

为什么很多人会觉得自己不配被爱?

觉得自己不配爱，可能是你的心理认知出了问题，被一种「我不配」的信念支配着行动。我们常常只是会在非常表浅的、物质的层面，或者是身体的层面，照顾一下自己，但这并不是核心。当把一直压抑在意识深处的自我怀疑和自我否认去掉时，我们才会找到真正会阻碍成长的核心问题。周梵老师将从六个不同的维度，来讲如何爱自己，如何变自信，当我们学会真正爱自己时，生命会变得不同。

一. 从三个角度认识「我不配」对我们的影响

我们来谈一谈一个人潜意识里对自己的怀疑、否认，会形成一种强烈的「我不配」的底层信念，而这个信念会对一个人形成巨大的限制。

在我们的成长过程中，如果家庭没有提供足够无条件的爱和认可，孩子就会总想通过努力表现、取悦大人，来获得爱和认可，就会觉得如果自己不够优秀，就不配得到别人的爱。这种配得感的缺失会一直延续到成年，不管外表看起来多优秀，内心都会有个声音：我不值得。

1. 影响爱情

而这种心态首先会影响我们的爱情。就像我之前讲的苏卉的故事。虽然她美丽又能干，但内心是自卑的。不相信自己足够好，只是拼命努力让自己更优秀。这种自卑感和相貌、成就无关，所以你会发现你认识的很多帅哥美女，他们内心都不一定自信。即使后来成功成名，这种自卑都依然可能挥之不去。

这也是为什么苏卉没办法从婚姻困局中真正突破。**当一个人觉得自己不够好时，配得感就会很低，她不相信自己能过上更自在的生活，所以连去寻找出路的力量都没有。**

这样的女人，常常会不知不觉中选一个比自己差，或者很平庸的伴侣，这样她才会感到安全。即使这个时候真的出现一个她爱慕的 A 类男，她也是不敢要的。

如果一个人觉得自己不够好，当她和一个人足够好的人在一起时，她最恐惧的事是什么？当然，就是被抛弃。即使对方从来没有这种想法，这些不安也会随时随地地笼罩着自己，可能会表现出各种迁就妥协，各种莫名其妙的错过，也可能是各种猜忌，各种作。

这就是我们所说的「命」，是在成长中种在骨子里的信念。这个命，通过潜意识左右着我们的选择。

2. 影响事业

低配得感不仅会影响我们选择伴侣，还会影响我们面对工作的态度、面对金钱的态度等方方面面。

这里我想分享一个我自己的例子。我在做导师最初的几年，有越来越多的学员喜欢我，常常会来到我面前说：

「周梵老师，我好喜欢你，你的课对我的帮助非常非常大！」

「周梵，你的课、你的书改变了我的人生！」

你猜，我听到这些话是什么感觉？你可能想象不到，每次听到这些话，我发现我的内心是很冲突的。一方面我确实很开心，觉得自己的工作很有意义。但同时，内心深处又惴惴不安，觉得他们说的好像不是我，而是另一个人。觉得我没他们说得那么厉害、那么优秀，感觉自己好像是个骗子，甚至害怕哪一天所有的肯定会突然离开。

事实上，这种自我怀疑的状态是很多人都会有的，它还有一个专门的心理学名词叫做「冒牌者综合症」。

当一个人有强烈的自我怀疑时，即使通过自己的天赋和努力得到了一些成就，但当赞美和荣誉到来，内心却会隐约有不安的感觉，害怕自己这个「冒牌货」最终会露馅儿。

这种心理其实就是内心深深的不配得感导致的，虽然过去哭着喊着无比渴望能拥有更好的生活，但当一些美好的事情真的发生的时候，却发现自己接不住。我们内心会有很多声音想起，比如：我行吗？这么好的事情怎么会落在我身上？当这些声音响起时，就像自己给自己的内心挖了个洞，许多力量感、笃定感就从这个洞里漏走了。

总结一下，这种底层的、隐蔽的「我不配」的念头，会导致我们无意识中搞砸一些事情、犯一些低级错误。可能是毁掉一个非常棒的事业机会，也可能是在一段关系里疑神疑鬼，各种作，直到把关系搞砸。

3. 自卑与自负同在

那听到这里你可能会疑惑，如果内心有着强烈的「我不配」的信念，那不就是无欲无求吗？如果真的不去争取，这样子也挺好，就过一个岁月静好、平淡如水的生活。但是真正的现实是，我们常常是陷入纠结，既想要又要不到。这是怎么回事呢？

好，我用一句话来回答你：**在我们内心里，常常是既有一个自卑的自己，也有一个自负的自己。**

人的意识是多重的，矛盾的。当我们内在有一个认为自己不够好的人格，就往往会同时又有一个人觉得自己比别人强、很优越的人格。就像前面提到的苏卉，她在感情中很卑微，但是在事业上就有另外一种自我认同——「你看，我聪明漂亮，还会赚钱，其实我还是不错的。」所以问题就来了，一方面苏卉潜意识觉得自己不够好，只有和这样的男人在一起才安心；另一方面头脑又不甘心，为什么这么优秀的我只能和这样的人在一起。

就这样，一个自卑的自己和一个人自负的自己相互攻击，轮流坐庄。这就是为什么很多像苏卉这样的人，既不选择向前奔跑，也不选择躺下休息，而是蹲在原地，一边为现状而痛苦，一边又不准备做任何改变。这就是很多人纠结的原因。

因为内在有两股力量在拉扯，当我们没有对自己更深入的学习和探索时，就无法驾驭这两股力量。**我们对自己的认识会在这当中来回摆荡，一会儿觉得自己很好，嫌弃周围的东西、环境或者人；一会儿又觉得自己不行，各种惶恐焦虑。**

真正的成长就是整合这两股能量，能够给自己无条件的爱，这样你才不会感觉分裂。通过持续的改变，我们内心的分裂会越来越少，内在的力量也会越来越合一。

二. 赶走「我不配」的冥想练习

当然，这种转变是无法一蹴而就的。接下来我会带领你做一个冥想练习，每当你感到自我怀疑时，都可以反复来做。

最开始你可以跟着我的引导来做，做过几次之后，就可以独立来做了。好，现在请你找一个安全的、不会被打扰的、感觉很舒服的空间，做好准备。

把你的自我怀疑观想成一个有形有相的存在，可以是一个人，也可以是一团光，一种颜色。

当你看到时，就对它说：「我看到你了。」——这是承认自我怀疑的存在。

然后告诉它：「你是我生命的一部分，这很正常，我接受你存在在我的生命中，并允许你安静地呆在我身边。」——允许自我怀疑存在，不抵抗也不压抑。

告诉它：「我现在仍然要做我该做的事。」——把精力集中到你要完成的任务、接受的挑战上，专注做事，心无旁骛。

我们再来重复一遍。

与其把我们的精力用于抵制和克服自我怀疑，不如去学习和它和平相处，因为有时候自我怀疑不一定完全是敌人，它也可以帮助你敞开、反省。而有时候它可能会对你形成一种干扰，所以学会只是和平地和它相处。

通过这样的练习，你可以更好地让自己去专注自己当下在做的事。每当自我怀疑又一次出现，你都可以再做这个练习。

多做几次之后，你会越来越熟练。然后再面对你的自我怀疑，你既不会完全地忽略它，也不会抵抗、惶恐，也不会被它带走，而是可以中正地去面对它。

通过这样的日常练习，通过不断地把注意力收回来，你的内心就会建立起越来越笃定、扎实的力量感和配得感。

希望大家可以经常觉察自己，去面对它，去转化它。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有