

# 从拥有配得感开始

橘子 (40岁 高新区)

## 父母的爱化作我享受生活的底气

去年年底的一个周末,我在父母家吃完饭后到附近商场闲逛,偶遇了一位邻居大姐,几句寒暄后,她笑着打趣道:“70岁的老母亲给你带孩子,你在这闲逛,你这日子真悠闲。”我回以微笑说:“我妈喜欢和外孙玩,给他们留出充足的相处时间。”邻居大姐听完先是一愣,继而微微一笑。

我也不知道自己为什么有这样“惹人”的勇气,直到一天在一本心理学书籍

里看到“配得感”这个词。作为独生子女,我从小浸润在全家毫无保留的爱里,这样的成长经历让我很自信,能够坦然接受别人的爱意,也可以真心诚意地回馈别人爱。

记得刚结婚的那几年,爱人一度称我是个很自私的人,直到慢慢了解我与他人的相处之道。我真诚,可以表达自己的喜好,所有的问题都可以在坦诚沟通中解决。那次与邻居大姐的对话,我不知道她是要表达什么观点,但是我的回答很诚实,我母亲确实喜欢小外孙,甚至抱着不撒手,既然如此,她能享受天伦之乐,我可以享受片刻闲暇,这本就是爱的良性循环,何乐而不为。

原来,那些被宠爱的光阴,最终都化作了坦然享受美好生活的底气。在我的理解中,

“配得感”或许就是既能安心做被他人浇灌的花朵,也能努力长成可为家人遮风挡雨大树的勇气。在这个世界上,每个人都值得被温柔相待,也应当温柔待人。

晓磊 (30岁 寒亭区)

## 学会接纳不完美,勇敢面对挑战

我生在小镇,凭优异的成绩考入大学并在毕业后继续深造,而后成功进入体制内工作,一切都非常顺利。学生时代,成绩是我证明自己的方式。工作后,我发现处理人际关系对我来说是一件很难的事。面对复杂的人际网络,我开始怀疑自己是否真的适合这份工作,“配得感”变得极低。曾经的自信逐渐被自我否定所取代,每一次与人打交道都像是一次挑战,让我感到自己不够优秀,不值得拥有当前的一切。

幸运的是,有一位领导注意到了我的困惑,他跟我聊了很多,其中一句话让我印象深刻:“没有人是完美的,要能接受自己的不完美。”我开始客观看待自己的优势和劣势,不再因为一时的困难而全面否定自己。我专注于发挥自己的长处,在工作中找到适合自己的位置,同时积极面对自己的不足之处。遇到不懂的问题,我不再逃避,而是通过不断学习和练习来弥补这些短板。

最重要的是,我开始深刻理解,个人的价值不仅仅体现在过去的成就上,更在于不断成长和进步的过程。如今,我已经能够以更加平和的心态面对工作的挑战,并找到了属于自己的位置,用自己的方式与他人相处,接受不完美的自己,坚定、自信地生活。

## 话题卷

金涛 (36岁 安丘市)

## 维护好自己内心的“配得感”

作为一名酒店大堂经理,我对“配得感”这个词有着深刻体会。近年来,服务行业面临诸多挑战,但我认为真正的难题在于我们内心是否建立了正确的“配得感”。

在日常工作中,遇到顾客投诉或不理解是家常便饭。每当这些时刻来临,我很容易陷入自我怀疑,觉得不被认可。也许是这样的事情遇到了太多,我开始自己调整心态,学会从各种负面情绪中抽离出来。我一天可能会接待上百位客人,如果每次遇到质疑或不满,我就贬低自己的价值,那么很快我就会崩溃,会觉得自己一文不值。这种心态不仅不利于个人成长,也会严重影响服务质量。

因此,我认为关键是要放平心态,找到内心的平衡点。当面对客户的批评时,我会提醒自己:每个人都有不同的期望和标准,我不可能满足他们所有的要求,他们也不能否定我的全部价值。通过这种方式,我逐渐能够既不过分自责,也不盲目自信,时刻保持积极心态,在自己能力范围内解决能够解决的问题。

服务的核心是为他人提供帮助或创造价值,但服务者自身首先要认可自己,懂得自己是需要被尊重的。我希望与所有从事服务行业的同仁们共勉:无论遇到什么困难,都要维护好自己内心的“配得感”。只有当我们真正相信自己值得拥有最好的一切,并以此为基础去努力工作时,才能在这个充满挑战的行业中走得更远。

一起聊个天

“配得感”是一种向上的人生智慧,是“我值得”的笃定与从容。它让我们在世间找到最舒适的位置——既不自轻自贱,也不妄自尊大。拥有这份底气的人,能在顺境中感恩,在逆境中从容,与世界达成最和谐的相处之道。这种内在的富足,终将化为外在的福运,让我们成为真正厚重而丰盈的生命。

新宇 (29岁 奎文区)

## 学会不过分在意他人的看法

成年后,我发现自己总是过于依赖外界的评价来确认自身的价值。无论做任何决定,我会首先考虑别人会怎么看,甚至有时候违背自己的意愿去迎合他人的期待。这种生活方式让我时常陷入“我配得上什么”的迷茫中,总感觉自己不够好,不值得拥有更好的东西或经历。

直到有一天,我偶然读到了一本书——《被讨厌的勇气》。书中提到:“别人如何评价你的选择,那是别人的课题,你根本无法左右。人生不是由别人赋予的,而是由自己选择的,是自己选择自己如何生活。”这本书被我放在枕边,每当感到困惑或不安时,我都会翻阅它,从中汲取力量。我逐渐从“我不配拥有更好”的自我否定中抽离出来,并通过不断反思和实践,学会不再过分在意他人的看法,停止了讨好他人、忽略自我的行为模式。我发现,真正重要的是自己的感受,只有当自己认可自己的选择和存在方式,才能真正体验到内心的平静与满足。

现在,我想告诉那些可能正像我一样的在迷茫中挣扎的小伙伴们:我们必须增强自己的“配得感”,勇敢作出符合自己内心的选择。记住,决定自己人生的是活在“此时此刻”的你,其他的一切都不重要。我们不需要去在乎自己是否配得上某些东西,因为我们的感受才是最真实的指南针。让我们一起走向更加独立自信的生活吧!

