7 天居家口吃矫正训练手册
（零基础可练）

前言

本套训练无需设备、无需器械、不痛苦、不强行突破，每天仅需 10 分钟，专门改善气息不稳、说话卡顿、开口紧张、语速急促等问题。

第 1 天：腹式呼吸矫正（所有口吃人群必练）

大部分口吃不是嘴部问题，根源是说话气息短、呼吸浅、说话憋气。
练习方法：
1. 端正坐姿，全身放松肩膀；
2. 鼻吸 4 秒，腹部自然鼓起（胸口保持不动）；
3. 嘴部缓慢呼气 6 秒，彻底放松全身；
4. 每组 10 次，每日练习 3 组。
训练效果：解决说话气短、说话憋气、开口卡顿、说话急促。

第 2 天：轻起音训练（解决首字难发、开口卡壳）

绝大多数口吃人群卡顿集中在第一个字无法正常发音。
练习方法：
1. 轻柔元音热身：啊、哦、嗯，放松喉咙开口；
2. 所有字词开头轻一点、慢一点，不猛发力；
3. 遇到难发音轻轻带过，不硬憋、不硬顶。
训练效果：改善阻塞性口吃、首字卡死、开口紧张恐惧。

第 3 天：短句节奏训练（改掉抢话、急说话习惯）

口吃人群普遍语速过快，思维速度快于嘴巴发音速度。
练习方法：
1. 日常沟通全部使用 3－5 字短句；
2. 一句话完整说完停顿 1 秒，再讲下一句；
3. 不抢话、不赶语速、不一口气说长句。
训练效果：大幅降低日常对话卡顿发生概率。

第 4 天：难发音应急缓冲技巧（日常救场专用）

适合打电话、面试、工作汇报、陌生人社交应急使用。

1. 预判到难发音时，提前轻微停顿换气；
2. 适当增加轻柔衬词：嗯、那个、就是；
3. 卡壳后不要硬憋，放松后重新开口。

训练效果：避免当众卡死、尴尬、面部用力挣扎。

第 5 天：跟读韵律训练（重塑语言流畅肌肉记忆）

1. 选择语速平缓的短文、短句跟读；
2. 不求速度，只求平稳、放松、自然；
3. 每日坚持 5 分钟跟读训练。

训练效果：改善“单独朗读很流畅，与人沟通立刻卡顿”的反差问题。

第 6 天：场景脱敏放松训练（改善心理紧张口吃）

70%的说话卡顿来源于心理预判恐惧。

练习方法：

1. 对着镜子自我对话练习；
2. 模拟打招呼、自我介绍、简单交流场景；
3. 允许自己出现轻微卡顿，不自我责怪、不反复重来。

训练效果：降低说话恐惧，消除条件反射式紧张。

第 7 天：全天综合巩固训练

整合前 6 天全部训练内容，日常开口遵循三步：开口先放松、说话先换气、起音轻柔、语速平稳。

坚持完整 7 天训练，能明显感受到说话更轻松、不憋气、不紧张、卡顿次数大幅减少。

温馨提示：居家训练仅能缓解表面流畅度；多年顽固性口吃、心理恐惧型口吃，需要专业老师针对性矫正，彻底破除负面条件反射。

咨询预约：18655331552（微信同号）

门店地址：芜湖市镜湖区起航科技园 7 楼