

内向女孩想脱单,却害怕社交



29岁的一欣(化名)在城区一家广告公司从事设计工作。她性格内向,初中时父亲因病离世后,她变得更加少言寡语。马上到而立之年了,她希望通过晚报红娘尽快脱单。 ■记者 张婧

晚报红娘了解到一欣的情况后,考虑性格互补、专业相同便于交流,精心为她匹配了32岁的建筑设计师小璐。

相亲那天,一欣本来想穿那件米白色连衣裙,但临出门前,思来想去还是换成了常穿的黑色衬衣和牛仔裤——深色衣服像一层保护壳,能让她在人群里不那么显眼。

两人约定在上海路一家咖啡馆见面。她提前10分钟到了约定地点,在门口的梧桐树下站了5分钟。虽然红娘告诉她小璐和她算半个同行,肯定有共同话题,可一想到要和陌生人面对面坐着,她的手心就开始冒冷汗。

推开咖啡馆的门,已经等在那里的小璐看见她,立刻站起来,嘴角带着温和的笑。一欣没敢直视他的眼睛,在对面坐下,后背挺得笔直。她平时爱喝焦糖玛奇朵,但怕说出来显得麻烦,于是点了和小璐一样的美式咖啡。

小璐先开了口,问她平时主要做什么类型的项目。一欣的手指在桌布上轻轻划着,声音压得很低:“大多是海报,偶尔做品牌视觉设计。”她其实能说得更多,比如上周刚做完一个亲子活动的视觉方案,客户夸她配色温暖;比如她喜欢在设计里加一些手绘元素,显得更有温度。可话到嘴边,却像被什么堵住,她只能挤出简短的句子。

小璐没在意,又说起自己的工作,说最近在做一个文创园区的改造设计,经常去现场盯进度。他说话时语速很缓,带着笑意,偶尔会问一欣一些工作上的问题。一欣每次都点头,要么说“是”,要么说“还好”,心里却在懊恼:明明是同行,怎么就找不到话题呢?

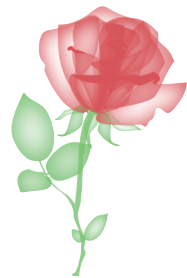
中途,小璐去洗手间,一欣趁机拿出手机,给红娘发了条消息:“他人挺好的,可我有点说不出话。”红娘

立刻回复她:“别紧张,想到啥说啥,实在不行就听他说。”她看着窗外的车来人往,想起初中时她还会叽叽喳喳跟父亲说学校的事,可父亲去世后,她好像就慢慢失去了和人畅快聊天的能力。

咖啡凉了大半,小璐看了看表,说“时间差不多了,我送你回去吧”。一欣如释重负,又有些愧疚,连忙摇头:“不用,我自己走回去就行。”走到咖啡馆门口,小璐犹豫了一下,问她要不要留个联系方式,以后可以交流设计心得。

一欣的脚步顿住了,她知道小璐是好意,而且他这样性格温和的人,确实是她喜欢的类型。可一想到以后要经常发消息、见面,要努力找话题避免尴尬,她就觉得害怕。最终,她还是摇了摇头,小声说:“不用了,谢谢你今天陪我。”

回到家,一欣主动联系了红娘,说她其实也想好好跟人相处,但跨过心里那道坎,好像比想象中困难。当晚,红娘也收到小璐的信息:“实在太内向了,不论我说什么好像她都提不起兴趣。”一欣知道后,感觉很委屈,说其实想与对方好好沟通,但怕自己说不好,会影响别人对自己的印象,不知道该怎么克服这个心理障碍。



放下保护壳,才能看见爱情的光

一欣身上那件“保护壳”,藏着伤痕——父亲早逝不仅带走了她青春期的安全感,更悄悄夺走了她与人畅快交流的勇气,让她习惯用沉默和退缩避免可能出现的“不完美”。

最初为一欣匹配小璐,是看重“同行”这个天然纽带,以为专业话题能打破她的局促。可现实是,一欣怕说多了出错,怕自己不够好,怕热情回应后得不到对等反馈。这种源于自卑的自我保护,让她把真实想法藏在心里,连“喜欢焦糖玛奇朵”这样的小事都不敢坦诚,更别说分享设计里的巧思与成就。

小璐的反馈其实很客观,“提不起兴趣”的背后,是一欣沉默的挣扎。很多时候,内向者的婚恋困境不在于“不会说”,而在于“不敢露”,他们像揣着一颗发光的星,却总担心星光不够亮,索性把自己藏进阴影里。一欣也是如此,她并非对小璐没好感,只是多年养成的防御模式,让她连伸手的勇气都没有。

爱情从不是一场“表现考试”,不需要人人都能侃侃而谈。希望一欣能慢慢明白,真正对的人,会愿意等她把话说完,会看见她藏在沉默里的温柔与认真。愿她早日主动卸下保护壳,让心里的星光照进别人眼里。

性格内向的人该如何谈恋爱?

大部分人兼具内向和外向两种性格

四川农业大学教师、国家三级心理咨询师杨娟说,人的性格非常复杂,人的心理呈现多维立体,绝对内向或绝对外向的人往往是少数,大部分人都兼具两种性格,甚至有些外向型性格的人因为其安静、少言等外在表现被误以为是内向。“所以我们要探讨的‘性格内向’,是指心理学角度单一的、绝对的内向型性格,即‘人的言语、思维和情感常指向于内者为内向’。”

她表示,外向型的人通常表现出热情、开朗、活泼等特点,往往善于交际,能在短时间内获得好感建立关系,从而得到更多认同和资源。而内向的人羞于表达自己,更愿意让别人主动发现自己的优点,难于在短时间内获得他人的认同。

“正因为这样的原因,‘内向’仿佛就成了缺点。”杨娟说,这种不科学的认知在社交中表现得尤其明显,恋爱作为一种特殊的社交形式,自然也会有所表现。人的社会属性决定了即使是内向的人也希望能融入社会,也希望感受爱情带来的美妙体验。

内向的人可通过五种方式做出改变

杨娟建议可以从五个方向做出改变。一是正确认识自己的性格。内向型的人常常害怕社交,很大的原因是过分在意他人的眼光和看法,害怕自己表现不好,受到别人的指责或负面评价。内向的人完全可以通过观察自我特点,准确分析、正确认识自身性格的优势与不足,从而认识到内向与外向都只是性格的一个维度,是没有好坏优劣之分。坦然地接受自己的真实性格,从心理上真正接纳自己,增加自信。

二是积极进行自我调适。杨娟说,性格内向的人在进入恋爱前可以先从心理和技巧两方面进行自我调适。她建议内向的人面对心仪的对象,可以给自己积

极的、主动的心理暗示,比如“这是我喜欢类型”“跟他交往一定会很有趣”“这会是一个好的开始”……以缓解心理上的抗拒,给自己积极的能量。

三是扬长避短体现优势。杨娟说,内向的人容易给人一种反应不够敏捷的感觉,偏向于“慢热型”,但从另一个角度来讲,“慢”也是内向者的优势,因为“慢”所以可以有更多深层次的思考,不会冲动行事。他们在面对“两性”关系时会更慎重,并且不容易受到外界诱惑,具有更高的忠诚度。

除此之外,杨娟认为内向的人心思细腻,会有很多向内的思考和探索,因此感受的精确性较高,同时还没有特别强烈的表达、展示自己的欲望,会更有耐心地倾听对方,有较强的共情能力。

四是用审视的眼光看待对方。内向者的能量多来源于自身的思想、情绪和观念等内在世界,同时由于相对敏感,又很容易受到来自外部世界的刺激,别人的一个眼神、表情、动作都可以让自己感到不舒服,所以要以审慎的态度看待恋爱对象。

五是创建适合自己的环境。杨娟说,不论什么性格的人都需要清楚地了解所处的环境,以避免因为失去控制感而带来的不安、焦虑、紧张甚至恐惧等情绪,才能更好地适应社会生活。

当恋爱关系建立后,就是将自己置身于一个新的环境中,需要提前了解这个环境的特点,分析自己具备的优势与能力,摆正自己在这段关系中的位置,发挥自己的积极作用。

跟内向的人谈恋爱,该注意什么呢?杨娟建议,内向的人往往心思细腻而丰富,情感内敛且深沉,建议多通过观察去关心、关注对方的需要。

“内向型人群在面对感情时可能没有那么轰轰烈烈,但现如今细沙长流反而是更为难得的美好,大家完全可以放松心情,勇敢追爱。”杨娟说。

在恋爱中,性格外向的人活泼开朗、心态积极、主动性强;性格内向的人沉默寡言、不善交际、容易自卑,不利于在恋爱中建立亲密关系。那么,性格内向的人该如何谈恋爱?与性格内向的人谈恋爱又该注意什么?

■据中国青年网

