

<p>热点主题 77</p>	<p>别让“低配感”困住自己 (@浙江宣传 2024.11.6)</p>
<p>热点背景</p>	<p>前段时间，有脱口秀演员在节目中说，每次表演时只要超过5句话没有梗，就会认为自己“不配”站在台上，引发了网友关于“低配感”的讨论。有人说自己面对祝福称赞，总是感到惶恐不安；习惯性忽视自己的需求，却将他人的感受看得很重；面试时不敢要高薪、买非必需品时会感到愧疚……</p>
<p>出题方向</p>	<p>“低配感”，你怎么看？</p>
<p>应用领域</p>	<p>社会现象</p>
<p>问题/表现</p>	<p>而巴黎奥运会上，潘展乐的一句“冠军是我们了，不满意的应该是别人”，则被观众称赞为“超高配得感”。配得感究竟是什么？我们又该如何看待配得感的高低？</p>
<p>配得感是什么？</p>	<p>配得感，指相信自己值得拥有美好事物的信念，是一种自我价值的衡量维度。配得感高的人，相信自己有能力、有资格获得幸福、拥抱成功，他们勇于面对挑战，主动出击，为自己而争取。反之，配得感低的人往往认为自己不配拥有美好的事物。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input type="checkbox"/> 原因分析</p>	<p>——①物质上对自己抠搜。努力赚钱、存钱，却在为自己花钱时抠抠搜搜、犹豫不决，即便价格可以负担，心理上仍觉得自己不配拥有。在购入高品质、高价格物件时，甚至会产生一种莫名的愧疚感，反复思考、陷入内耗，认为满足物欲是羞耻的，给自己安上“放纵虚荣”的“罪名”。</p> <p>——②行动上畏手畏脚。有的人面对他人的无理要求时，明明深感困扰，却不敢拒绝，只能硬着头皮上；有的人有正当诉求时，因为担心麻烦别人或是害怕得不到正向的回应与接纳而羞于启齿；还有的人在内心产生“还没开始就退缩”的习得性无助状态，不相信自己能做成事，从而不敢迈开步子。</p> <p>——③心理上自我贬低。有时候在被人夸奖时会感到局促不安，下意识地以“没有没有”“过奖了，运气好而已”回避躲闪，不敢大方回应外界的认可，觉得自己“德不配位”，或者认为对方只是寒暄客套，未必在真正赞赏自己。面对责备时，则更倾向于全盘接受，容易站到自己的对立面，否定自身价值，继而可能引发不安、自卑、内疚等一系列负面情绪。</p>
<p><input type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 意义分析 <input checked="" type="checkbox"/> 原因分析</p>	<p>那么，究竟是什么让我们产生了“我不配”的想法？</p> <p>——①可能是成长经历留下了“后遗症”。一些家庭奉行“苦难教育”“挫折教育”，在此环境中，孩子的物质需要、情感需求长期得不到满足，长大成人后“低配感”便如影随形，不相信自己值得被爱、被尊重或拥有更好的生活。<u>正向反馈的缺乏，使人不自觉地内化外界给予的负面评价，在内心深处严苛地自我审判，即使离开了曾经的生活环境，也会时不时对自己发出“我不配”的指令。</u></p> <p>——②可能是启动了自我防御的“保护壳”。人在面对潜在威胁或挑战时，会启动等自我防御机制来维持心理的平衡。很多时候，“低配感”的人并非不渴望拥有，相反，<u>可能对美好事物抱有更高期待，但也更害怕期待落空的失望、尝试过后的失败，于是主动降低了预期、压抑了诉求。</u></p> <p>——③也可能是评价体系成了“紧箍咒”。有时候，学历、财富、地位等外在指标，让人无法从多元的角度认识到自身价值，只能依据既定标准来评判自己，<u>从而造成自我认知的范围变狭窄、维度变单一。</u></p>
<p>对策分析 ★★★★★</p>	<p>——①跟过去和解，轻装上阵。过去的失败经历或不被认可的时刻，可能让我们陷入消沉，但这些都只是人生中的某个片段。<u>放下思想上的包袱，改善与重塑自我认知，以积极的心态面对和审视过去，进而轻装上阵、阔步向前，才能勇敢地迈向未来。</u>因为每个人都有权利追求更好的生活、成为更好的自己。</p> <p>——②与内心对话，盈满于心。自我对话是一种强大的心理调节方式。<u>在与自我交流时，肯定自己的价值和成就，也能培养自我接纳和自我认同的能力。</u>可以尝试着每天多给自己一些鼓励，用正面的话语替代内心负面的声音，毕竟“人无完人”，也不必成为“完人”，对自己少一些苛责，多一份宽容。</p> <p>——③对外音祛魅，去伪存真。很多时候，内在的思绪其实是对外界的映射，而“心门”的开关却掌握在我们自己手中。毕竟，外界再怎么喧嚣嘈杂，也只是“仅供参考”，开心了便多听几句，不开心了便关起耳朵，也未尝不可。<u>不妨主动吸收些积极的内容、善意的反馈，避免过度沉浸于网络平台上看到的那些看似光鲜的生活展示，在比较与较劲中消磨耐心与精力。</u></p>

<p>金句集锦</p>	<p>◎古人云，“<u>失之东隅，收之桑榆</u>”。虽然“低配感”通常被视为一种负面心理状态，但它也并非一无是处。当一个人觉得自己配得感不高时，谦逊和感恩之心也会由此而生，因为清楚地认识到不是所有东西都是理所当然的，便会更加珍视和感激拥有的一切。</p> <p>◎法国思想家蒙田提醒的那样：“<u>最野蛮的是轻蔑自己。</u>”</p> <p>◎有句话说，“<u>纵使乌云能蔽日，阴霾亦只是须臾</u>”。</p> <p>◎当“得”与“配”之间的错位渐渐被内心的充实和外在的善意补平，毫不犹豫地相信自己，毫不在乎可能的嘲笑，最终指向的是坚定不移地追寻心中之渴望。正如有句歌词所唱的，“你值得拥有更好的风景”。</p>
<p>案例积累</p>	<p>△电影《<u>被嫌弃的松子的一生</u>》中的主角，一生都在渴望被爱，却总觉得自己“不配”拥有美好，于是不断委屈自己，始终挣扎于错误的感情和选择中。</p> <p>△在一项面向 2006 名青年的调查中，90.6%的受访者称曾受父母言语上的“打击式教育”，59.7%的受访者认为这使自己缺乏自信，容易自我否定。</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆配得感，指相信自己值得拥有美好事物的信念，是一种自我价值的衡量维度。配得感高的人，相信自己有能力、有资格获得幸福、拥抱成功，他们勇于面对挑战，主动出击，为自己而争取。反之，配得感低的人往往认为自己不配拥有美好的事物。对于低配得感，你怎么看？</p>