

口吃

言语疗法

在言语疗法中我们练习怎样控制说话，学习怎样可以说得更流畅。言语疗法帮助培养对自身以及自己言谈的积极态度。

如果口吃者独自练习在各种情况下说话，在言语疗法里学到的技巧将可以被转移到日常生活中。言语疗法里有关于口吃的基本知识以及关于言语产生的知识。目标是让口吃成为很多特性中的其中之一。言语疗法的长度与合适的练习方法因人而异，需要根据口吃者自己的需求来制定。

言语疗法可以以个人或小组的方式展开。很多成年人从口吃同伴那里得到帮助。

更多信息

关于口吃，言语疗法，口吃同伴的更多信息，你可以从保健中心，芬兰口吃协会以及芬兰言语治疗师协会获取。

芬兰口吃协会

www.ankyty.fi
info@ankyty.fi



Print Mill Oy, 2010 - KIINA



这本小册子使用简单明确的语言。
针对口吃少年与成年人。

你口吃吗？

口吃是相当正常的言语障碍。
芬兰有五万口吃者。
少年与成年口吃通常持续较长时间，
所以说口吃是固定性的言语障碍。

世界各地都有口吃。
口吃者除了口吃在其他方面与别人没有什么不同。
然而口吃会影响口吃者对自身及自己言谈的看法。

关于口吃的信息

我们还不知道造成口吃的确切原因。
个人因素以及环境都可以造成口吃。
口吃很容易发生在同一个家族成员身上。
男性口吃者比女性口吃者更为常见。

口吃在言语中的表现为：例如：
• 无意的重复：“你、你...你做什么”
• 发音的伸发
• 或者发音的锁死

口吃时也可能产生多余的动作。
口吃者的呼吸节奏可能发生变化。
音调可能会变得更高。
肌肉的紧张程度会增强。
口吃出现的次数与强度会因情境而异。

口吃经常会让口吃者产生强烈的感情。

言语疗法可以医治口吃。
练习可以让说话变得更容易。
当改变对说话的态度时，
说话会变得更流畅。

让说话变得更容易

少年或成年口吃者可以通过几种方式让说话变得更容易。
当说话语速降低时，很多人会说得更好。
有些人说有规律的生活也可以帮助控制口吃。
重要的是尽管有口吃仍要勇敢地进行交谈。
如果口吃者试图避免口吃，对说话的恐惧感会增强。
相对于对口吃的恐惧感，口吃通常是个更小的问题。

家人、好友以及身边的其他人可以帮助口吃者说得更好。
与口吃者进行交谈的人应该更多考虑说话的内容，
而不是听起来怎么样。
不应该打断口吃者的谈话。
谈话的环境最好安静些。
谈话者最好自然地看着口吃者，尽管他/她口吃。

每位口吃者面对的说话困难都不一样。
告诉自己身边的人，你希望他们在你口吃的时候怎么做。

