能够确信自己不再有避让、推迟、或者替代的习惯了吗？如果你能够遵从这些规则，那么你已经消除了大部分的苦恼和焦虑感，这种感觉将会折磨口吃者，并增加它们的紧张程度。只要把你的恐惧感看轻一些，你就会有一个愉快的新生活。

所有以上这些规则，都能从根本上帮助你把紧张缓和下来，减轻你的恐惧感，而紧张和恐惧都是导致你发生口吃或者加重口吃的基本因素。

在规则5下面，你要致力于弄清楚你的口吃是否有二级症状。如果确实有的话，按照我们的推测，你会努力的消除这些症状——很有希望，你现在已经去掉了你的一部分口吃行为。相应的，你的口吃将会局限于语音机制的无规则运动上。

下一步要进行规则7，这一规则要求你仔细的研究你的口吃模式。为了完成这一目标，那就很有必要准确地再现口吃时你的所作所为。相应的，通过观察你的语言，你会对你的语言肌肉（嘴唇、舌头、下巴）的无规律、不正常的行为会有清楚的了解。这些行为是错误的，并且对于语言的产生没有任何必要。

在得到这些关于你的错误的语言肌肉行为的详细信息之后，我们要求你运用阻塞纠正方法，改正或消除这些错误的语言行为。这些关键的步骤不是那么容易完成的，但是他们能够系统的消除或者改掉这些你口吃时所犯的语音错误。

他们能够有助于引导你的语言肌肉进行从容的、平滑的运动，通过用新习惯代替旧习惯，让你顺利的进入、通过、离开你的阻塞点。换言之，他们能够帮助你消除和改掉你的那些无规律的行为，这些行为就构成了你的口吃特征。

从理论上说，这能够消除你的口吃，但是实际上，这至少能够让你在说话时，不再运用你以前使用的绝大多数或者所有的对付阻塞的策略。习惯是通过学习养成的，也能够通过学习来改掉。

其他一些我们没有提到的规则也是我们矫正计划的一部分，我们希望你也不要忽

视。其中的一条（第9条）强烈要求我们保持语言的持续性和前进性，不要去重复或者后退，这样就能保持语言的持续往前进行。

另一条规则（第10条）提倡你要对你流畅时候的行为多加注意、多加考虑。你一向都为口吃烦恼，也曾对其深思熟虑过。如果你已经开始重视你所体会到的流畅时的感觉了，那么这将会更加有助于你提高信心。很明显，我们也相信你要尽可能的多说话，否则你就没有足够的机会来进行语言的练习，而这种机会有时你是非常需要的。

以上简要归纳了我们所希望的通过遵从这几条规则或者方针之后，你将会取得的成果。你给他们充足的时间了吗？你现在处于那一阶段了？看看下一章再作结论。

你处在哪一阶段了——结论

如果你已经尽你所能，完全按照这些方针去做的话，那么你的口吃矫正计划就已经完成了。我们还不知道你的流利程度现在究竟怎样了——可能你犯了方向性的错误，可能你没有。这本书仅仅是描述了一种有效果的方法而已。还得靠你自己来获得想要的结果。

在进行这一矫正方案的过程中，我们希望你愿意承认自己是个口吃者，而且已经改掉了你以前的避让习惯。这会有助于释放你的焦虑感，帮助你形成自信，增强你承受压力的能力。

如果你以前没有学过别的矫正方法，你应该已经发现你能够改变你的说话方式。这是肯定的。如果你能够改变你的口吃模式，你就能够学会如何控制他。你相信也需要那种支配感，这能让你的语言更从容，更舒服。

如果你能有足够的耐心持之以恒的进行自我矫正计划，我们敢打赌你肯定会高兴，因为自己没有退缩不前。但是即使对那些进步很快的人，我们还是建议他要谨慎。这看起来可能会让你奇怪，因为你需要调整自己，使自己适应自己流利的语言。

在你的语言变得流利之后，你也要注意监控自己的语言，这取决于你自身的反应。例如，你开始说话的时候，速度非常快。你可能自己并不清楚你养成的一些避让的行为或者自身的语言困难。而且，因为你还没有适应流利自由的讲话，说话时一时找不出合适的成语或者句子来表达自己的也会让自己对自己的语言失去信心。

不幸的是，我们前面已经指出，口吃似乎特别容易复发。你必须时刻注意不要踏上旧习惯的老路。这些习惯多年以前就已经养成了，而且一直作用了这么多年，所以如果你不加以注意的话，很容易故态复萌。偶尔，你也会面对以前曾经有过的恐惧的烦恼。

如果你又感受到了以前的恐惧感，你要记住的最重要的一点是，如果你愿意用纠

正过的方式口吃的话，那么就能让你的语言保持持续的、稳固的流利。

同样，为了防止口吃的复发和语言的退步，你要保持细心，尽力保证自己的语言处于自己的控制之下，这样就能让自己的语言遵守这些基本规则。这些常规的方法总能让你在与人交流时压力和紧张都要轻很多。还要保证你不要再开始有避让的习惯。

如果你偶尔碰上那些常见的语言困难，你总是可以采用阻塞纠正方法。如果能够偶尔复习和练习一下这些方法，将会很有帮助，因为你总能够利用这些方法。

事实上，随着时间的推移，你对你自己控制语言的能力会越来越有信心。你的信心越足，你就越体会不到恐惧感。

另一方面，不要期望值太高，也不要要求太多。不要渴望能够很快就能流畅的说话，也不要对自己的语言提出过分的、无法达到的要求。也不要自欺欺人的想，因为你现在不口吃了，你就会自动的变得聪明过人、魅力非凡，能言善辩。

如果有人说你已经治好了，不要认为自己必须证明这一点。相反，你应该告诉他/她你还是有点口吃，你可以故意口吃，来展示这一点。

和别人一样，你的语言没必要变得完美无缺。大多数人都不是特别流利，语言也没有堪称完美——多少有一点口吃。口吃是一种顽疾，如果你能够不再害怕说话，那你就已经征服了口吃，你也就没必要再把它看成自己的缺陷了。正如生活本身是一种挑战一样，口吃矫正也是一种挑战。对你自己要有信心。

如果你看这本书是为了得到一些信息的话，我们将再一次向你指出，你根本没有必要在你的余生里一直绝望的口吃，使你的生活惨不忍睹。别人获得了成功，所以你能。好好计划一下，向成功进发。要对你的能力有信心，相信自己能够获得成功。

结尾

生活中存在无尽的斗争，胜利并不总是属于最强、最快者；但是或迟或早，赢得胜利的总是那些相信自己能够取胜的人。