

性格内向,需要改变吗?

近日,浙江一家长的做法引发全网热议。因为儿子性格内向,不爱与人交流,这位家长竟然直接将儿子独自一人扔在火车站“练胆”。幸好,巡逻的警察及时发现男孩,在询问了孩子的情况之后,给孩子的妈妈打了电话,最终,孩子被安全接回了家。

我们在生活中也时常能听见“内向不好”“要开朗一点”的观念,想要孩子变得外向的家长也不在少数。内向的性格需要改变吗?我们采访了一位性格内向的家长,和两位已经长大的孩子,从他们对自身成长经历的回顾中,或许能够有些许启发。

记者 梁童童

每一种性格都自有其路

作为一个性格偏内向的家长,当刘春(化名)发现自己的女儿也表现出内向性格的特征时,第一反应也是想帮她改变。因为刘春自己就深深体会过她的“内向”带来的烦恼和困难,而她不想让女儿也经历这些。

刘春第一次意识到自己是一个内向的人,是因为一次转学。那个年代,身为教师子女的刘春自带“光环”,加上长相清秀、成绩优异,一直以来刘春都很受欢迎。16岁那年,由于父母工作调动,刘春从广元转到了绵阳读高中,进入了一个陌生的环境。转学生的身份让刘春发现自己在人际交往上陷于被动,她“不敢”去主动认识别人,尽管慢慢地结交到了几个朋友,但都是她们主动来关心她。直到毕业,她都感觉自己并没有真正融入班里已经形成的关系圈。有一次,同学们相约去骑自行车玩,也叫上了刘春。当他们在前面欢声笑语地

嬉闹时,刘春在一旁看着,完全无法被这种欢乐的气氛感染,她只想快点结束回家。

真正让刘春想要改变性格的是因为工作。1992年,刘春从大学毕业,准备按部就班地服从国家分配,当一名老师。在第一次讲课前,她发现自己紧张得快晕过去了,在教室门外走来走去,恨不得把进教室之后要讲的每一个字都死死背下来;站上讲台,她也不会像别的同窗一样慢慢地进入角色,变得平静,紧张的情绪从始至终都牢牢地攥着刘春的身体和大脑。讲课时,她的声音也无法放出来。同学们有的嚷着“听不见”,有的直直地看着她,还有不知从哪里蹦出的笑声,让刘春的大脑几乎一片空白。“别人都是讲着讲着就不紧张了,我是永远紧张,永远。”刘春回忆道。

她放弃了教师这条路,又尝试了咖啡厅大堂经理、房产销售人员、办公室文员等五六个职位,最后找到了一份与写文章相关的工作,终

于稳定了下来。在她看来,放弃那些工作,一部分原因是对工作本身不够喜欢,另一部分可能还是因为它们更适合外向的人,“或者说,不像我这么内向的人。”

刘春的女儿七七(化名),从小就表现出一些偏内向的性格特征:怕生、羞怯,在人多的时候不愿意说话,跟着爸爸妈妈去KTV玩的时候从来不会唱歌,在班上不愿意参与班干部竞选……后来上了初中,在老师的鼓励下,七七当了政治科代表,她说她最害怕在班上大喊“还有谁没交作业”的时候。练习册和卷子需要请同学帮忙发,每叫一个同学,“心里就要打一次鼓,咚咚咚的。”

刘春和丈夫从七七很小的时候就不断地“锻炼”她:鼓励她跟叔叔阿姨打招呼,带她参加大人聚会的聚会,在外吃饭时,让她点菜、结账,鼓励她参加兴趣班,组织、主持家里的活动等。对于爸爸妈妈的鼓励,七七会选择性地接受。但有时,当她觉察到父母的意图时,会故意跟他

们“反着来”。回想当时的心态,七七说,那是一种“我就是这样,怎么了嘛”的固执和逆反。

有一段时间,刘春一家住在单位的职工大院,七七和院里的小朋友玩得很好,经常去彼此的家里作客。有一次,一个同事对刘春开玩笑:“七七是在帮你社交啊。”这句话让刘春一下子意识到,即便是“过来人”也无法、也不应该为女儿的人生作主,她是一个独立的人,有自己的想法和节奏。

此后,刘春还是会鼓励女儿“大方一些”,但那种刻意的“锻炼”少了。刘春把七七当成朋友,跟她分享自己的心情和工作上的新鲜事,引导七七也多说说自己的感受和想法。在成长过程中,七七不意外地也经历了和刘春当年相似的烦恼,不过不同的是,七七愿意向妈妈求助,跟她商量怎么去解决。现在,七七已经是个大姑娘了,还保留着内向的性格特征,但不会因此而感到困扰。

改变,是为了让自己过得更舒服

七七的男朋友阿西(化名)也是一个性格内向的人。与七七这种明显的内向不同,当阿西说起自己“内向”的时候,他的朋友都认为他在开玩笑。今年,阿西从学校毕业,走向职场。学校里,他积极活跃,在学生会和社团结交了各年级、各学院的朋友;工作中,他也与同事保持着良好的关系,下班后还经常一起打打篮球。

但阿西说,相比与朋友、同事呆在一起,他确实更享受独处的时光,因此,他觉得自己本质上是一个内向的人。“如果说,我最开始的内外

向占比是8:2,那么现在可能是6:4或者5:5,但无论如何,变化程度也不会超过一半。”

小时候,跟爸爸去买鞋,爸爸问阿西喜欢哪一双,他会说“都行”。不小心丢了东西,他也不敢告诉父母,怕被责怪甚至挨打。或许,就是父母的严格让阿西形成了这种向内的性格。改变是从青春开始的。初中,阿西有了想要接触的女生,但他不知道如何展示自己,如何与女生交谈。于是,他开始观察班上受欢迎的男同学,学习他们如何跟女生相处,阿西就这样

在不断地尝试之中打开自己。

心理学上有一种说法,外向的人更能从与他人的相处中汲取能量,而内向的人则在独处中“充电”,社交是一种消耗。对于现在的阿西来说,如果一场社交是有意义的,通过它能达成想要的连接或提升,那么无论阿西是否享受这场社交本身,它给他带来的挑战、成就的快乐都能够让他获得能量。从某种意义上讲,是阿西对自身工作能力、交往能力的不断提升,让他克服了“社交”这种之于内向人的困难。

尽管变成了一个看起来外向的

人,阿西仍然保留了自身内向的底色。无论是工作还是生活,阿西考虑事情总是要想多、想远一些,也能够觉察到别人的情感需求。阿西总是尽力把工作做好、做细,他认为,这种追求也跟性格有关。“我觉得内向的人都会有不被注意的经历,所以,可能会比外向的人更加希望得到发现和认同。”在逐渐变得外向的过程中,阿西感觉到自信的时候也变多了。

“倒不是说外向就等于自信,只是在我把情绪释放出来的时候,似乎外界带来的压力也变小了。”在阿西

看来,自信是“相信自己能做到”的能力,而这种能力开始于敢去做、敢去尝试的勇气和愿望,这种勇气和愿望恰好是内向的孩子容易缺失的。同时,内向的孩子倾向于隐藏自己的情感需求,导致亲朋、老师无法及时给予,进而滋生一些负面情绪。

刘春和阿西都曾受到过内向性格的困扰,刘春选择了一份适合自己性格的工作,继续做一个内向的人,不过在需要她的时候已经不会那么怯场;阿西为了目标变成了“半个”外向的人,但他留下了内向的底色,聚会时能热闹,独处时无聊。

内向外向,其本身无所谓好坏

心理学上首次将人的性格特征划分为内向和外向的,是瑞士心理学家卡尔·荣格。荣格提出,划分一个人性格的标准不是他的外在表现,而是他获取心理能量的来源:需要从外部获取心理能量的人才是外向型的人,而需要从内在获取心理能量的人就是内向型的人。

成都春泥夏花教育创始人之一、国家二级心理咨询师汪金燕指出,日常生活中,我们对内外向的认识只是一种笼统的生活经验,每个人都会在具体的事情上有不同的反应,切忌标签化。学术上也会继续细分,例如,内向型还可以分出喜欢小范围社交的社交型内向,以及喜欢完全沉浸在自己世界中的思考型内向。“内向和外向就好比线段的两端,我们绝大多数人都处在这两端之内;但完全站在中间的也是少数,我们会有一个基本的内外倾向。”在汪金燕看来,内向、外

向只是一种对性格特征的划分,本身无所谓好坏,但是各自的特点会在具体的人身上产生或好或坏的衍生物。

内向的性格,正如刘春和阿西所表现出来的,思维细致、做事比较谨慎、有计划,这些是内向性格的优势。但同时,不太会处理自己的情绪、容易感受到压力、不自信等等,也是常常伴随内向性格出现的缺点。外向性格的人在群体中更容易博得大家的好感,对环境的适应力较强,因为情感外露,通常也会给人直爽、好相处的印象,最重要的是对压力更加不敏感。与之相对,他们做事也会欠考虑,容易急躁、冲动。

“这些联系都不是必然的。我们可以根据这些分类作为认识自己和他人的依据,但最终还是需要具体情况具体分析。”许多家长看到自己的孩子表现出内向的性格特征时会

感到担心,想要帮他们变得外向。对此,汪金燕的看法是,如果没有真正出现问题,改变是没有必要的。她建议,如果一个孩子表现出不自信、爱哭、焦虑等,家长需要引导孩子,鼓励他,多让他尝试,形成正向反馈,多接触外界以释放负面情绪。如果方式太过直接、粗暴,会给孩子造成伤害,形成另外的问题。外向的孩子也可能会出现急躁、没有耐心等问题,针对这类孩子,家长可以带孩子去观察大自然、参观博物馆,或者做一些需要定力、培养耐心的手工。

孩子的性格是可以塑造的,但是家长在引导的过程中,要尊重孩子自身的身心发展规律。内向的孩子也可以自信大方,外向的孩子也可以温柔细心。家长们需要做的是帮助孩子解决成长中出现的问题,帮助他们了解自己,成为一个让“自己”与“世界”能够和平相处的人。



本版图片均为资料图片