

问题：为什么很多人会觉得自己不配被爱？

题目描述：当有人来爱你的时候，你觉得自己不配被爱；

当你想要爱人的时候，你觉得想爱但是怕爱不起……

所以进入不能爱但渴望爱的死循环。

2020.3.7 补充~没想到三年前提的这个问题，有这么多人回答，很感谢大家。时光向前走，有的人慢慢获得力量、有的人还在索求，人生路上，愿我们都能先学会好好爱自己。♥

没有人配被爱呀。

有人爱你只是因为 ta 们决定要爱你，根本不是因为你配被爱。

无论对方付出的是多么微不足道，而你是多么人中龙凤、如何伟大，这个结论都是不会变的。

坚守这个基本认知，是你对爱你的人的最基本的爱。

如果爱有所谓配与不配的资格问题，那么有这个认知是认证要求的第一条。

任何认为自己配得爱的人，都必然不配。

但是不配又怎样呢？

爱注定是交给不配的人的。正因为它是交给不配得的人，它才是爱。

否则，不过是崇拜、不过是谋求青睐的贿赂、不过是投资罢了。

---

想了想，可能很多人被绕晕了。换个更精致的比喻来说明这个配不配的问题。

假设有一种“被爱资格考”，而且及格分 60 分。及格了，你就可以被称为“配被爱”。

现在我们来看看这条规则实际上是怎么被执行的——

最初，在评卷人自己年纪很小的时候，常常因为缺少综合评卷的能力而凭借片面的证据评分。

比如偶尔看到这个人写字很漂亮/一篇作文很优秀/画一手好画，令人惊艳，于是想象“既然写字很漂亮/一篇作文很优秀/画一手好画，想必其他方面一定也不错，肯定超过六十分”，从而给出了超过六十分的评分。

评卷人很难摆脱这样的行为方式——因为社会习俗上的压力、从众的本能，ta 们觉得自己必须要在一个很短的时间内评完卷子，好歹挑出一个及格的来完成自己眼下的人生科目。

问题是，“考生”们哪怕不经过任何训练，也会明白这个考试的缺陷所在，所以纷纷学会了“应试技巧”。

也就是说，无论那几个月或者几年考察期里的要求如何苛刻，考生们总可以通过充分的事前准备在 ta 们自己选择的有利的时机、有利的条件下做最好的展现，从而诱使考官从局部优良表现去想象一个总体最高分。

约会的时候展现完美，诱使对方想象出整体的完美。于是这种“基于想象的评分”就可以全面超过 60 分。

不用说，“全面及格”里还有“主考官”们年轻识浅、判断力肤浅的影响。主考官们自己还没有见过世面，一般家庭也极少做洞察力的训练，所以 ta 们常常会基于一个实际上相当低的满分标准去给一个其实相当恶劣的行为以及格评价。

考试机制本来就已经在实质上将“全面的被爱的资格试”偷换成了“被爱的首轮资格试”，考官自己还憋着要故意放水，而且考官的标准还超低。

这轮考试得出的分数的有效性之低，不知令多少父母辗转难眠。

上面这两个高分基础，随着剧情发展是一定会受到严重挑战的。

日复一日，那份本能的自我激励去做超常态良好表现的心理动力在散失；年复一年，主考官逐渐见多识广，历尽人间。

于是“分数”每年都在下滑，如果不是飞速跳水的话。

即使这分数仍然看起来还在 60 分以上，主考官们也已经看到了悲观的趋势——向下的斜率不是收敛的，甚至看起来不是匀速的。

原来当初的“写字很漂亮/一篇作文很优秀/画一手好画”，仅仅只是我没有见过真正的好字、好文、好画的结果。不但如此，我据此想象出来的那些高分物理、高分化学、高分数学……部分或者甚至全部都是错误的估计。其实 ta 物理几乎是零分，化学三十，数学二十五。

不但如此，随着我的阅历增长，同一份试卷让我再评，连二十五分都没有了。用不着你变得比以前更坏，在我眼里你其实也在变糟糕。

于是，谁在 60 分以上呢？

其实你年纪越大越明白——这个评分体系是如此的残酷——它其实要考无数科目，以至于要求每一科都至少有 60 分以上是不现实的。

而另一方面，更加残酷的是，这一门八十分，并不能“抵消”另一门的不及格。

只要一门不及格，所有的优秀都无意义。

原来这场考试不是平均分制，而是“以最低分为准制”。

到这里，你应该明白了。

所有人，只要是有限的人，都是不配的。

而明白这一点，恰恰是你的付出真正谈得上爱的关键。

从此以后，对你而言，爱这件事情就存在一个绕不过去的前提——要么你就干脆抛弃它，要么你必须接受游戏规则——你必将将它赋予一个不配的人，并且你必将作为一个不配的人来接受它。

从你明白这事实开始，你再赋予人的爱，就是你自己知情同意之下付出的爱。对方再没有“辜负”的可能。对方的“不配”也不再构成任何意义上的“欺骗”。于是你也就解除了对方一定要如何如何才能配得上、对得起你的爱的强制性要求。

于是，你的爱里面除了最基本的物质帮助，还附带了一份无价的礼物——自由。

从你明白这一事实开始，你虽然仍是不配之人，但你将只能接受同样明白这一点的人的爱。因为你知道，只有在这预先同意的“用户协议”之下，你才能免于被时时审判、时时定罪，被随时随地“抽走银根”的恐惧。

其实你知道，无论多么微薄，只有接受了这个协议的，才是爱，你拿到了就是受益的。

无论多么丰厚，没有接受这协议的，都是债，你拿到了就是欠债的。

无论你是想给人爱还是想得到爱，都必须从完全接受“无人配得爱，包括我自己”这一条理念开始。

逻辑上没有其他解。

所以，在一切的不及格之中，懂得这一点的人分数才是正的。

不懂的人，无论其个人素质多么优秀，其实分数是负的——那些能力将来只是用来向你要债用，那些“付出”都是要你连本带利归还的债务，你收得越多越近乎奴隶，这怎么能算正分呢？

所以我说在一切不配之中，懂得这一点的人总是更配。

编辑于 2022-12-07

<https://www.zhihu.com/answer/1062009567>

---

评论区：

Q: 写得真好。每个人都有缺点，但最吸引别人的还是我们的优点。爱我们的人被我们的优点吸引，因为是爱 所以选择接受我们的缺点。哎，爱啊，这种接受才让人感动。感谢爱我的人，给了我不完美的自由，给了我喘息的机会。

B: 所以不配爱的人就是优点被缺点掩盖太深甚至没有优点。答案就出来了

C: 优点和缺点辩证统一，只有适合环境，没有永远的优点

---

Q: 老师，也就是说，爱你是我的事情，与你无关。我会给你物质基础，精神支持，让你成长，仅仅是因为爱你，不图你身上的东西。因为对你没有贪欲，当你提出触及我底线的要求，我不会妥协。当你离开我会微笑祝福。这样的爱真的好霸气啊

B: 或者说：还是有“贪图”的，爱更像是一个人在挣扎着克服自身贪欲的过程中，奉给人的余。答主曾在其想法里提到过贪和爱的关系——大概是贪与爱的共生。

---

Q: 因为有些人的逻辑是：别人爱我是因为我优秀，或者我比对方优秀。不不，别人爱我们是因为别人有爱人的能力，这个爱人的能力不会因为我们而产生改变。有爱人的能力的人不是爱我不爱别人，而是选择爱我或者选择爱别人。有爱人的能力的人是富有的人，我们被选中并不是因为我们好，只不过是我們有幸被爱罢了，而这个爱是可以被收回的。

B: 虽接受到爱，内心深处却觉得自己不够优秀，不配得这爱，又担心一日真相大白，被人发现自己原来不配，于是做许多动作证明自己，试图把爱留住。

这不是“被爱”，这是“欠债”。爱给你，你都无法抓住，生生把爱原有的自由变成了束缚。

原来爱不是因为我配得才姗姗而来，是因为我足够幸运，遇见了一个决定去爱的人。

原来我并不需要证明自己配得，只要感谢与 ta 的遇见，对一个决定去爱的人就是最好的回馈。

感谢你，出现在我生命中，像一份礼物。

“其实你知道，无论多么微薄，只有接受了这个协议的，才是爱，你拿到了就是受益的。”

“无论多么丰厚，没有接受这协议的，都是债，你拿到了就是欠债的。”

---

Q: 爱必然是自己内心的满足多到溢出来，自然而产就产生了爱。

这就要求人面对自己内心的恐惧和欲望，并且最终与自己达成和解。

在这个过程中发生的思想自由，人格独立，由此，才有资格谈爱与被爱。

---

Q: 你的爱里面除了最基本的物质帮助，还附带了一份无价的礼物——自由。

我喜欢这句，我给你的爱里面最无价的礼物是自由。

B: 我觉得更令人心动的是：我知道你给我贵重的爱里、包含了无价的自由，但因为我也爱你、所以我愿意回报你我的自我约束。

---

Q: 我有选择继续爱，或者选择不爱的权力，但我终将明白，没有人配爱，我也不配，爱本来就是给不配之人的，所以没有错配一说，游戏就是这样的。即使痛苦，即使被误解，即使被伤害，即使没有任何回报，我还是忍不住去爱。

我不愿放弃去爱，是因为我不愿意以无爱对无爱，我不愿意生活在一个无爱的世界，哪怕是亏的，哪怕很痛苦，我也不愿意成为一个无爱的人。既然这样，那再怎么亏都是我自己的选择，是我自愿热脸贴别人冷屁股，怨不得别人。问题由会不会亏变成了怎么少亏一点，怎么更高效的传递爱。

世人皆可得我爱，只是我能力有限，只能对有限的人行有限的爱，我只能找我能坚持爱的更久的人来爱，并不是歧视谁。我爱不到的人，上帝会帮我爱 ta 们的。我现在选择爱的人，我是自己选的，不需要其他理由了。

更新一下，我为什么选择爱。

因为我不能忍受成为一个无爱之人。

因为我不愿意活在一个无爱的世界。

如果这个世界，这个环境没有爱，那就自我始，由我来创造！

我始终相信，投入我的爱，必生出更多的爱。

未必在此时，未必在此人，未必回报至我身，但它一定存在，一定增殖。

我期待着，一个有爱的世界，一个爱人的我，一个被爱的我。

---

Q: 你是那个人吧，那个写 101 分和 1 分的那个？

A: 🤔

---

Q: 想起《与神对话》里说“你们都配被爱，你们都值得去爱，你们就是爱！”也算是殊途同归了。

---

Q: 如果想着，就像小孩子一起玩一样，在一起的时候，就把自己有的和这个人分享，也接受一些他愿意一起分享的，只要彼此都愿意，也不去因为这样的关系做伤害其他人的事情，这样的想法可以吗？

A: 并不能。因为毕竟这不是一起玩这么简单的事

---

Q: 与心理学上的，无条件的接纳，异曲同工

---

Q: 看完答案，现在手指还在颤抖，僵化的身体突然感觉放松了一些。谢谢，真的好舒服

A: 看完全部的答案

---

Q: 请问下通过什么样的学习或者训练或者经历才能学到这种看待问题的思路？

A: 运气而已

Q: 这个回答我喜欢。我没有遇到你这种‘运气’，可能是运气太好，也可能是运气太坏。

A: 运气与运气不一样，没有好坏之分

---

Q: 现实中，即使知晓道理，真的能做到这一点吗？又何其难遇到同样自由的爱。

A: 不要将就，要广撒网。将就不是办法，将来要后悔

---

Q: 世上无完人，只要是个人，就会有软肋和缺点。

往往是最能互补的两个人，才能彼此不配、彼此需要，也才能真正走的长远。

A: 实际上这是错的。互补并不可靠。

互补意味着对方不能变形。一变形就不互补了。

于是换个工作、生个娃、读个学位、升个职、出个事故……，互补就消失了。生活方式的互补也消失了，实际上所谓的“性格的互补”也消失了。

到时候这个基础就崩溃了。

所以，完全不能把关系建立在所谓的互补上。

B: <https://www.zhihu.com/answer/1901118799> (#别互补#)

---

Q: 对不起，因为我的原因少掉了一篇，我会通过看书找到答案。

我的导师对我说很多问题没有标准答案，这我是不同意的。标准答案是存在的，而且只有一个。

A: ? 啥少掉一篇？

Q: 就是“道”是否是上帝那一篇。

---

Q: 我想请问您：每个人值得爱吗？除了一个“为了活的更好，必须爱”的逻辑推断。

A: 必须，就没所谓值不值得了。

等你理解这个必须之后，你慢慢会发现其实值得。

---

Q: 看了答主很多回答，感觉似乎是把爱看的特别高尚圣洁，完全不求回报不染尘埃的一种价值。私以为，事情总是很复杂的，爱的纯粹需要宽容平和的心来维护，在现实生活中，不会爱但爱的情况也有很多，本意美好但造成事实伤害的，也不能说就是不爱。

只有圣人才能不求回报只凭信念和爱去做事吧。在父母对子女的爱中，常常有所求。在亲密恋人之间，也总是先有需求，然后有爱。即便无所求，依然爱的，确实有这种情况，但似乎常出现在类似于暗恋的，双方生活不太有交集的情况下出现。

A: 你恰恰说反了，

是人常常只要别人有一点所求，就要据此断定人家一点不求回报的成分都没有。

你这整段话都是这个意思。

极端的哪里是我。

---

Q: 但是，要让别人决定要不要爱你的前提不就是你配不配得到爱么

A: 爱不爱不是自己决定的。是上天替你决定的

Q: 我不信宿命论

A: 也有人不信相对论

---

Q: 关于接受真正的爱，一定是受益的，我有疑问：如果对方给的确实是完全不求回报的付出，也在对方的能力范围内做到了最好，但由于种种原因，还是对我造成了伤害，那么，我的受益是如何体现的呢？

A: 这个是你自己选择接受的呀。这个风险与对方没有关系。

你学会的是“对自己的选择负责”。

---

Q: 你好，请问，有人说“得到一样东西最好的方法是让自己配的上它”，“爱情的本质是价值互换”，那么，如果爱情是价值互换，爱还那么神圣吗？不会变得肮脏吗？还是说爱情和纯粹的爱是两码事，爱情是爱里混杂了世俗方方面面的欲望，如果爱不是价值互换，那为什么我们总是想和所谓“高价值”“优秀”的人在一起？如果，爱不会因为价值互换变得肮脏，那么，为什么？以及为什么我会觉得价值互换使爱情变得肮脏？

A: “有人”是错的

---

Q: 每句让自己觉得厌烦的说教，都是因为我的任性而抛却了它本来的教育意义。

每一个让自己有所得的人，必定是损失了更多东西。

爱很难，但唯有爱，才是所得一切的正当用途。

这是我不配得的践行。

---

Q: “从来无所求，所得皆惊喜。”

---

Q: 生而不有，为而不恃。你所说的爱人者大概是这么认为的。

归根结底就仨字儿，“我认了”。或者说，“我甘心”。

---

更新于 2023/1/17