

關於口吃的迷思

Myths About Stuttering

口吃最令人困擾的其中一點，是它是一種變化不定的障礙。換言之，你有時可能口吃得頗厲害，有時卻幾乎不會。正因為口吃如此多變和複雜，它經常被人誤解。以下我們會探討並破解一些關於口吃的常見迷思。

迷思：口吃與智力有關。

事實：口吃與智力之間並沒有任何關連。

迷思：緊張會導致口吃。

事實：緊張並不會導致口吃。我們也不應假設口吃人士特別容易緊張、恐懼、焦慮或害羞。他/她們與不口吃的人一樣，同樣擁有各種不同的性格特質。

迷思：口吃可以透過模仿，或聽別人口吃而「傳染」得到。

事實：口吃是不會「傳染」的。雖然沒有人確切知道口吃的成因，但近期研究顯示，家族遺傳（基因）、神經肌肉的發展，以及孩子的成長環境（包括家庭互動）都與口吃的出現有關。

迷思：叫人「說話前先深呼吸」或「先想清楚要說甚麼」會有幫助。

事實：這類建議只會令當事人更加在意自己的說話，反而使口吃惡化。更有幫助的做法，是耐心聆聽，並由你自己示範緩慢而清晰的說話方式。

迷思：壓力會導致口吃。

事實：正如上文所述，口吃涉及許多複雜的因素。壓力並非成因，但確實會加劇口吃。

© 2019, Stuttering Foundation of America。

翻譯: Samuel Lam, 林傑郎, Class of 2027, Thomas Jefferson High School for Science & Technology