

內向敏感的人不適合留學?赴美兩年後的我悟了

大家好,我是 Yuki,正在美國 TOP15 萊斯大學讀哲學和認知科學。

毋庸置疑,外向的人,也就是最流行的 MBTI 里 E 型人,會更適應美國留學生活。這裡崇尚表達,辯論,主動發言,社交,領導他人,不僅課堂上需要參與大量小組討論,象牙塔外更是如此。而對於內向者,也就是 MBTI 里的 i 型人,哪怕是旁人看來微不足道的一件小事,都可能引起內耗,比如我。

我一共轉了兩個幼兒園,三個小學,兩個初中,之後去新加坡留學一年後選擇回國,一直到現在來美國上大學。高度敏感的內向性格,讓我在求學路上吃盡了苦頭。硬幣的另一面是,這個性格對我的美本申請幫助很大,美國大學申請就是一場不斷拷問自我的過程,我在文書里寫過這樣一句話:

「就像外科醫生做手術一樣,我對自己舉起了刀,往深處捅,直到找到了最真實的想法。」然而進入大學後,我又遇到了新的困惑——在這樣一個推崇外向的國家,像我這樣的內向敏感者,究竟要如何「存活」?

我就像外科醫生對自己舉起了刀

我從小是一個自我認知很強的人。我在幼兒園的時內心世界就挺豐富的。任何外界的刺激,對我的影響都會在我內心擴大好幾十倍。

小時候頻繁轉學,對我來說都是一場「酷刑」。我會因為他人對我的眼神,老師對我的評價而心中翻起驚天駭浪,更不要說還有孤立,明里暗里的諷刺,都讓我內心的情緒變化極其明顯。

更大的挑戰是初中的時候,我在我媽媽大力慫恿之下,做出了一個重大的決定,那就是走國際教育,出國讀書。

■ Survive 和 Thrive 兩個詞非常精妙地描述了內向者的心境:艱難,掙扎求生

第一站是新加坡。

從體制內來到一個全新的環境,對我來說並不是一個特別平穩的過程。我表面上適應得很好,漸漸跟上學校的課程,交到外國朋友,參加羽毛球校隊打比賽……

但是我內心受到的衝擊,並不是那麼清晰能定義的。

在國際學校,評判學生的標準更加多樣化。除了學習成績好,還有「你是否有趣,你是否漂亮,你做了哪些活動,你有哪些理想,你是什么種族,你的英語說得如何」...

我所接受到的信息和評判變得更多起來,泡在完全的多元化中,我曾經所有潛意識中的價值觀和世界觀都受到了很大的衝擊。我發現,我觀察這個世界的視角,和我自己這個人有著無法分開的關係,而我自己這個人,又對我來說是一個特殊獨立的存在。

從那時候,我在不由自主之間,開始了一番哲學探索。我開始思考這個世界的結構,思考我在這個世界中扮演的角色,以及三個經典的哲學「元問題」:你是誰?你從哪來?你要到哪裡去?

我無時無刻不在剖析,我到底是個什麼樣的人

我是一個非常自我中心的人。我是一個非常非常系統性的人。我是一個很在意他人眼光的人。我是一個渴望構建一個系統性世界的人。我現在的情緒狀態如何?我真的舒服嗎?為什麼我現在感受到不舒服了?是因為她講的這句話嗎?為什麼我會對她講的這句話特別不舒服?這反映了什麼?我是在恐懼嗎?我是在心虛嗎?在一次幫助了我同學復習考試之後,我感受到了很大的成就感,也為此感到很高興。

但是同時我還會質問自己:這真的是無私嗎?這真的是幫助他人嗎?難道不是為了滿足我自己幫助他人之後的成就感嗎?難道不是幫助了自己,以一種高位者的態度去施捨嗎?如果我真的是一個自私的人,我為什麼要掩飾我自己的本性,虛假的告訴他人我是一個無私的人,樂於幫助他人的人呢?為了融入這個社會嗎?在青少年時期,這個過程無疑內耗很大。如果我停止質問,只是隨心所欲一切都會輕鬆很多。

但我無法停止,因為我無法接受潦草的答案。比起當一個輕鬆的人,我更想當一個對自己真實的人。最終,我選擇從新加坡回到上海讀書。

我在《圍城新加坡:中產父母擠破頭,我讀了一年卻選擇回國》這篇文章里寫了詳細歷程。當時我的感受不到歸屬感,感覺到無比的孤獨,都是由性格決定的。

當內向變成缺點

毋庸置疑,我也從這個性格受益了,這個習慣對我的美本申請幫助特別大。

美國精英大學的申請就是一場不斷剖析自己的過程,大學傾向於招到那些愛思考、愛自省、愛剖析自我的學生。

我很清楚,在平常的課業中感受到自己到底喜歡什麼樣的課程,之後想要在什麼樣的學科底下繼續學習。我也很瞭解,在平常做活動的時候感受自己在社會中的責任,自己喜歡干什么,擅長干什么,如何把自己所有做過的事情連成一條線。整個過程中對於自我意識,自我探索,自我感知的要求特別高,我也特別享受這個過程,如魚得水。

寫文書時,我幾乎是陷在了探索自我的文字海洋中,力求完全將自己剖析開給這個世界看。我在文書里寫過這樣一句話:「就像外科醫生做手術一樣,我對自己舉起了刀,往深處捅,直到找到了最真實的想法。只有痛苦的時候,這種刺痛感才讓我真正感覺到這個世界是真實的。」最終,這種真誠的思考,也讓我得以進入理想的大學。

然而,去美國上大學以後,我發現大多數人

都是外向又思考的,在多種壓力下,我開始陷入迷茫。像高中時,我喜歡一個人默著,有時候會社恐,也很幸運碰到了能接受自己的朋友,在磨合中一直變得更加親密。但在大學,社交是內向我的面臨的第一關挑戰。

我曾經和一個大三學長聊天,他說,出國的同學普遍都會比較「E」,就是外向的。這時候,內向就變成了一種缺點。他自己就是一個很內向的人,所以很明顯感受到這個趨勢。

我經常質疑自己,我的內向是不是不正常,我是不是應該去和更多的人社交,是不是應該喜歡派對,是不是應該和外國人交流更多。

來到了大學,我們離真實的世界越來越近,離所謂的社會也越來越靠近。朋友不再只是一起快樂的靈魂,而變成了資源,變成了手段,變成了能力的象徵。當你不同意變得外向,你認識的人少,資源就會更少,收取信息的手段就會變少。

對於大學生活,我不能再只考慮自己做什么快樂,需要開始考慮很多現實的因素。比如學校在不同行業有什么資源,比如說在我喜歡的行業中還要學習什麼,比說作為中國人身份在美國的局限性,比如繞不開的金錢話題……幾乎所有人都轉了專業但這還不是我在大學里唯一的困難。另一個焦慮的點,是我所讀的專業。

事實上,我是以英語作為第一專業,哲學作為第二專業申請進萊斯大學的。喜歡英語的原因是喜歡寫作。喜歡哲學的原因是,因為哲學能幫助我建立一個系統性的思維和更好地認識自己。但是上了英語的高階課程之後,被課程的難度和要和本地學生競爭的壓力勸退了,就果斷放棄了英語專業。

在我身邊,幾乎沒有一個中國學生選文科。不僅如此,不管大家申請進來時讀什麼專業,但漸漸地,每個人都開始不約而同地轉專業,都變成了金融相關的或者計算機相關的專業。有的人一進校就開始轉碼。因為萊斯本來就是一個理科資源更加豐富的學校,計算機賺錢,工作時長好,北美工作好找,早轉勝算大。但是,並不是想轉碼就能轉。

萊斯的計算機專業的基礎課是 COMP140,每個計算機專業的人都必須上。對專業技能要求很高,學習壓力也大,要在課前看錄屏錄像去學習知識,在課上直接做題算分,在課下再做大項目鞏固,對於新手沒有經驗沒有感覺的同學來說簡直就是一級折磨。很多本來想要修計算機專業的同學,因為這門課都放棄了。

那就是萊斯特別有意思的 Mathecon 專業了,包括數學和經濟,雖然很多數學課也挺難的,

但依靠中國人堅實的理科基礎,大部分中國人能勉強學下去。所以,僅剩哲學專業的我,在這一群理工科之間坐立難安。

我究竟要不要隨大流,和其他人一樣轉專業呢?來到大學之前,我其實已經做過一些思考。當時我的結論是「船到橋頭自然直,文科生不可能找不到工作,只有做自己真正喜歡做的事情才能實現人生的真正意義。」

來到大學之後,我發現雖然我對這件事情的結論沒有發生變化,但是真正如何走出這條路變得非常模糊,我也變得非常迷茫。比起理科的學生,文科學生的職業規劃的確更加的不確定——我選擇這個專業是正確的嗎?以及最終極的問題,我之後要怎么找工作呢?

找到新的解決方案

一個學期過去了,我好像開始在一切混亂中找到了自己的平衡。也許,最重要的事情不是我該有多少朋友,我該成為什麼樣的人,我該選擇什麼樣的專業,我的職業道路該怎麼規劃。也許,最重要的事情應該是:我本來是一個什麼樣的人,我想成為一個什麼樣的人,我能成為一個什麼樣的人。

在探索的同時,百分之百地接受自己。我就是一個內向的人,我無法成為那種特別「E」的人,那就這樣好了,那就享受屬於自己一個人的世界好了。我也許無法變成一個特別有趣的人,但是只要我還是我喜歡的那個我就好了。

也許這些和我一起玩的朋友並不想和我繼續深交,那也沒有關係,與其花費時間在鞏固本來就不屬於我的人際關係,我還不如享受自己的時間。

■ 哲學的教授我就是沒辦法選擇特別理科的專業,我還是可以選擇自己喜歡的專業,做自己喜歡的事情。但同時我也不要完全杜絕自己學習理科的能力,我應該接觸更多不同領域的知識,讓自己更加有底氣。

在探索萊斯大學資源的同時,我也發現了認知科學這一專業。這門專業有 STEM 的簽證條件,不會特別專注在數字的分析和編程的操作,而是更加專注於跨領域之間對認知科學的理解和研究,也和我自我認知的敏感度有一定的聯繫,讓我更好地瞭解自己。所以我在修哲學專業的同時,也開始上認知科學方面的課程,在盡情的體驗之後,決定雙專業哲學和認知科學。

比起無休無止的焦慮和內耗,也許去沖一沖我感興趣的諮詢或者金融相關的工作會是現在我可以做的事情。

之後的事情什麼都說不定,但是對更多行業的瞭解和更加多元的選擇是我想要的。我也不該完全否認我對名氣和金錢的憧憬,大膽承認,往這方面做更多的嘗試是我現在的計劃。

哪怕我還有許多困惑沒有解開,還有許多人際交往上遇到的阻礙,還有不確定的職業規劃,還有許多依舊擔憂的課題。但是經過,我能感受到:內向不是缺陷,更不是絆腳石。與其勉強自己戴上外向的面具,不如接受真實的自己,也是一種強大力量。布滿荆棘的下方,已經隱隱約約能看到彎折卻往前的小徑。

某天,小 A 無意間刷到了一位海外留子發的帖子,大概是講她最近在大學里過得很難受,情緒變得非常不穩定,時不時會崩潰。小 A 下滑到評論區,她本以為能看到很多鼓勵帖主的話,沒想到卻看到了幾條特別紮眼的言論。“你都有錢出國了,能看到別人看不到的世界,現在還在這里假惺惺求安慰?”

“藤校畢業後能賺那么多錢,現在吃點苦頭怎么了?”

小 A 的臉色瞬間冷了下來,她打心底為這為帖主打抱不平。不知怎的,她突然想到了幾年前的自己。

藤校果然是藤校,開學才幾周,小 A 的生活已經被各種 reading, assignment 和 paper 全方位覆蓋住了。算下來,她已經完成了大大小小幾十個作業。但不管她花多少時間去做作業,都會因為各種在她看來“莫名其妙”的錯誤扣分,如沒有用 TA 給的判斷語句,就被批“代碼不夠整潔”,不顧她得出的正確結果,也不願意給她一個滿分。

這還沒完。雖然小 A 早就知道來藤校讀書會遇見很多“大牛”,但是她沒想到“大牛”會有這麼多。一道復分析的題,小 A 抓耳撓腮翻了半天筆記和 handout 還是做不出來,前排的印度哥看了一眼就知道答案大概是什麼,旁邊的金髮姐 5 分鐘不到就解了出來。

人與人的差距在這一時刻盡數體現。全班彷彿只有小 A 一個人還在洶湧澎湃的大海裡“渡劫”,她用盡全力把自己的頭仰起,害怕下一秒就會溺亡過去。為什麼別人立馬能做到的事情,我做不到呢?

沒過多久,期中考的號角就在校園的各個角落里吹響。

那一周里,小 A 基本上每天都有考試。她的生活變成了“宿舍--教學樓--圖書館--宿舍”三點一線。不知不是小 A 太緊張沒發揮好的緣故,成績一下來,她發現自己居然拿了 2 個 C。

“留學 居然是我生命中最抑鬱的一段時間”

而據小道消息,這次很多人拿了 A。小 A 感覺天都要塌了下來。有的時候最難受的不是你考砸了,而是你身邊大多數人都考得比你好。這才是最難受的。她眼睜睜地看着自己的 GPA 往下掉,而她什麼也做不了。最初小 A 不覺得自己生病了,她只覺得自己過得很累很累,而且非常不開心。小 A 開始不斷地掉頭髮,她的健康狀況每日愈下。她經常晚上失眠到凌晨,然後第二天還要強撐著趕早課,趕各種 due。

這樣的結果就是小 A 上課動不動就會打瞌睡,聽課質量嚴重拖累了她寫作業的進度。憋了半天都憋不出答案的作業,被小 A 用只學到“半桶水”的思路隨便寫了點字就交了上去,換來的自然也是更不理想的分數。

凌晨 3 點,小 A 坐在宿舍床邊,望著窗外的黑夜,捫心自問為什麼十幾年來的教育只教會了她一肚子的墨水,卻從來沒有人教過她自我和解的方法。

CS 系的 PhD 學姐 C 算是小 A 在學校里最親近的人之一。小 A 時不時會向 C 請教問題,一來二去兩人便熟悉了起來。後來,小 A 時不時會到 C 的宿舍去打遊戲,兩人也會在黃昏時分的草坪上一起抬頭看夕陽。C 偶爾會給小 A 一點學業和生活上的建議,她也想儘早幫小 A 走出陰霾。直到某天,當小 A 路過一處教學樓的時候,她驚奇地發現前面的空地拉起了警戒線。

正好那天她約了學姐一起復習 quiz,可是學姐卻失約了。第二天她在以“we are saddened to inform you”打頭的郵件里看到了一個熟悉的名字。那一刻,小 A 鼻子一酸,整個人抱頭痛哭起來。表面上樂觀的人,也會有想結束自己生命的想法嗎?小 A 再也忍不了了,她想回家,非常非常想。她也害怕,她害怕自己也會屈服於心魔。晚上再次失眠的時候,小 A 撥打了 24 小時的 Mental Health 熱線...

在 advisor 和校醫的介入下,小 A 開始了長

達一個多月的心理治療。每周一次和治療師的 session 成為了她“良藥”。有了傾聽者的鼓勵,小 A 情緒也從一開始因為“揭傷疤”而泣不成聲,到後面能夠心平氣和地和對方聊聊最近一周的經歷。

小半個月下來,小 A 的心情好了很多。尤其是在將自己的故事傾倒給別人後,她總有一種說不出的鬆弛感,就好像那塊壓在心中的石頭突然被搬走了似的。

每回聽完小 A 的故事,治療師都會及時給予小 A 反饋,有的時候是一句積極的建議,有的時候是一句設身處地的理解。儘管這些在外人看來不過是些“老套”的安慰話,卻在小 A 身上產生了很多意義非凡的影響。比如,她決定把手機鎖屏換成父母的照片。這樣的話,不論走到哪里,她都知道誰是自己最堅實的後盾。

在維持心理健康的同時,小 A 也不打算“撿回”自己的飲食健康。她主動聯繫上了食堂負責人,請求他們幫助自己制定一份 mental disorder 的康復食譜。小 A 順便還愛上了健身。活動量越大,她就越開心。每次在器械區完成的目標也給了她極強的滿足感。

除此之外,她還試了很多從治療 group 的同學那里學來的康復方子,什麼攝取適量咖啡因,做冥想,寫日記等等。不過這之中,小 A 最喜歡的還是冥想。

結束了一天的勞累後,在音樂的陪伴下,小 A 可以坐上二三十分鐘。只要閉上眼睛,今兒發生的各種大事小事彷彿未曾出現過。雖然最後還要回到現實,但是這短短的世外桃源給小 A 帶來了無窮的勇氣和力量。她會試著向想象中的那個自己靠近,一步步脫離至抑的環境。

經歷了無數的痛苦後,小 A 深刻意識到了生命的珍貴。也許

她確實沒有其他“大牛”一樣優秀,但她的人生不是比賽,所以她也沒有必要硬拿自己和其他人做比較。

畢竟,沒有什麼比活著更重要了。想明白這一點後,小 A 開始學著降低自己的期待值。

放下和“大牛”們的攀比心理後,小 A 逐漸找到了自己的學習節奏。不會的題目,她不會死要面子藏著不問,而是一有不理解的立馬去請教教授或者同學;寫 paper 的時候,比起和其他卷王比誰交得快,她更願意多花點時間在 draft and outline 上;聽不懂的課,小 A 會積極地在 Office Hour 找教授或者 TA 幫忙,試著把每一個知識點都搞懂。

儘管現在她邁的步子小一點,但是合起來看,她離起點已經走了很遠很遠。一路上,她的幸福不單單只是成績單上的那幾個字母,可能還會是校醫送的生日糖果,是和其他留子一起“炸廚房”的經歷,是教授在 paper 旁邊寫的鼓勵的 comment,或是考完 final 一個人開車到州外的國家公園露營...

或許留學就像一場未知的風暴,而這一次,小 A 覺得自己身上多了一層前進的勇氣。

寫在最後:陷入內心掙扎時,學會尋求幫助和拿回自己身體的控制權是真的非常重要重要的事情。能走到今天,已經很了不起了。所以,請謝謝一直堅持到現在的自己。

暴雨過後,必定會出現彩虹。

