

文 | 说我内向的那些人，真正了解我的有几个

2016-12-12 蚩小样 读者



文



说我内向的那些人，真正了解我

来自读者

00:00

10:01

点击上方绿标，可收听主播 苏洋 的朗读音频



似乎从小，我就是个内向的孩子。

我不喜欢说话。跟同龄小孩一起玩，我总是安静地坐在某个角落里自顾自地玩儿。我不会和任何一个人特别的亲近，在大伙面前总是一副很拘谨的样子。

妈妈对这样的我很是焦虑。每次我没有表现出符合大人们想象的孩子该有的活泼天真时，妈妈都会略显尴尬地向别人解释道：“这孩子有点害羞哈，别介意。”

我也不止一次在深夜里听到妈妈的叹息。

“你说，这孩子这么内向，以后该如何是好……”

妈妈浓重的惆怅像黏糊糊的淤泥，一下下地拉扯着我的心，于是我也跌进了惆怅的泥潭里。那时候我不是很了解“内向”的具体含义，只是隐约觉得，这应该是不好的东西，是不讨人喜欢的东西。

但即使当时意识到“内向”似乎是不好的家伙这个事实，我对它还是没有太在意。它确实让我在集体活动中没有什么存在感，也让我没有交到什么很要好的朋友，甚至总是被别人用“害羞”来评价。但那时候的世界是如此小，有爸爸妈妈，爷爷奶奶，有家有布娃娃，就已经足够了，我不用自己去面对外界的一切叹息，家人会替我解释。

慢慢地，我长大了，世界也变大了。我逐渐感受到，由“内向”这个坏家伙惹来的，来自外界的种种恶意。

比如室友因为我不喜欢说话，很少参与到她们的话题中而疏离孤立我；比如老师布置的小组作业我总是找不到小伙伴跟我组队；比如因为我在聚会上总是一个人坐在角落里，同学开始不叫我参加聚会。

于是我更加肯定，内向是我一切痛苦的来源。我痛恨自己内向的性格并且一直焦虑着，怀疑自己是不是哪里出了问题。

-2-

我真正理解内向的含义，是在一次活动上。那次活动，我们每个人都需要在大家面前做自我介绍。

“大家好，我叫强仔，我来自XXX，我的性格比较内向。”

我抬起头打量这位如此大胆地在别人面前承认自己是内向者的人。那是一位高高瘦瘦的男孩子，戴着呆板的黑粗框眼镜。我看见，他发言时攥紧裤边的手指，如此白净修长，在微微颤抖着。

他接着说：“我说的内向，不是大家理解中的内向，而是指我比较习惯从自己内在的精神世界获取生活的精力。我喜欢独处，喜欢自己一个人，是因为我需要时间静静地思考，整理思绪和恢复能量。”

他的声音细细软软的，使他说话的内容听上去特别没有说服力，但我却豁然开朗了

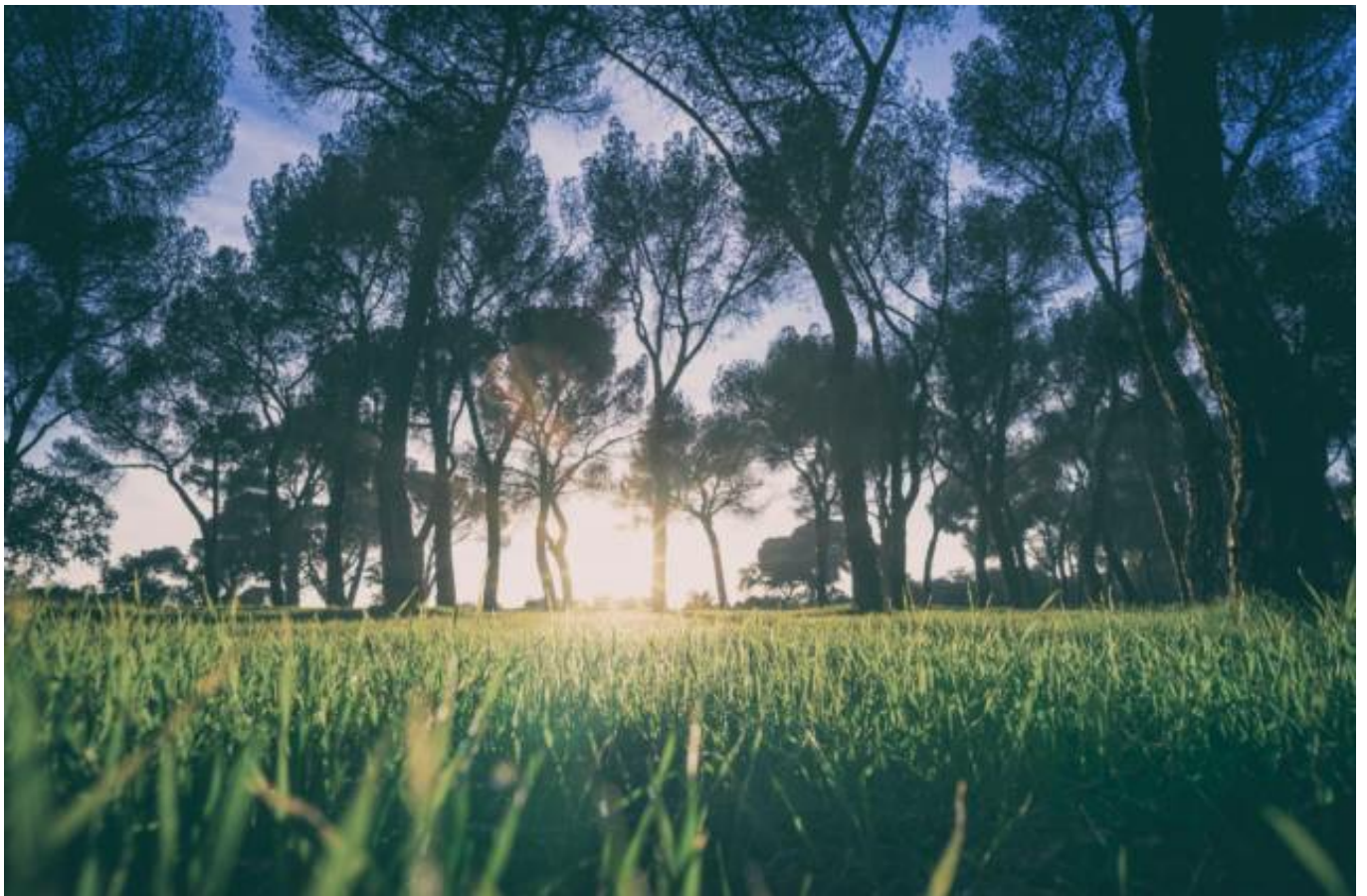
原来“内向”可以这样解读。不是缄默、孤僻、不爱交际这些略带负面情绪的词语，而是冥思、专注、关注自我等偏向正面的词语。

我一直认为，“内向”是不好的东西，它让我成为游离于社会主流之外的孤独的鱼，每天都备受煎熬地接受内心的质疑，在迎合与坚守间痛苦地徘徊。我想起曾经做过的努力改变自己的尝试：我努力成为别人口中外向爱交际的人；成为那些聚会中的角儿；成为那些可以侃侃而谈的人……但每次的尝试和改变都把自己弄得身心俱疲。

那次活动的其中一个环节，是一个关于昆虫标本制作的小视频的观看。我看见，那男孩子全程都在跟坐在他隔壁的人说着什么，一脸的神采飞扬。

我突然想起了他之前的自我介绍——他对昆虫标本制作有着极大的兴趣。

我又想起了他说的一句话：“我也不是不喜欢说话，只是我对自己不感兴趣的话题不想参与。我更专注于自己喜欢的领域。”



-3-

前段时间，有位师妹在微信上跟我吐槽了她的烦恼。

“我性格内向，又有点孤僻，不喜欢和人特别亲近。在宿舍里我不怎么说话，渐渐地我被孤立了，就是没有一个人理你。即使我主动搭话，室友也对我爱答不理。我不知道该怎么办。”

即使隔着个手机屏幕，我也能感受到师妹沉甸甸的焦虑感。还有，对内向的否认与排斥。

玛蒂·莱利在《内向者优势——如何在外向的世界中获得成功》里说，社会上的大多数人并没有正确认识性格内向的人，因为大家往往是戴着有色眼镜来看待他们的。但大多数性格内向的人也不理解自己的个性，因为他们是伴随

着对性格内向的错误观念而长大的。

每位排斥自己内向的性格属性的人，一是因为太在乎外界对自己的评价，把过多的注意力都放在别人身上；二是因为对内向的真正含义不理解，甚至一开始就认为它是不好的，所以不能悦纳自己。

其实，作为内向者，也许并没有想象中的糟糕。因为内向者更加关注内在世界，愿意腾出一段静谧的时光与自己对话，所以更加清楚自己要成为怎样的人，该怎样去实现。也因为他们不喜欢参加某些毫无意义的社交活动，他们便有更多的专注力去做一件事情。而从内在世界获取精力的习惯，让他们拥有更加强大的自我驱动机制，他们便更容易成就自己。

在青春时，我曾有段时间很仰慕一个男孩子，他没什么朋友，平时总是独来独往，也不怎么喜欢说话，在班级里，可以说是个存在感接近0的人。他最喜欢做的事，就是坐在教室门前的那棵木棉花树下读诗。

无数个午后，我就趴在教室阳台的栏杆上，看他读诗的样子。有阳光，有微风，有绿叶，有白衬衫，还有他好听的嗓音。班上的男孩子们在热火朝天地讨论着各种游戏攻略，而他则在木棉花树下静静地读诗。

那时班上的男生们都不喜欢这个不善言辞的男孩子，他们说 he 孤傲清高，注定孤身一人。男孩子也没在意，在只有诗词的世界里，他过得坦然且富足。

“我喜欢诗词，我也想写出这样美好的诗词。”

他眸子亮晶晶的，装满了对未来的憧憬与向往。

后来，他真的如愿以偿了。

当大家翻看着他那本厚厚的笔记本，读着那些如梦般美好的诗句时，都被他细腻的文笔暖了心。

-4-

据说，性格内向的人与外向的人在数量上大约是一比三。如此看来，无论从数量的角度出发还是从社会文化的角度出发，我们的社会，无疑是外向者主导的社会。

对于非主流的小群体，来自外界的偏见与压力总是少不了的，但他们的不理解不包容，不是内向者们认为自己是异类的理由。没有哪一种性格比另一种性格更好或者更应该成为学习的榜样，内向者们也有自己的天赋与才能。

我写这篇文章的目的，是希望外向者们对内向者们能有多点了解，少点指责。同时也希望因为自己是内向者而感到自卑的人，能够悦纳自己。像玛蒂·莱利说的那样，我们并没有什么问题，只是性格内向而已。

于是，我给那位向我吐槽的师妹回复道——

外向者，肾为先；内向者，心为先。

心之所向，才能做到素履以往。

如若此，又何必在意那么多呢。

来源：微信公众号“蚩小样er”

编辑：辛巴德

— END —

读者·书房 今日推荐

自然生长的非转基因食品：石门大枣

2016新枣 高原沃土 超大个头



[点击图片购买](#)

读者

ID : duzheweixin



长按二维码关注

和我们一起，成为更好的读者



点击下方“阅读原文”可购买石门大枣。

[阅读原文](#)