

「守护精神健康，由自己做起」 〈轻触·快拍〉 2026年3月



陈瑞冰博士心理治疗及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

「不」的背后—当拒绝不是固执，而是恐惧的呐喊

作者：陈瑞冰心理治疗博士



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心
HTTPS://DRSPCHAN.HEALTH

「不」的背後

吃一點吧！不！喝一點水吧！不！
「不」的背後...
吃了要大便！喝了要小便！

害怕等待被清潔的無助，及看到被嫌棄的表情！
無憂大小二便的處理，打開「不」的一扇窗，
精神健康保不失！

「吃一点吧！」「不！」「喝点水吧！」
「不！」

照顾行动不便的家人时，这个「不」字总令人挫折。我们常认为是固执，但「不」的背后，往往隐藏着深深的恐惧。

恐惧从何而来



吃了要大便，喝了要小便——对卧床者而言，进食直接链接到如厕的需要。随之而来的是等待被清洁的无助，害怕看到被嫌弃的表情。与其承受这份屈辱，不如拒绝饮食，这是他们仅存的控制权。

消除恐惧，而非强迫



明白了这一点，解决之道不在强迫，而在消除恐惧。当大小二便的处理能够无忧，让他们不必担心失禁、不必羞愧等待，那堵名为「不」的墙便会打开一扇窗。

[了解更多](#)

我们可以主动规律地引导如厕、以自然的神情处理清洁、用温柔的话语化解意外带来的尴尬。当生理需求得到尊严的照护，心灵才能安定。精神健康，就此保全。

听懂「不」的语言

下一次听到「不」，请试着聆听背后未说出口的信息：那不是拒绝，而是一个渴望被理解、害怕失去尊严的灵魂，发出的微弱呼唤。

作者：陈瑞冰心理治疗博士(英国爱丁堡大学)
精神健康理学硕士(香港中文大学)
精神病学科学硕士(英国卡迪夫大学)

© 欢迎转发，但必须保留原文及出处。

