# 当代青年搭子社交行为及其形成机制研究

刘森林，陶　静
（福州大学，福建 福州 350108）

**摘　要**：如今，“搭子社交”作为一种临时结伴的社交方式，在青年群体中日益流行。这种模式通过基于兴趣或特定需求的临时社交，以灵活、高效的方式满足了青年在快节奏生活中对情感陪伴的需求，其强调边界、轻松且目标明确的特点契合了当代青年社交方式的转变。然而，搭子社交也存在一定的负面影响，例如阻碍深层次关系的建立、强化自我中心主义、加剧社交疏离感。对此，社会、个人和平台应从不同角度入手，引导青年社交健康发展，实现效率与情感深度的平衡；而社会、单位和社区也应致力于为青年创造新的社交可能性。

**关键词**：青年社交；搭子；人际关系；个性化需求
**中图分类号**：C913.5；G206　**文献标识码**：A　**文章编号**：2095－9303(2025)02－0089－10

## 一、应运而生：搭子社交的出现与发展

社会交往在人类生活中扮演着重要角色，不仅关系到个体的生存和繁衍，还在个体构建自我认同、获取社会资本和情感支持以及融入社会网络等方面发挥关键作用。作为高度社会化的物种，人类依赖与他人进行互动来满足心理和社会需求。随着经济的发展、生活节奏的加快以及科学技术的变革，特别是互联网技术和社交媒体的广泛普及，人们的社交需求和社交模式发生了深刻变化。传统的社交方式，如面对面交流、书信往来，因受到地理限制，逐渐被即时通信和网络社交取代。新技术不仅改变了人们的社交方式，也深刻影响了人们社交的频率、内容和质量。现如今，如何在有限的时间内有效满足自己的社交需求成为一项重要课题，在这种背景下，“搭子社交”应运而生。

Just So Soul 研究院发起并完成的《2023 年轻人搭子社交报告》显示，有近九成的年轻人听说过“搭子社交”，其中表达出强烈的“找搭子”意愿的超过六成，有 18.6% 的年轻人表示自己有过搭子。以年龄作为划分依据，越年轻的群体越喜欢找搭子，即拥有搭子的比例越高，平均每 4 个“00 后”中就有 1 人拥有搭子。从搭子类别

**收稿日期**：2024-10-10
**基金项目**：国家社科基金青年项目“代际社会学视野下中国民众的环境意识研究”（22CSH020）
**作者简介**：刘森林，福州大学人文社会科学学院副教授，硕士生导师，研究方向：青年社会学。
陶静，福州大学社会学专业 2023 级硕士研究生，研究方向：青年社会学。

看,年轻人高度践行万事皆可“找搭子”的理念,“旅游搭子”“美食搭子”“户外活动搭子”“运动搭子”“演唱会搭子”“学习搭子”等层出不穷[1]。

青年群体通常是社会中最具活力和适应力的群体,他们的观念与行为不仅能反映个体的心理需求,还常常预示着社会的变迁和未来的走向。青年社交模式可以在某种程度上被看作青年群体对社会变化如经济压力、科技进步、城市化进程等的敏感回应。社会变化会影响他们的社交需求,改变他们的社交行为。青年生活方式和社交心态的现代化转变是社会整体价值观变化的风向标[2]。青年社交文化作为青年文化符码的重要表征和叙事传达,也是青年群体精神风貌和价值观念的展演途径,在引导“青年更加主动、自信地适应社会、融入社会”[3]方面发挥着不可替代的作用[4]。研究青年搭子社交文化,能够帮助我们深入理解青年的思维方式与情感需求,更好地把握当下社会变迁的脉搏,进而推动社会进步。

## 二、文献综述:社交与搭子的研究现状

### (一)关于社交的影响因素研究

现有的研究认为,社交的影响因素是多方面的,主要包括个人因素、社会因素和技术因素三类。

个人因素包括个体的社交观念、社交需求、社交准则和社交能力。社交观念和社交需求作为社会交往实践的基础,深刻影响着社交的范围和方式。不同群体的社交观念存在显著差异,同一群体的社交观念也可能存在一定程度的内部分化[5]。社交准则指个体在社交中选择的方式和方法,不同群体在社交中遵循着各自的准则和规范,这些准则和规范反映在行动者对交往对象的选择上。社交能力的形成主要来自家庭、学校和社会等社会化场景对个体的培养与训练[6]。

社会因素包括整体的社会文化和社会结构等方面,社会文化的变迁和社会结构的调整会影响人们的社交方式。传统社会是熟人社会,人们主要通过血缘关系、地缘关系等建立联系,这种关系往往具有强烈的情感色彩,个体交往范围受到个体生活圈的限制[7]。在现代社会中,人们面对快速流转的城市生活和瞬息万变的生活场景,承受来自工作和生活的沉重压力,交往方式逐渐趋向个体化,人们希望在有限的社交时间内探索更多的社交体验[8]。

技术因素是指信息技术及其广泛应用,包括社交平台、网络环境、数据算法和互动形式等。技术因素在社交中起到促进和变革的作用,使社交活动愈加多元化和灵活化。随着互联网和社交媒体的发展,虚拟网络空间将陌生人与熟人的日常生活叠加,展现出融合交织的特性[9]。虚拟社交的低成本和匿名性使人们更加积极地利用互联网进行表达与交流。然而,线上社交也存在一定的风险[10],并对面对面的社交方式产生了显著冲击[11]。

### (二)关于搭子的讨论

搭子社交作为一种新兴的社交现象,引起了学术界的广泛关注。搭子社交通常指在特定情境下,青年基于相近爱好和共同诉求寻找短期社交搭档的行为[12],其特点在于双方相互提供精准陪伴而不相互干扰[13]。搭子社交在本质上属于轻社交的范畴,轻社交表现为社交体验轻松化、社交关系简单化和社交意义单纯化[6]。青年进行搭子社交的自我动机主要包括:构建自我与表达个性,进行社会交往与娱乐放松,获得群体认同与归属感,降低社交成本,以及建立全新人际关系[14]。此外,搭子社交的兴起还受到社会发展和技术迭代的影响。随着现代化进程的推进,人们的交往方式趋向个体化。在这种情况

下，疲于应对生活和工作压力的青年容易变得封闭和焦虑，搭子社交成为青年突破交友困境、获得情感陪伴的新尝试[8]。技术迭代创造出的社交媒体和数字平台为寻找搭子提供了新的渠道，数据算法在搭子社交过程中起到了桥梁作用，弥补了传统社交中趣缘关系难以迅速建立的弊端[15]。与此同时，搭子社交也带来了一些新的问题与挑战，比如可能导致对亲密关系的不信任与逃避、其较低的成本容易使社交演变成一场社交陷阱[13]、“表演式”社交下的情感疏离[14]等。

本研究在之前研究的基础上，旨在从搭子社交本身的特点及青年群体的社交需求入手，回答“为什么搭子社交能够吸引青年群体”和“为什么青年群体需要搭子社交”，分析搭子社交的形成机制，并针对其可能存在的负面影响给出具体的引导建议和改进举措，为推动青年社交的健康发展提供参考。

## 三、“双向奔赴”：青年搭子社交的形成机制

本研究以质性研究为主，主要采用观察法和半结构式访谈法收集资料。研究者首先以小红书、微博、豆瓣等数字社交平台作为网络民族志的田野点，以“搭子”作为关键词进行搜索，观察并记录参与搭子社交青年的话语表达。之后，研究者通过目的性抽样及方便抽样选取10位在近半年参与过搭子社交的青年作为访谈对象，并于2024年7月至8月对其进行访谈。访谈方式是线上线下相结合，受访者包括6名女性和4名男性，年龄跨度为20岁至32岁。访谈内容主要集中在搭子社交的吸引力及受访者参与搭子社交的动机。按照学术规范，访谈对象皆已作匿名化处理，基本信息详见表1。

**表1　访谈对象基本情况**

| 编号 | 性别 | 年龄（岁） | 职业 | 搭子类型 | 搭子数量（人） |
|---|---|---|---|---|---|
| M1 | 男 | 28 | 教师 | 演唱会 | 3 |
| M2 | 男 | 32 | 程序员 | 滑雪 | 5 |
| F3 | 女 | 22 | 在读本科生 | 旅行 | 3 |
| F4 | 女 | 27 | 设计师 | 演唱会 | 1 |
| M5 | 男 | 29 | 程序员 | 剧本杀 | 2 |
| F6 | 女 | 20 | 在读本科生 | 拼车、学习 | 2 |
| F7 | 女 | 23 | 在读硕士生 | 演唱会 | 3 |
| F8 | 女 | 27 | 新媒体运营 | 逛公园、看展 | 4 |
| F9 | 女 | 24 | 出版编辑 | 爬山、摸鱼 | 2 |
| M10 | 男 | 26 | 公务员 | 健身 | 1 |

### （一）搭子社交自身属性对青年群体具有独特吸引力

搭子一词源于江南方言，传统语境下有饭搭子、牌搭子的说法，指一起吃饭打牌的伙伴[16]。青年群体的再创造使搭子的内涵得到了拓展和延伸。搭子社交指在特定场景或需求下，两人或多人临时结伴，共同完成某项活动。双方不一定是传统意义上的朋友，却能在特定场合互相提供陪伴和情感支持[9]。这种社交形式轻松灵活、目的明确，关系相对松散，不需要深厚的情感基础，双方只是基于共同的兴趣或需求精准陪伴。搭子社交自身具备的这些属性使其对青年群体具有独特的吸引力。

1. 目的明确，精准陪伴。搭子社交的核心在于其具有强烈的目标导向，即参与者通常是为了完成某项具体的活动或任务而寻找搭子。

“(我)去长白山滑雪,买的春秋自由行套餐,但套餐里带的是标准间,这时候(我)就需要找个人来一起拼房。”(受访者 M2)“当时我抢到了另一个城市的演唱会门票,但想着女孩子一个人出门不大方便和安全,于是就在搭子群里面找了个和我一样一个人去看演唱会的小伙伴。”(受访者 F7)与传统社交中建立关系、维系情感的隐性目标不同,搭子社交的目的在社交初始阶段便已明晰,整个互动过程围绕既定目标展开。需求是双方或多方互动的起点,也是搭子关系成立的基础。

2. 灵活可控,跨越时空。搭子社交中,双方的关系具备高度的灵活性与可控性。这种灵活性和可控性主要体现在两个方面:对个性化需求的适应以及时间和空间的自由安排。对个性化需求的适应体现在搭子社交的参与者可以以自己的需求为核心,选择社交内容和社交频率。“传统意义的朋友可能基于共同的生活经历、共同的交际圈子或者一些其他的相同点,但是不可能在每个方面有共同的话题和兴趣。搭子就可能更针对自己的个性和兴趣。”(受访者 M1)时间和空间的自由安排体现在搭子社交突破了地域和时间的限制。参与者既可以以线下见面的形式进行社交,也可以通过线上互动实现社交。“我们有个群,专门在上班的时候营业,大家都在里面吐槽工作,有时候也分享一些搞笑的事情。”(受访者 F9)

3. 强调边界,轻松社交。搭子社交通常发生在特定场景下的陌生人之间,其广度和深度相对有限,强调在互动中保持清晰的边界。双方对关系的终止持较为随意的态度,使得社交压力大大减小。“和搭子待在一起时我会觉得压力比较小,不需要注意太多的人情世故。大家都是因为同一个兴趣爱好、同一个目标聚在一块,乘兴而来,尽兴而归。”(受访者 M5)美国社会学家马克·格兰诺维特提出弱关系理论,将现实生活中个体之间的社会关系划分为强连接和弱连接。弱连接指的是不经常连接、不那么亲密的人际交往纽带,具有低成本、高效能的特点。搭子社交本质上就是一种弱连接的社交形式。

**(二)社会发展推动青年对搭子社交的需求**

1. 陌生人社会加剧情感孤独。传统社会以熟人交往为主,人们彼此熟识,几乎不存在陌生人的概念。随着城市化进程的加速和社会流动性的增强,社会结构从“熟人社会”转变为“陌生人社会”[17]。社会学家项飙提出了“‘附近’的消失”这一概念[18],“附近”代表一种人与人基于相互信任、熟悉和互动而建立的社会关系,而“附近”的消失加剧了青年的孤独感。“朋友们结婚的结婚,在外地的在外地,身边也没什么能够陪着一起做事情的人。”(受访者 M1)

青年一代成长于互联网技术蓬勃发展的时期。互联网技术的广泛应用在便利社交的同时,也深刻影响了青年的社交方式和心理状态,使他们更容易感到孤独[19]。首先,浅层次的社交互动无法满足深层次的情感需求。社交媒体上的点赞、评论、分享等互动形式缺乏深度的情感投入,反而让青年在繁忙的虚拟社交中感到更加孤独[20]。其次,社交媒体上的“高光时刻”增加了社交压力和焦虑[21-22]。人们在社交媒体上展示的往往是经过精心筛选和修饰的“高光时刻”,这很容易让人将自己与他人做比较,进而产生社交焦虑和自我怀疑,甚至感到孤独和不满。“想找搭子主要是因为太孤独了。我是毕业后来到北京的,刚开始来的时候也没几个朋友,微信好友基本是同事,看他们平常周末这里玩那里玩的,感觉他们的生活好丰富多彩,我就有点难受。”(受访者 F9)

此外,生育政策也是导致青年孤独的重要因素之一。很多青年来自独生子女家庭,缺少兄弟姐妹的陪伴和支持,这在一定程度上强化了他们的孤独感[23]。当独生子女成年后,父母的角色

逐渐转向提供经济支持和生活建议，情感交流的空间变得狭窄，他们常常需要独自面对来自工作和生活的挑战，不得不通过外部社交网络寻求情感支持。

2. 社会变迁催生碎片化社交。随着流动性的增强，许多青年因学习、工作或生活的需要而频繁迁徙，难以与他人建立长久且稳定的人际关系。同时，城市生活节奏快、压力大，青年没有足够的时间和精力去进行传统社交，此时他们更需要的是碎片化社交。“我是从事计算机行业的，我们这行经常加班，工作生活都混在一起，也没什么时间和精力去社交。”（受访者 M5）碎片化社交既不需要花费过多时间和精力，又能通过有限的互动快速满足年轻人的情感需求，成为一种高效的社交选择。搭子社交正是一种典型的碎片化社交方式。

碎片化社交包括三个方面：时间碎片化、情感投入碎片化和社交内容碎片化[24]。时间碎片化是指社交不要求固定的时间安排，参与者可以根据自己的日程灵活调整。在现代社会，青年的日常生活被高度结构化，学习、工作、娱乐等安排使时间变得零散且有限。情感投入碎片化是指在社交活动中，情感付出具有临时性和有限性，参与者无须进行深层次或全方位的情感连接。“有的搭子可能看完演唱会之后就不会再联系了，开始在好友列表里‘躺尸’，有的搭子可能性格比较合得来，就会多聊一点。”（受访者 F7）社交内容的碎片化是指互动的主题和范围被局限于特定活动或兴趣领域，内容较为单一且集中，不会延伸至生活的其他方面。“我和健身搭子约定好每周的健身时间，除此之外基本也不怎么见面，我们的关系主要还是围绕健身这个主题，很少涉及其他私人生活。”（受访者 M10）

3. 社交模型变革促使青年拥抱数字化社交。在数字化浪潮的推动下，社交模式正经历深刻变革，搭子社交正是这一变革的典型体现，其本质是一种高度契合数字时代的社交方式。青年需要逐渐适应并拥抱这种高效、灵活的社交方式，以满足自己的社交需求。在社交平台上，用户可以通过加入兴趣小组或发布互动笔记，迅速找到志同道合的伙伴。以小红书为例，平台上与“搭子”相关的笔记已超过 1300 万篇；在豆瓣平台，各类主题的搭子小组层出不穷，从“旅行搭子”到“学习搭子”，几乎涵盖了青年群体日常生活的方方面面。

青年拥抱数字社交的原因包括以下几方面：第一，数字社交扩大了青年的社交范围，使其不受限于地理位置和人际圈层。“我都是在大学校园墙、小红书发帖找拼车搭子，说明出发时间和目的地。”（受访者 F6）第二，数字化社交平台通过算法推荐，能够基于用户的兴趣、地理位置和行为轨迹进行精准匹配。这种匹配方式能够降低社交的时间成本和沟通成本，对青年来说省时省力。“我玩剧本杀都是网上随机拼团，等到去了才知道对方是什么样，高效率、高匹配度，比自己在生活中找同伴容易多了。”（受访者 M5）第三，社交平台具有即时和高效的特点。用户可以随时随地登录账号，发布需求帖子，这意味着青年能够利用零散化时间寻找搭子，进行互动。

4. 青年自我表达意愿增强推动个性化需求增长。当代青年成长于改革开放后的经济繁荣时代，不仅享有优越的物质条件，也在家庭关系中感受到更多的亲密与平等。父母对子女的自主意识和个性表达给予了更多尊重[25]，使得这一代的青年更加自信地表达自我。在传统社交中，个体的表现常常受到既定规范或权力结构的限制，导致个人的兴趣、观点无法得到充分展示。然而，搭子社交是基于共同兴趣和特定目标的互动，身份和背景差异被淡化，权力中的不对等因素影响减弱，为青年提供了一个自由表达和探索自我的空间。

自我表达的增强推动了个性化需求的发展。

随着自主意识的觉醒以及表达渠道的增多,青年展现出独特的兴趣、生活方式和价值观。这种个性化的发展使得他们的社交需求变得多样且复杂,传统社交模式已难以满足这些日益精细的个性化需求。“每当我接触一项新的兴趣爱好,就会去找新的搭子。”(受访者 M2)青年寻求搭子的原因多种多样,有的是为了摆脱孤独和尴尬,获得短暂的陪伴;有的希望借此走出舒适圈[26]、重拾附近[27],探索新的社交可能性;还有的则希望找人分摊费用,以减轻个人经济负担。“搭子社交给我一种大家各取所需的感觉,但这种各取所需不是贬义词,而是彼此成就,彼此圆满。”(受访者 F3)

## 四、“幸福陷阱”:搭子社交对青年成长的负面影响

作为一种与传统社交方式截然不同的互动模式,搭子社交虽然能够满足当代青年群体的多样社交需求,但也存在一些潜在负面影响。这些影响在一定程度上揭示了当社会环境快速变化时,身处其中的个体所面临的社交困境和挑战。搭子社交的负面影响可以从社交关系、心理健康、安全风险和社会文化四个方面进行探讨。

### (一)社交关系:阻碍深层亲密关系的建立

搭子社交关系的建立往往是基于共同的兴趣或需求,这种社交模式具有强烈的目标导向性,伴随活动的结束、目的的达成,社交关系也会随之终止。尽管从表面上看,参与搭子社交的青年并不缺少互动和陪伴,然而这些互动和陪伴大多是浅层次的,围绕具体的活动或目的展开,很少深入到更深层的情感联结。“我和学习搭子的关系大多不会延续很久,不会发展成更深的友谊。我们的关系只是建立在‘学习’这个需求上,非常脆弱。”(受访者 F6)由于缺乏真正的情感支持,这样的关系无法为个体提供心理上的安慰和长期的依赖。这种模式使得人们的关系链条更加松散,互动变得零散而多样,长此以往也会潜移默化地改变人们对人际关系的期望和态度。“我现在都懒得再去结交新伙伴,因为变成朋友太难了,需要耗费很多时间去发展和维系。找搭子就不需要这样,找搭子非常省事。”(受访者 F8)

在搭子社交中,人们通常会避免涉及复杂的情感问题,这会在一定程度上削弱人们处理这些问题的信心和能力。人们逐渐适应了搭子社交的快节奏和低投入后,可能会对建立深层次的亲密关系产生畏惧或抵触心理。因为建立和维护深层次的亲密关系需要大量的时间、精力和情感,这对一些人来说显得过于复杂和耗时,他们已经习惯且乐于只在安全和可控的范围内进行社交互动。另外,在频繁更换搭子、追求即时满足的过程中,个体可能会面临社交技能退化的风险,比如不能有效表达自己的情感,也无法理解他人的感受,在情感表达方面更为表面化和机械化,逐渐失去建立深厚情谊和长期关系的能力。

### (二)心理健康:强化自我中心并加剧社交疏离

搭子社交强调“精准陪伴”,即根据个人的兴趣和需求选择社交对象,个人需求的满足是首要考量。在这种模式下,人际交往趋向工具化,关系围绕短期的目标和利益建立,导致人们更加关注自身需求,而忽视对他人的关怀和理解。这种以自我为中心的思维模式可能会削弱个体的同理心,导致自私行为。自我中心主义的强化使得个体在与他人互动时总是期望他人顺应自己的需求,一旦需求无法满足,就会感到不满或失望。“有时候双方对活动的期待不同,比如我希望更享受自然,而对方可能更注重打卡和拍照,就会出现一些不和谐的时刻,这时候我心里就不是特别舒服。”(受访者 F8)长此以往,可能会导

致人们对社交的期望降低,对他人的信任减少,进而影响社交互动的质量和个人的心理状态。

社交疏离感的加剧主要来自搭子社交的“快餐化”特性。搭子社交强调效率,导致人际互动表面化,缺乏深度的情感交流。“去不同地方滑雪可能都是不同的滑雪搭子,大家都是一次性见面,也没什么特别深的感情。”(受访者 M2)这种情感联系的缺失使得个体难以通过社交建立起真正可靠的支撑网络,容易感到空虚和孤独,从而加剧社交疏离感。频繁更换搭子和高效集中的社交互动增加了社交疲惫感,人们难以在社交中体验到情感上的稳定和舒适,从而导致心理负担加重。这种持续的社交压力容易使个体产生焦虑、抑郁等心理,进一步加剧社交疏离感。

### (三)安全风险:信息泄露与人身安全隐患

在寻找搭子时,个体通常需要在社交媒体上分享个人信息,如年龄、兴趣爱好、联系方式,甚至可能包括家庭住址等敏感信息。在筛选搭子时,个体之间往往会进行更深入的交流,这可能会无意中泄露更多的个人信息,如财务状况、家庭背景等。如果这些身份信息被不法用户获取并加以利用,可能会导致电信诈骗、网络骚扰等严重后果。在搭子社交中,用户通常基于对方在社交平台上提供的信息来判断和选择,但这些信息的真实性和准确性往往难以验证,可能出现虚构身份或其他信息的情况。“有的时候就会遇到一些有坏心思的人,借着社交的名义做些不好的事情。”(受访者 M1)此外,搭子的匹配和交流依赖社交平台的技术支持,但这些平台可能存在安全性问题,尤其是一些小众平台往往缺乏完善的隐私保护政策或用户数据保护机制,使得用户信息更容易被泄露或滥用。

部分搭子社交的线上互动还会转化为线下共同活动,如一起旅行或参加读书活动等。这些活动通常在没有第三方监督或保障的情况下进行,存在一定的安全隐患。“在旅游过程中,大家其实对彼此不太熟悉,特别是晚上出门玩就要尤其注意自己的安全。”(受访者 F3)“可能面临的就是人身安全、财产安全等问题,毕竟和没有见过面的陌生人一起拼房住酒店还是很危险的。”(受访者 F7)如果双方对彼此的背景了解不够深入,或对对方的真实意图缺乏准确的判断,就可能会陷入危险境地,存在遭遇盗窃、性骚扰甚至人身伤害的风险,尤其是在相对私密或隐秘的场所进行活动时,风险更大。

### (四)社会文化:冲击传统价值观

传统文化强调集体主义,注重家庭、社会和群体之间的紧密联系和互相支持;搭子社交更倾向于个体主义,强调个人兴趣和需求的优先性。参与搭子社交的个体更注重自我满足,倾向于选择那些与自己目标一致的搭子,而非依赖传统的家庭或社会关系选择社交对象。这种社交方式赋予了个体更多的自主选择性,淡化了传统社交中集体主义的主导地位。

搭子社交往往与特定的消费活动密切相关,如旅行、体验美食等。在追求共同兴趣和目标的过程中,个体可能受到消费主义的强烈影响,过度追求物质享受和表面光鲜的生活方式。“有时候滑完雪,大家聊起来也会比较谁的装备更高级,谁去过的滑雪场更多,甚至谁学会了更复杂的技巧。有一次,一个搭子突然换了一套比较贵的雪板和雪鞋,之后好几个人都默默升级了自己的装备,包括我,因为不想被认为‘low’。”(受访者 M2)这种倾向不仅可能导致扭曲的消费观念和行为习惯,如攀比心理、过度消费等,还可能使个体在一味追求物质满足的过程中迷失方向,忽视内在的精神追求。

在搭子社交中,人与人之间的交往被简单化为物与物的交换关系[28]。在这种模式下,传统社会中对人际关系的深度和长期性的追求被淡

化，承诺和情感的重要性也随之降低。如果社会的主流价值观是追求利益，那道德和伦理观念不免会被弱化，久而久之，人们会为了个人利益而背弃基本的道德准则，进而导致个体间的信任度降低，使社会中充斥着猜疑和利用。

## 五、“尽善尽美”：促进青年健康社交的对策建议

搭子社交的流行折射出青年社交范围相对狭隘的现实问题。如何引导青年社交健康发展已成为一个亟待关注的问题。为此，我们可以从社会、个人和平台等角度入手，共同推动其良性发展。

### （一）强化价值引领，践行社会主义核心价值观

搭子社交的兴起反映了当代青年在快节奏社会中对个性化、效率和自由的追求，也揭示出他们在一定程度上对传统价值观的疏离与回避。习近平总书记曾指出：“青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分重要。”[29]因此，我们必须重视对青年价值观的引导工作，确保他们能够在快速变化的社会环境中建立起正确的价值观和行为准则。首先，加强对社会主义核心价值观的宣传，并在其中穿插有关社会责任、集体主义和长期情感价值的理念。其次，媒体宣传中应避免放大搭子社交高效、随意等特质，应倡导更具深度的社交互动。最后，坚持文化自信，勉励青年学习传统文化，从传统文化中汲取尊重、诚信与持久友谊的观念，保持对人际关系的敬畏与珍视。

### （二）提升情感认知，打造深度社交体验

作为搭子社交的主体，青年应从自身出发，树立正确的社交观念，避免过度依赖浅表化的社交方式。首先，在搭子社交中，青年应主动加强互动中的情感连接，重视与伙伴的情感沟通，通过表达个人想法、分享生活经历等方式，使关系超越工具性，探索建立长期友谊的可能性。其次，青年应保持自我反思，警惕过度工具化带来的社交疏离，认识到真正有价值的社交不仅限于短期的陪伴与合作，还在于长期的情感支持与共同成长。最后，青年应树立多样化的社交观，避免社交模式单一化。除了线上社交外，青年还应积极参与线下社交，这不仅有助于拓展人际圈，也能为建立长期、稳定的情感关系创造条件。

### （三）加强平台监管，营造健康社交环境

搭子社交的快速发展离不开各类社交平台的推动，而社交平台的监管力度与规则完善程度直接影响着用户的互动质量。平台方应积极承担责任，通过正面引导和有效监督，营造清朗、健康的社交环境。首先，平台应设立明确的用户行为准则，约束搭子社交中的不当行为，防止发布虚假信息、欺诈、骚扰等问题的发生。其次，平台应建立严格的审核机制，对用户发布的内容进行审查，确保信息真实可靠，从而提升用户之间的信任感。最后，平台应畅通反馈渠道，鼓励用户举报不良行为，及时处理负面问题，并对违规用户进行严肃处罚，以维护平台的生态健康。

### （四）拓展社交空间，丰富青年互动体验

首先，社会应加强公共空间建设。建设更多具有包容性和互动性的场所，如文化中心、互动基地和共享空间等，吸引青年聚集，为青年提供线下互动的机会，促进不同兴趣群体的交流与融合。其次，单位应推动发展内部社交文化。依托自身资源组织技能交流会、员工联谊活动、兴趣小组等，激发员工参与热情，促进同事之间的交流与合作。最后，社区应营造邻里互动氛围。通过举办文化市集、公益活动等，增进居民互动，尤其是为青年租客提供邻里融入平台，为其构建更加多样

化的社交网络。

## 六、结论与反思

在生活节奏加快、压力倍增的社会环境中，搭子社交的兴起并非偶然，而是一种对时代需求的自然回应。本研究深入探讨了青年搭子社交的形成逻辑及其潜在负面影响，并据此提出了一系列引导其健康发展的对策建议。但是，本研究也存在一些局限性。首先，研究样本数量有限，缺乏足够的代表性。本研究主要采用目的抽样和方便抽样的方法选择样本，样本规模的不足使得研究结果可能无法充分反映更广泛青年群体对搭子社交的理解。其次，本研究主要采用定性分析的方法，对数据的运用和处理相对有限，不能更准确地展现搭子社交在满足个性化需求方面的多样性。不同性别、年龄、文化背景的青年在进行搭子社交时可能存在显著的期望差异，以及搭子选择的偏好差异。比如，男性和女性在进行搭子社交时可能会有不同的侧重，而这些差异未在本研究中得到充分体现。为改进以上不足，未来在进行深入研究时应采用随机抽样的方法并扩大样本容量，以提高样本代表性，并将定量与定性研究方法相结合，通过设计结构化问卷，对不同性别、年龄和文化背景的青年在搭子社交中的需求与偏好进行量化分析，以便更深入地分析搭子社交，诠释搭子社交的复杂性，并为相关研究提供实证基础。

**参考文献：**


[1]新华网. Soul 发布《2023 年轻人搭子社交报告》[EB/OL]. http://www. news. cn/fortune/2023-06/21/c_1212236557. htm.

[2]邓志强. 改革开放以来中国青年社会心态的现代性嬗变[J]. 中国青年研究,2018 (4): 5-12.

[3]中华人民共和国中央人民政府. 中共中央、国务院印发《中长期青年发展规划（2016－2025 年）》[EB/OL]. https://www. gov. cn/zhengce/2017-04/13/content_5185555. htm#1.

[4]梁丹. 垂直领域的精准陪伴:青年新型社交样态的叙事图景和引导路径[J]. 中国青年研究,2024 (1): 94-101 +119.

[5]刘哲. 当代青年群体社交新样态[J]. 人民论坛,2024(13):82-85.

[6]王德福. 轻社交与浅缘社会:新生代青年的社交转型及其社会后果[J]. 中国青年研究,2024(5):30-39.

[7]管健.“熟人社会”到“日常注重边界感” 当代青年社交需求的变化与特点[J]. 人民论坛,2021(25): 28-31.

[8]陈思帆,李浩然. 青年社交行为的转变及动因研究——以“找搭子”为例[J]. 新闻前哨,2024(11): 75-77.

[9]廉思.“搭子社交”:青年社交模式的新表征[J]. 人民论坛,2024(9):96-100.

[10]周涛. 大学生社交焦虑与网络成瘾的相关研究[J]. 湖南师范大学教育科学学报,2003(3):85-87.

[11]田丽,安静. 网络社交现状及对现实人际交往的影响研究[J]. 图书情报工作,2013(15):13-19.

[12]许亨洪,伍玥. 青年社交“搭子”的样态、成因及其引导路径[J]. 思想理论教育, 2024(10):92-98.

[13]王昕迪,胡鹏辉. 搭子社交:当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J]. 中国青年研究, 2023(8):90-95 +119.

[14]黄小容. 自我呈现视角下青年群体的新型社交方式研究——以“搭子社交”为例[J]. 新媒体研究, 2024(13):60-62 +67.

[15]张娅,廖锦熙. 算法背景下青年新型社交关系的情感补偿——基于小红书“找搭子”的实践解析[J]. 新媒体研究, 2024(4):67-70.

[16]李悦. “搭子”社交,年轻人情感需求新表达[N]. 人民日报（海外版）,2023-06-12 (5) .

[17]任学丽. 转型社会伦理秩序的重构——从“熟人社

会”到“陌生人社会”[J]. 长白学刊,2013(5):127-132.
[18]项飙. 作为视域的“附近”[J]. 清华社会学评论,2022 (1):78-98.
[19]陶志欢. 青年“群体性孤独”现象的审思与调适[J]. 中国青年社会科学,2020 (5):88-96.
[20]洪杰文,段梦蓉. 朋友圈泛化下的社交媒体倦怠和网络社交自我[J]. 现代传播 (中国传媒大学学报),2020 (2):76-81 +85.
[21]宋红岩. 补偿还是增强——大学生社交焦虑、网络自我表露与网络社交焦虑关联研究[J]. 中国广播电视学刊,2022 (5):24-29.
[22]金鑫,李岩梅,李小舒,等. 网络社交态度、网络信任、人际信任与社交焦虑、孤独感之间的关系[J]. 中国临床心理学杂志,2017 (1):185-187 +16.
[23]王颖. 当代社会青年的孤独感问题探源[J]. 北京青年研究,2019 (4):91-95.
[24]刘航. 现代性视域下当代青年的碎片化社交行动研究——以“找搭子”为例[J]. 中国青年研究,2023 (11):5-14.
[25]李春玲. 改革开放的孩子们:中国新生代与中国发展新时代[J]. 社会学研究,2019 (3):1-24 +242.
[26]王品芝,孙丽萍. 年轻人社交新方式 72.6% 的受访青年生活里有“搭子”[N]. 中国青年报,2023-06-01 (10).
[27]李悦. 重拾附近:“搭子”社交是缓解孤独的解药吗[N]. 中国青年报,2023-05-19 (7).
[28]于语和,周欢. 青年“搭子型”浅社交的心理透视与现实审思——基于哈贝马斯的交往行为理论[J]. 理论导刊,2023 (10):96-103.
[29]习近平. 青年要自觉践行社会主义核心价值观:在北京大学师生座谈会上的讲话[N]. 人民日报,2014-05-05 (2).

(责任编辑:杨媛媛)