

爱自己

所谓“配得感”，
就是相信自己配得上一切美好的信心，即“我值得拥有”，
包括物质的和精神的。拥有“高配得感”的人，会坚定地追求自己的目标，既不会因外界压力而动摇，也不会因失败而气馁。“配得感”低的人，总认为自己“不行”“不配”“不值得”，无法看到自身的价值，什么都不敢尝试，从而失去很多可能性。
本期邀请大家分享与“配得感”有关的故事，一起探索它改变人生的奇妙力量。

□本报记者 张沁 张敏

晓妍（34岁 寒亭区）

给自己积极的心理暗示,找到自信

我相貌平平，家境一般，大学考上一个普通的二本院校，默默做着一个小透明”。本以为毕业后我会回到家乡，找一份安稳的工作继续默默无闻过着平淡的日子。可阴差阳错，我去了北京。

从城乡接合部到繁华大都市，无论是生活习惯还是生活节奏，都让我感到不安，很难适应。在职场中，周围皆是学历高、能力出众的人，我很自卑。每次有好的工作机会，我的第一反应不是“我能行”，而是“我不够格”。就拿一次行业内顶尖公司的招聘来说，那个岗位简直像是为我量身定制的，可我却投递的那一时刻退缩了。我不断在心里给自己挑刺：学习经历不够亮眼，工作经验不够丰富……最终，简历没投出去，我错过了可能改变职业生涯的机会。

类似的情况数不胜数，就连公司内部的晋升机会，我也总觉得自己无法胜任，一年又一年过去了，我还是默默在原地徘徊。一次偶然的机会，我被安排去参加合作单位组织的自我成长课程，其中关于“配得感”的论述点醒了我，我意识到，我一直以来的“低配得感”将自己困在一个狭小的圈子里。

自此，我决定改变，刻意提升自己的“配得感”。我每天都会对着镜子给自己积极的心理暗示，告诉自己“我值得拥有更好的”。工作中，我试着主动承担一些稍有难度的任务，每完成一个，就给自己一些小奖励。就这样，当又有一家大公司招聘时，我不再退缩，精心打磨简历，把自己过往的工作成果充分展现出来，同时针对面试做了充分准备。面试那天，我自信满满地走进面试间。面试结果在我意料之中，我成功入职。

现在的我，在新的工作中如鱼得水，并不断成长。回顾过去，我由衷地感慨，是“配得感”的觉醒改变了我的命运，让我在职场中找到了属于自己的广阔天地，也让我过上了配得上自己的更美好的生活。

吉吉公主（30岁 高新区）

相信自己配得上世间的美好

当了三年家庭主妇，我的生活被压缩成灶台上的油渍、地板上散落的玩具以及无数次在深夜刷购物软件却不敢下单的犹豫。每当想给自己买点什么，心里总有个声音在说：“算了，反正天天在家，穿搭给谁看？”我渐渐习惯了用“没必要”来掩盖“我不配”的羞耻感。

丈夫劝我出去走走时，我的激烈反应暴露了内心最深处的恐惧——我怕走出去后，发现自己早已跟不上这个世界，怕别人用怜悯的眼神看我这个与社会脱节的全职妈妈。改变是从一次旅行开始的。闺蜜拉我去三亚旅行时，我看着酒店泳池边穿着比基尼的年轻女孩，下意识裹紧了防晒外套。“你身材明明很好，怕什么？”闺蜜硬拉着我换上了泳衣。当我站在镜子前，看着那个被阳光镀上金边的自己，突然哭了——原来我仍然可以这么美，原来我从未失去享受美好的资格。

回来后，我决定每天做一次“配得感练习”，比如去商场试穿那件挂在橱窗里的羊绒大衣，不买也没关系，我要知道它穿在我身上的样子。比如坐在人均三百元的自助餐厅享用一餐美食，告诉自己“这一餐值得”。现在的我，经常对自己说“允许自己拥有”“我值得有更好的生活”……我重新布置了书房，每天学习，不断充实自己；我开始定期做美容护理，不是因为要取悦谁，而是我的皮肤值得被精心对待；我勇敢走出去社交，打破自我设限的牢笼。

我发现，当我相信自己配得上世间的美好时，整个世界都开始用温柔的方式回应我。那些曾经不敢靠近的柜台、不敢交谈的人群、不敢争取的机会，如今都成了“证明”。或许，我从未失去价值，只是暂时忘记了如何看见它。

筱童（26岁 高新区）

大胆享受幸福,勇敢承担责任

在朋友眼中，我一直是“高配得感”的代表。他们觉得我自信大方却不自负，这种气质让朋友都信任我，他们在遇到困惑时会来寻求我的建议。其实，我曾经是一个“低配得感”的女生。

我的前任男朋友算是大家说的“别人家的孩子”，长相出众、学习优秀、篮球打得。而我，相貌平平、学习成绩一般、没啥特长。上大学的时候我们虽然在同一个城市，但在不同的学校。他在一所重点高校，而我就读于一所普通学校。跟他恋爱我觉得很幸运，但跟他的差距也让我很自卑，没有安全感。我经常患得患失，每次吵架总是先道歉，经常陷入怀疑和自我怀疑的情绪中。我们和平分手后，有一次偶遇，前任男朋友对我说：“其实你很优秀，但你变得越来越不自信了，记得刚认识你的时候，你乐观开朗、活泼自信，你应该找回最初的自己。”

经过两年多的反思与成长，我逐渐走出了那段充满自我怀疑的日子，开始重新发现自己的价值，努力找回曾经丢失的自信。慢慢地，我变得更加开朗大方，也开始吸引了一群志同道合的朋友。有趣的是，我的前任男朋友成为了我的现任。

“你就是最好的自己，你值得拥有所有美好的事物。”我喜欢这句话，希望每个人都能发现自己的独特价值，大胆爱、大胆享受属于自己的幸福，也勇敢承担自己的责任。

空瓶子（32岁 滨湖区）

你值得被爱,无需任何附加条件

“你要懂事，别人才会喜欢你。”“考不到高分，老师怎么看重你？”“你要热情大方，朋友才会和你玩。”这些话，我从小听到大，甚至不假思索地继续传递给下一代。但仔细想想，这些话潜藏着一个危险的逻辑——你的价值，取决于别人的认可；如果你不够好，就不配被爱。当孩子长期接收这样的信号，他们会逐渐内化一种信念：“我必须足够优秀、足够讨喜，才值得被善待。”于是，他们学会了讨好，学会了自我怀疑，甚至成年后依然在拼命证明自己配得上。

某个瞬间，我如梦初醒，意识到自己长久以来所接受的都是条件式的爱——你必须如何，别人才会如何。而真正的教育，应当引导孩子领悟：你本身就值得被爱，这无需任何附加条件。

现在，我也成了一个5岁男孩的父亲，对待眼前这个时常闯祸的毛头小子，我会蹲下来，平视他的眼睛说：“你可以哭，可以失败，可以不完美。不是因为做到了什么才被爱，而是因为你不就是值得被爱的存在。”

其实，教育的真谛不是修剪枝叶使树木符合园丁的期待，而是让每一棵树都知道，它本就配得上阳光雨露，配得上茁壮成长。真正的富养，是让孩子知道——你本来就值得世间一切美好。

