

安靜的鋒芒 為內向者除去污名

簡梵軒 文

近年來，「邊緣人」一詞在現實與網路蔚為風潮，以負面的形式描述社交活動較少、無法融入大團體的人們。這些人比起穿梭於熱鬧人群，更偏好獨處的時光，卻因此帶來誤解。在推崇外向者的社會脈絡下，內向者背負著偏見，企圖改變自己以符合主流期待，作為代價，否定自身特質，然隨多元價值逐漸被重視，內向者的去污名化也被搬上舞台。



喜歡獨處的內向者易被偏見污名化。(圖片來源 / [Pixabay](#))

獨自沈思 內向者內斂的光芒

當今社會重視競爭、速度與行動力，外向者健談、擅長與人交流的特質大受歡迎，相反的，內向者喜好獨自作業、沈默的性格容易淪為異質的存在，甚至有部分人堅信，內向乃人格缺陷，須透過糾正以適應社會，此舉為內向者帶來偌大的壓力，他們於本心和主流價值中掙扎，最後多半剩下兩種選擇：其一為屈服，並承受勉強自我的痛苦，其二為繼續頂著污名標籤生存於世上。

事務的最佳辦法，不可否認，經由討論，人們更能汲取多方意見，去蕪存菁、立下最佳決定，然作為討論的前置步驟——獨立、充分的思考往往受到忽略。若說討論為外向性格的天下，那麼獨自沈思便是內向性格的特長，依此可見，社會僅重視外向特質不免有些弔詭與不足。

作家蘇珊·坎恩於TED的演說《內向者的力量》中強調，外向者需要更多刺激及激盪，內向者則對自我感受敏銳，透過深思與內省消化一切，並進行生產，於獨處時更能發揮長才——創造不僅需多方碰撞，給自己安靜的獨處時間亦是不可或缺的。



蘇珊·坎恩於TED的演說《內向者的力量》。(圖片來源 / [Susan Cain](#) : 內向者的力量)

內向者不等於害羞 外向者不等於適合領導

世人對內向者與外向者的認知，往往偏向片面、單一化，如內向者即害羞、不擅社交，而外向者為能言善道，長袖善舞。然對雙方而言，此草率的見解便是誤會的起源。[亞當·格蘭特](#)教授於〈關於內向者與外向者的五個迷思〉一文中提到五種常見的錯誤認知，指正大眾平時針對內、外向者的思考謬誤。

必須強調的一點是：害羞與內、外向是兩者獨立、無一定相關的特質。害羞乃情緒上的壓力，表示某人較難承受外界目光，而內、外向則代表人在外界刺激下的反應，外向者喜好更多刺激，其中包括聲光、速度、人群等，而內向者則偏好安靜、獨自一人。由此可推論，內向者不一定害羞，而外向者也可能害羞。

內向者並非不社交，而是傾向小群體式，他們享受和親密的人獨處的時光，並且從中得到安定的力量。另一方面，因其對外在感知較敏銳，故經歷強烈或長時間的社交活動後，內向者需耗費較長時間冷卻與恢復。話雖如此，事實上不論內、外向者，相比其他狀態，於社交時皆能表現更多精力，尤以能暢所欲言時更甚。

沈默的表現使內向者易被誤解成畏懼且不擅演說，雖然內向者的確比外向者更容易產生焦慮，但決定一個人焦慮的成因，多半建立在他是否本為易焦慮體質，而非是否為內向特性。此外，演說是可透過練習與經驗精進的，意即，其不可由單一人格特質劃定難易。作家麥爾坎·葛拉威爾提出：「演說並非外向的表現，而是一種表演，許多表演者都是極為內向的。」

相較於內向者，外向者更常獲選為領導者，乃因其善於表達與較強烈的主見，然而內向者亦有身為領導著的優勢：內向者擅長傾聽與接納意見，反之，外向者則具鼓舞、影響他人的優勢。兩者皆具優點和缺點，孰勝孰敗亦不可斷言，確定的是，在不同的場域，內、外向者分別有可取之處，若適時發揮其所長，便可迎接雙贏之勢。

談論起經營人脈，普遍印象應是外向者優於內向者，事實上並非完全如此。人脈的質量除了其廣度，更注重其深度，內向者溫和的氣質，使人相處較無壓力；外向者正面能量更勝，卻不一定能分享給他人，有時甚至產生反效果，因此不能斷言外向者掌握人脈的一切優勢。此外，「是否喜愛經營人脈」與內、外向性格無絕對關連，有熱愛經營人脈的內向者，也有不喜與陌生人交談的外向者。

性格光譜 沒有絕對的內外向

心理學家卡爾·榮格曾表示：「世界上既沒有完全內向的人，亦沒有絕對外向的人。」內向與外向猶如座落光譜兩端，而落點可以是一段區間，且能因環境、際遇而變動，意即，一個人的內向或外向程度是可以伸縮的，當然，其變動幅度並不會過大。李開復於《經理人》雜誌專欄中提到，自己在MBTI職業性格測試結果中，內向/外向數值起初為四，而擔任十餘年的經理後，數值上升至六，往外向一端靠近了些許，證明人可以在一定範圍內調整自己的內、外向性格。





MBTI量表示意圖。(簡梵軒 / 製圖, 資料來源: [MBTI & Careers](#))

此外, 蘇珊·坎恩說明道, 位於光譜中間區段的人們稱為「中間性格」, 兼具內、外向特質, 亦為最幸運一群, 然多數人會認為自己偏向內向或外向其中一方。她亦表示, 經研究顯示, 社會上最具創造與生產力的一群人, 既擅長溝通、討論, 亦具有內向者的特質, 他們為自己保留一段思考的時間, 隔絕外界干擾, 專注於內在探索, 以尋求靈感的迸發。但以上並非代表人們不需要合作, 除了調整自我的性格與柔軟度, 合作也是不可或缺的要件, 故在兩者間取得和諧是相當重要的。

社會發展多元, 其中一個要素便是多元性格的人群, 唯有各式風格迥異的言論和行為, 世界才能構築最豐富的面貌。內、外向者亦是維持社會平衡的重要關鍵, 彼此發揮所長, 互補且互利, 兩者並無孰優孰劣。每一個體僅有努力找尋自身定位, 進而挖掘、展現自己的天賦, 為他人帶來助益, 才是最有效建立自信、證明自我的途徑。



記者 簡梵軒



編輯 朱珈漪