

# 40岁的我为何心里住着个“泥娃娃”



## 一位未婚男子的倾诉:

昨晚家族聚会,表妹抱着刚满月的儿子来敬酒。我感觉到自己四面楚歌,因为我今年40岁了,是席间唯一没有成家立业的人。

亲朋的关怀像潮水般涌来:“眼光别太高”“男人先成家后立业”……平时上班时,妈妈也经常打电话给我,总是欲言又止:“你王阿姨问……”“邻居家孙子……”一提到这个问题,我就感觉自己快窒息了。

我可能是有心理问题的。曾经,我谈过两次恋爱。32岁那年,女朋友说起结婚的事,我

连着做了好几天噩梦。梦里,我变成了那个泥娃娃,在婚礼上碎了一地。35岁时,我遇见一个很合适的姑娘,可当她提到生孩子,我突然喘不过气——我连自己都照顾不好,怎么当爸爸?

心理医生说我有“承诺恐惧症”。其实我自己知道,我是怕——怕成为像我父母那样沉默的夫妻,怕我的焦虑传染给孩子,最怕的是当对方真的了解我之后,会发现我心里还住着个容易受伤的“泥娃娃”。

上周收拾房间,翻到的高中日记上写着:“今天爸妈又吵架了,我考了第二名他们都没注意。”原来这么多年过去了,那个渴望被看到的自己,一直住在我心里。他筑起高墙,不是不想让人进来,是怕进来的人失望地离开。

## 厦门市仙岳医院心理治疗师 辛宛瑜:

“承诺恐惧症”并不是心理学术语,是描述一种对进入稳定关系、做出长期承诺(如结婚、生育)存在强烈恐惧和回避的心理状态。就像你在恋爱中,当女友提及结婚、生育等涉及承诺的话题时,出现做噩梦、喘不过气等生理和心理反应,这是典型的对承诺的恐惧表现。

正如你所觉察到的,或许当下的困扰起源于当时那个“渴望被看到的小男孩”:童年时,你很努力地通过成绩来获得父母的关注,却常因父母争吵而被忽略,一方面因此陷入对自我认知与价值的怀疑,长期在人际关系中不自信而感到忧虑;另一方面也会因缺失稳固、支持性的家庭氛围,而对婚姻、家庭感到不信任和不安全。所以每当即将进入一段亲密关系时,就会通过拒绝承诺、逃避等方式构建心理防线来保护“内心小孩”。

我们可以试着先从面对内心的“小男孩”一步步做起:

首先,接纳内心的“小男孩”。可尝试把对童年未被满足的期待、当下对婚姻的恐惧等写出来,让情绪得到释放的同时也能更清晰地看到恐惧背后的真实需求。

其次,降低期待,感受当下。不必一开始就将一段恋爱关系推向“结婚生子”的终极目标,而是享受当下相处的过程。当你在一段关系中感受到安全和舒适,并积累起对彼此的信任时,对长期承诺的恐惧也会逐渐减轻。

再次,与信任的人进行深度沟通。找一个合适的时机,心平气和地告诉家人自己内心的真实想法,试着让他们理解并给一些时间让自己调整,减少来自家庭压力。

最后,从小承诺开始,逐步建立对关系的信心。如从主动答应朋友一起吃饭、帮忙做一件小事开始来降低心理负担,并认真履行。

若通过以上方式调整后仍无法缓解,建议寻求专业心理机构帮助。同时记住,建立亲密关系是一个循序渐进的过程,给自己足够的时间和空间,不必急于求成。

导报记者 林少蓉  
通讯员 陈达捷



加“精小卫心灵直通车”微信二维码发送您的问题。

## 骨质疏松科普大赛 52家单位同台比拼

导报讯(记者 林少蓉 通讯员 卢燕华)近日,复旦中山厦门医院成功举办骨质疏松症临床诊疗规范学习班暨首届骨质疏松科普大赛颁奖仪式。市卫健委、医学会及医院领导出席活动,百余名医务工作者参与。

活动旨在强化骨质疏松“防大于治”理念。科普大赛吸引了全市52家医疗单位参与,收到作品300余件,涵盖从儿童骨健康到老年骨折预防全周期话题,以生动形式促进专业知识普及。

同期举办的临床诊疗规范学习班,面向全市41个社区卫生服务中心医护人员展开。培训班邀请董健、顾宇彤等全国知名专家,围绕最新指南、筛查诊断与长期管理进行系统授课,通过案例研讨与互动答疑,切实提升基层诊疗规范化水平。

## 厦大中山医院创伤骨科专家 林振宗当选 国家核心期刊编委

导报讯(记者 林少蓉 通讯员 张舒姗)近日,在《中华创伤杂志(英文版)》换届大会上,厦门大学附属中山医院创伤骨科专家林振宗主任当选为该杂志第六届编委会委员。

《中华创伤杂志(英文版)》是由中国科学技术协会主管、中华医学会主办的国内外创伤医学领域的权威学术期刊,是我国创伤医学对外学术交流的核心窗口。在全球创伤医学界具有广泛影响力。

作为新一届编委会委员,林振宗主任将参与期刊的稿件评审、学术导向策划及国际前沿成果传播等工作,为推动我国创伤医学的学术进步与国际交流贡献力量。同时,这一身份也为该院骨科搭建了更高层次的学术平台,有助于将科室在临床实践中积累的宝贵经验、技术创新及科研成果更有效地推向全国乃至国际学界,进一步提升科室与医院在行业内的知名度和影响力。

## 分类信息刊登热线:

0592-5140200

投资有风险,入市需谨慎

### 招租公告

现有厦门市思明区湖滨南路12-8号沿街店面招租,面积159m<sup>2</sup>,详细信息见厦门市交通运输局公众号,报名截止时间2026年1月4日,联系人:林女士 13696927986

### 沙发翻新

沙发翻新定做内保十年 5989997

## 遗失声明

厦门清茗苑商贸有限公司不慎遗失财务章一枚,现声明作废。

●福建南平九峰建设工程有限公司晋江分公司不慎遗失橡胶公章一枚,现声明作废。

●晋江市陈埭镇灵茗鞋业商行不慎遗失橡胶公章一枚,编码:35058210075340,现声明作废。

●晋江市陈埭镇舒舒鞋业商行不慎遗失橡胶公章一枚,编码:35058210091164,现声明作废。

●晋江市陈埭镇凌凌鞋业商行不慎遗失橡胶公章一枚,编码:35058210076352,现声明作废。

●晋江市陈埭镇芸宁鞋业商行不慎遗失橡胶公章一枚,编码:35058210123510,现声明作废。

●晋江市陈埭镇灵平鞋业商行不慎遗失橡胶公章一枚,编码:35058210075344,现声明作废。

●晋江市陈埭镇智英鞋业商行不慎遗失橡胶公章一枚,编码:35058210123509,现声明作废。

●漳州市洋西食品贸易有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

●星原天和(厦门)企业管理有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

●邵武展恒农产品贸易有限公司不慎遗失公章一枚,编码:35078110011649,声明作废。

●安溪县锦瑞教育科技有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

●本人遗失海洋渔业职务船员二级船副证,证号331081198612116195。声明作废。

挂失人:陈云军

●天厦建筑设计(厦门)有限公司工会委员会不慎将开户许可证(核准号:J3930017149402)遗失,现声明作废。

●厦门翔房房地产中介有限公司不慎遗失厦门市翔安区市场监督管理局2025-12-17核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350213MA2XFXJN56L,现声明作废。

●坤月龙(厦门)科技有限公司不慎遗失厦门市同安区市场监督管理局2024年09月25日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350200MA8TD60T2F,现声明作废。

●林成旺(身份证:350203\*\*\*\*40039)不慎遗失APEC卡,卡号:257765,声明作废。

●陈惠玲(身份证:350205\*\*\*\*00024)不慎遗失APEC卡,卡号:231956,声明作废。

●新加坡东海有限公司厦门代表处不慎遗失厦门市市场监督管理局2020年1月9日核发的(地区)企业常驻代表机构登记证正本,统一社会信用代码:91350200MA31YR62E,现声明作废。

●漳州古雷经济开发区社镇镇黄勇涛道路运输服务部不慎遗失车牌号:闽EA0352(黄色)的道路运输证,证号:闽交运管漳字350613200744号,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

●厦门市同安区莲花镇西坑村股份经济合作社不慎遗失银行开户许可证正、副本,开户行:厦门农村商业银行股份有限公司莲花支行,账号:9020222010010000064657,核准号:J3930046808901,声明作废。

## 厦大中山医院关节外科与运动医学科二病区启用

# 打造全市规模最大骨科中心

导报讯(记者 林少蓉 通讯员 张舒姗)12月23日,厦门大学附属中山医院关节外科与运动医学科二病区正式启用。该院“大骨科”床位增至180张,将有效缓解住院患者“一床难求”的难题,进一步提升就医体验。

当天上午,新病区启用揭牌。新病区位于医院1号楼7楼,一病区位于8楼,两层病区各45张床位,整个骨科增至180张床位,是目前厦门市床位最多、规模最大的骨科中心。

厦门大学附属中山医院院长尹震宇表示:“厦大中山骨科有着深厚的学术积淀和

技术优势,长期面临‘一床难求’的压力。此次新病区启用后,结合医院检查检验全面提速等举措,我们将以更优的环境、更强的配置、更高的效率服务患者。”他同时透露,“大骨科中心建设”已纳入医院“十五五”发展规划,将继续贯彻“病人优先”理念,打造全国一流骨科中心。

厦门大学附属中山医院骨科以技术创新引领学科发展,自上世纪便在省内率先开展微创手术,填补多项空白。如今在加速康复理念推动下,人工髋关节置换等手术进入“30分钟时代”,脊柱内镜治疗



创口不足1厘米,多项技术达国内或省内领先水平。

未来,科室将继续整合资

源,规划建设创伤中心等病区,朝着建设国内一流骨科中心的目标稳步迈进。

# 高难度肝移植 助患者重返讲台

导报讯(记者 林少蓉 通讯员 黄浩)近日,厦门大学医学中心(厦大翔安医院)上演了一场生命奇迹。因乙肝导致终末期肝病、被顽固性腹水与多种并发症缠身20余年的韦老师(化名),在该院肝病学科群多学科团队的合力救治下,成功接受高难度肝移植手术,并闯过术后一系列生死险关,最终康复出院,重返书法讲台。

韦老师的病情极为危重。在等待肝移植期间,他每日需引流大量腹水以缓解痛苦。而当匹配的肝源到来时,救治团队面临的却是一个极其复杂的病例——患者曾因治疗接受过TIPS(经颈静脉肝内门体分流术)手术,体内置入的支架为移植手术的血管分离带来了巨大挑战。

面对高难度手术,医院迅速启动了多学科会诊(MDT)

机制,制定了周密的麻醉与手术方案。手术中,患者突发心脏骤停。生死瞬间,手术团队通过持续的胸外心脏按压、药物复苏与及时的电除颤,成功将患者从死亡边缘拉回。

术后,韦老师相继遭遇了心肌损伤、急性肾损伤以及多重耐药菌导致的严重肺部感染等多重生死考验。在重症监护室(ICU),医疗团队为他实施了精细的连续性肾脏替

代治疗。为对抗呼吸衰竭,团队果断进行了气管切开,并由康复医学科早期深度介入,量身定制呼吸功能与肌力训练计划,经过22个日夜的艰苦努力,助其成功脱离呼吸机依赖。

康复之路曲折反复,韦老师的病情多次出现波动,医护团队给予他持续不懈的心理疏导与人文关怀。此后,他的体力与各项功能逐步恢复,顺利出院。