

大琳 (28岁 奎文区)

### 因为觉得“自己不配”而错失很多机会

我曾经因为觉得“自己不配”，错过很多值得把握的机会。

以前公司里有一个男同事主动加我微信，他阳光、有见识，我对他是有好感的，聊得也很投缘。可相处下来，我心里冒出的念头是：“他这么优秀，我配得上人家吗？我们不是一个世界的人吧。”后来，我开始找借口推掉他的邀约，还不断说服自己：“我给不了他想要的生活。”半年后，我得知那个男同事公布恋情了，对方自信又大方。我很失落，明明喜欢，为什么要推出去，不是他不选我，是我自己把自己淘汰了。

有一次，朋友拉我去一家新开的买手店，我站在门口犹豫了许久：“这里一件T恤的价格，估计抵我一个月饭钱了。”看到喜欢的包，第一反应不是“我想买”，而是“这种东西不该属于我。”因为一直是这种想法，我的衣柜永远是打折款。我把自己活成了一个低配版本，以为这就是我该有的样子。

工作上更明显，同事跳槽拿了双倍薪资，我很羡慕。其实我的能力不比他差，可我已经习惯了否定自己，就连领导提出的一次加薪机会都没敢去争取。我用“知足常乐”包装自己的怯懦。

今年我找中医调理失眠，医生把完脉，抬头看我：“你心里压的东西太多，思虑重。平时不要太压抑自己。”那一刻，我眼眶一下子红了。不敢爱、不敢要、不敢拼，把人生过得小心翼翼，生怕“越界”。我知道，改变不会一夜发生，二十多年的习惯不会轻易消失，但我不想再把“知足”当成逃避的借口，我想努力去拆掉心里那堵墙，一点点重建对自己的信任。我不求立刻变得勇敢，只希望有一天，我能坦然接受美好，不再问“我配吗”，而是笑着说：“我来了，我值得。”

幸运咖啡豆 (30岁 奎文区)

### “低配得感”女孩“进化论”

其实从小到大，倒没觉得自己是“低配得感”或者“高配得感”，只是在被夸奖时赶忙否认，或者在被送礼物时感觉手足无措。后来发现，这不是我一个人的想法，这是很多人共同的“创伤”。这种来自家庭教育的低调、谦逊显然是一种美德，让我看上去特别知书达理，但我知道，它在很多时候阻碍了我真实情感的表达，放弃了真正想要的东西。

我很羡慕那些又美又飒的女孩，羡慕那些把“野心”写在脸上的人，因为早在几年前，“有野心”绝对不算一个褒义词。实际上，我也想成为那样的人！那种明媚、阳光，敢于追寻自己的喜欢、坦然接受别人的赞美、果断拒绝他人无理要求的人。转变思维或许是逆袭的开始。我渐渐发现有“配得感”并不意味着一定要特别优秀，接纳自己，允许自己不完美，才是自由的开始。当我有了“我很好”的想法，我渐渐有了“我值得”的信念。原来，练习拥有“配得感”就像健身一样，只要不断告诉自己“我值得”，它就会越深刻地根植入潜意识。越是勇敢地去争取自己想要的东西，就会越习惯站在“我值得”的立场上做事。

其实，每个人都值得拥有美好的东西，当你发自内心地觉得“我配”时，好机会和好运气也就来了。再次告诉自己：“我本来就值得拥有所有美好。”

鲁鲁 (24岁 昌邑市)

### 努力、自信，活成自己的小太阳

毕业证油墨未干，24岁的我已背着双肩包走进写字楼。我一直认为，“配得感”不是自满，而是对努力的坦然认可，是活成小太阳的底气。

我想活得精彩，所以还在上学时，我就刻意在自己擅长的领域里尽情发光。每次策划校园活动，从方案构思到落地执行，我总能凭借细致的思路和饱满的热情把想法变成现实。活动结束后听到同学们的夸赞，我会坦然收下每一份认可——那些熬夜修改的方案、反复确认的细节，都值得这样的肯定。

面对不擅长的领域，我也会放下焦虑，带着好奇心去尝试。记得第一次参加数学建模比赛时，面对复杂的公式和数据，我一度想要退缩，但看着队友们认真的样子，我告诉自己：就算做不好，能学到新东西也很棒。那段时间，我跟着队友一起查资料、学软件，虽然最后没有拿到奖项，但当我能独立完成部分数据分析时，第一次真切地感受到，敢于尝试本身就是一种收获。步入职场后，我发现这里的规则和校园截然不同。没有了老师的悉心指导，很多事情都需要自己摸索，同事们的业务能力都很强，我会感到压力，但我绝不会因此变得自卑，而是保持积极心态面对这全新的体验。每天认真学习业务知识，主动向同事请教问题，哪怕只是做好一件小事，我也会为自己的成长感到开心。

我知道，成长的路上会有迷茫和不安，但只要保持不卑不亢的态度，相信自己的努力会得到回报，我也一定能活成小太阳，在属于自己的轨道上，发出温暖而坚定的光。

谢芳 (61岁 滨湖区)

### 往后的日子，我想好好爱自己

活到60多岁，我总觉得“好东西”应该留给别人。冰箱里的进口水果，放得表皮发皱才想起吃；儿子和儿媳买的羊绒大衣，叠得整整齐齐压在衣柜最底层，只在过年走亲戚时拿出来穿一次；去菜市场看到新鲜的草莓，攥着钱犹豫半天，最后还是拎着一把青菜回了家……我们这代人，有过苦日子，总把“将就”刻在骨子里，觉得自己操劳是本分，享受是奢侈。

改变是从儿媳的一句话开始的。去年我过生日时，她送我一条珍珠项链，我摸着圆润有光泽的珍珠直摆手：“这么贵的东西，我平时哪用得上？你留着戴吧。”她却拉着我的手认真说：“妈妈，你为这个家忙了大半辈子，从没为自己活过一天。你喜欢什么、需要什么，都该说出来，你配得上最好的。”那天晚上，我带上珍珠项链对着镜子反复摩挲着，突然觉得鼻子发酸，其实我可以拥有自己喜欢的东西啊，不能总想着“留一留”。

现在的我，终于慢慢找回了“配得感”。儿媳买了真丝围巾，我会戴上去公园散步；遇到喜欢的碎花连衣裙，我不再纠结价格爽快地付钱。我还跟着小区的姐妹去烫了新发型，染了浅棕色的发色，邻居见了都夸我“越活越年轻”。上个月，我和新认识的朋友一起去了广场舞，踩着节拍抖动身体的时候，我忽然觉得，为自己而活真的很开心。

“配得感”不是别人给的，是需要自己不断努力、坚定追求的。往后的日子，我想好好爱自己，把那些年没说出口的喜欢，没能满足的需求，一一找回来。

幸福的秘诀是什么？不是你拥有了才值得，而是认为值得才会拥有。当你从心底认可自我的价值，世界便会以匹配的方式回应你的期待。这不是盲目自信，而是清醒的自我认知与勇敢的生活姿态——敢于庆祝微小胜利，敢于按照内心向往去选择。当你相信配得，便会遇见配得上你的人生。

一起聊个天

