

话题卷

你是否有过这样的时刻——面对他人的真诚赞美，下意识摆手否认；遇到心仪的机会，却因“我还不够好”的念头临阵退缩。“配得感”不是盲目自大，而是发自内心的自我肯定。相信自己值得被爱、值得世间所有美好。你觉得自己的“配得感”强吗？欢迎分享自己的经历与思考，让我们一起看见自我认可的力量。

□本报记者 张沁 张敏

从提升配得感开始
越来越好

卡农 (32岁 寒亭区)

在爱中找回属于自己的“配得感”

父母很早就离异了，身边还有弟弟妹妹，我似乎早早便学会了“谦让”。家里有限的资源，总是先紧着弟弟妹妹，长辈给予关爱时，我习惯性地默默退到他们身后。久而久之，“谦让”刻在了骨子里，而自卑也像影子一样，跟了我很多年。我总觉得，好的东西不该属于我，别人的善意我不该坦然接受，仿佛自己天生就带着“低配得”的印记。

24岁那年，通过相亲，我认识了现在的老公。第一次见面，他身上那种由内而外的自信就像一束光，瞬间照亮了我灰暗的世界。记得第一次送他礼物，我精心挑选了一支钢笔，递到他手上后紧张地反复解释着“不值什么钱”，他笑得格外开心，大方地收下，认真地说：“这是你送给我的，对我来说特别珍贵。”那一刻，我心里莫名一暖，原来坦然接受一份心意，可以这么轻松。

老公对生活始终保持积极的态度，工作上每一次晋升，他从不会扭捏地说“自己运气好”，而是会跟大家分享他在背后作出的努力。在他的影响下，我开始慢慢改变。他鼓励我去健身塑形，看着镜子里逐渐挺拔、有活力的自己，我第一次觉得“我值得得到更好的”。

现在的我，不再会因为别人的善意赠予而手足无措，而是会笑着说“谢谢”；不会因为一点小事就否定自己，而是会找出问题所在再次尝试。是他的爱与陪伴，让我慢慢卸下了自卑的包袱，找回了属于自己的“配得感”。原来，被爱、被认可，本就是我们每个人该拥有的权利。

舒怡 (29岁 高新区)

学会坦然接受，我配得上所有美好

曾经，我是一个特别内向且胆怯的人。明明成绩不错、工作认真，朋友也说我做事靠谱，可每当有人夸我，我第一反应永远是低头轻声说：“也没有，还好吧。”如果有机会摆在面前，我总是想着“我肯定不行，别人比我更优秀”。逛街时看到喜欢的包包和衣服，心里第一个念头是“我配吗？肯定不适合我吧”。

转机发生在一次晋升答辩前。我准备了整整两周，临上场前过于紧张，想退出。领导问我怕什么，我脱口而出：“怕搞砸，怕大家觉得我其实没那么好。”他看着我：“你不是不够格，你是不相信自己值得被看见。”这句话猛然敲醒了我。从那时起，我开始积极改变。每天早上刷牙时，我会对着镜子说：“我值得，我配得上所有美好。”起初觉得这个行为有些荒谬，但渐渐地，我发现自己不再回避别人的赞美，而是能大方回应“谢谢，很开心你这么”。有一次公司有外派学习的名额，我不再退缩，主动递交了申请——我告诉自己：“我准备好了，我要得到这个机会。”我还去买下了那只犹豫了半年的包包。以前觉得“不实用”“太贵了”，后来我才明白，我不是舍不得钱，是舍不得好好对待自己。当我触摸到包包细腻的皮质，我深深体会到，允许自己被宠爱，是种这么踏实的幸福。现在的我不再用“我不配”来否定自己，我知道我不是在追逐完美，而是在练习坦然接受——我存在，我努力，我就值得。

婷婷 (36岁 高新区)

希望女儿能勇敢争取想要的东西

我是在“你不行”“我们家不配”“别人都比你不好”的声音里长大的。

小时候，我想买一本课外书，妈妈就会叹气：“你知道爸妈赚钱多辛苦吗？你要懂事。”爸爸会说：“我们家就这样，别羡慕别人。”我渐渐学会低头，打消自己的“贪念”。长大后，哪怕收入不错，一旦走进高端店仍像做贼，试穿价格高的衣服会心虚，仿佛拥有快乐是一种罪过。我习惯把最好的让给别人，害怕拥有太好的东西，总觉得幸福之后必有灾祸。一次旅行前夜，我焦虑到失眠，脑子里全是“这么开心，是不是马上要出事了？”

去年，我带妈妈去吃饭。她习惯性地点价格便宜的菜，我说：“妈，今天我们想吃什么就点什么，不要在乎价格。”她愣了一下低声说：“花这么多钱，太浪费了。”那一刻，我忽然在母亲的身上看到了小时候的我。我暗暗下决心，不能让这种“我不配”的想法影响我的孩子。

我会毫不吝啬地夸奖女儿的优点，满足她的合理要求。女儿想要公主裙，我会说：“你喜欢，就去试。”她考得不错，想奖励自己一个玩具，我笑着点头：“这是你努力换来的，你值得拥有。”我希望女儿懂得，要好好爱自己，你的欲望并不可耻，想要的东西，要勇敢去争取。

王鑫 (34岁 潍城区)

尝试改变，期待有一天真正认可自己

上个月公司竞聘主管，按理说我是部门里项目经验最多的，可直到报名截止的前一天，我还是没点下那个“提交”按钮。同事问我为什么不试试，我笑着说：“算了，这次名额就一个，肯定有更合适的人。”嘴上说得轻松，心里却清楚，我不是不想，是不敢去尝试和确信那个位置会属于我。

这种“我不配”的执念像根刺，藏在爸爸问“那两分去哪了”的无奈里，藏在妈妈说“旧的还能穿”的敷衍里，也藏在我每次获得夸奖时脱口而出的“只是运气好”里。我敏感又追求完美，为了不被失败击垮，干脆提前否定自己，“别太期待，反正也轮不到我。”“好事情不会发生在我身上”……这些想法让我觉得很安全。可久而久之，我发现自己越来越不敢争取，不敢表达。

有一次跟同事聊天，同事说：“你总是把自己说得特别一无是处，好像你的一切都不值一提。”这句话像一记耳光，把我打醒了。我这才发现，我一直用“低期待”当铠甲，以为这样就能避免受伤，不知不觉中就把自己活成了旁观者。我不会期待幸运降临，机会来了的第一反应是怀疑，不敢享受快乐，生怕这样的时光太短，失去后会更难。我回避挑战，推掉项目，把自己的价值压得越来越低，仿佛只有躲在阴影里才安全。

我在尝试改变，期待有一天彻底丢掉“我不配”的自我否定，真正认可自己。

