两个核心(心理):

1.不要提前去想要说的字，即使想了，就立马去想后面的字，这样说的字和想的就不一样了

2.不要在意自己有没有发生口吃

音律节奏需做到的五点：

- 一带而过

1.蜻蜓点水：在之前的说话方式基础上发音发一半，这样没有时间反应想字，最好是思维比嘴稍快一点点，不至于快太多导致想字

2.含含糊糊：只说核心的词语，将不核心的词语含含糊糊一带而过（可以把难发的音也模糊化进行缓解，不要咬太重），核心的词语说清楚可以咬重。自己说的时候会感觉有些不清楚，听录音其实很清楚

3.快慢结合：该快则快，该慢则慢，一句话中间不要间隔把几个字连一起，不同的话之间有间隔停顿。

- 嘴巴张小

气息会变长

- 嘴巴放松不要用力

- 声音小一点

- 嘴巴能不动就不动

一二三声用轻声代替（轻轻的说不用力），少用四声

- 发声方式

喉咙不需要使劲，每个字牙齿和嘴唇舌头形成随着气息水平往外吐。一二三声不用使劲，四声用牙齿和嘴唇舌头稍微使劲

丹田和嘴巴发力

心理：

压力较重，思虑较多，容易纠结钻牛角尖，导致思维较重，反应迟钝，害怕不周全敏感，害怕出差错。体现在说话上就说话方式较重，体现在做事上就是做事方式较重，瞻前顾后，害怕敏感。

需要做的是能够蜻蜓点水地学习，思考，做事，说话。及时忽略和排解压力。