

我们该如何评价火爆的“向上社交”

2024年01月22日 14:26 来源：扬子晚报



2022年，美国作家美帕特里克·金出了一本书叫《向上社交》。书中提出，厉害的人都是擅长向上社交的，因为他们知道一个人要进步，一定要跟比自己更厉害的人交流才会进步。

比自己厉害的人，要么行之在前，要么已经历了风浪，无论是经验还是资源，都比后来者更为丰富。“向上社交”可以获得经验分享，就像和高手在一起训练，会让自己的能力很快得到提升。“向上社交”对于还没有进入社会的大学生异常关键，比如他们在遇到困难或陷入迷茫时，可以在师兄师姐的引导下走出来，避免陷入自设的情绪中难以摆脱。

不过，社交是一门学问，既讲求技巧更追求内涵。别人为什么要与你交往，比你厉害的人为什么要帮助你，总的原则还是要靠实力说话。一方面要立足于自身不断成长，拿可以足够强的个人能力获得别人的欣赏，至少要让人看出你具备“扶一把”的价值。武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武认为，个体应“增强积极性主动性，促进自身社会性发展，进而建构持久的成长资源(心理资源和社会资源等)，获得自我成长的动力”，对如何做好“向上社交”具有指导性。

另一方面，“向上社交”还需要以诚相待，用真诚换真心而不能过于功利，否则别人会因瞧不起你而拒而远之，而网络上那种营销式的“向上社交”网红博主，他们可能是借此制造焦虑，靠贩卖话术或套路来获取利益，既无法真正起到帮助作用，甚至可能产生误导，影响个人的成长。

“向上社交”其实是对优质资源和人脉的索取，是利用别人的影响力来搭“顺风车”，因而要增强个人的主动性，并保持足够的真诚。很多人之所以社交不成功，同时也会陷入社交恐惧中，就在于对此缺乏足够的认识，在自设的舒适区中难以走出来。

大学生“向上社交”抛弃功利才有助于成长，在先做好自己的同时，尝试去寻找各种机会，创造与比自己厉害的人接触的契机。在社交的过程中，要让人看到足够的诚意和良好的人品，是一个可靠并值得帮助的人。同时，更要懂得感激

和回报，让人感到帮助你会实现共赢。

总之，在自己不够强大，向比自己强大得很多的人靠拢，对个人的社交能力是一种考验与锻炼，因而需要掌握大量的社交技巧。同时，考虑到大学生并不具备足够的社交能力，学校不妨通过平台创造一些机会，让大学生在“向上社交”的过程中尽快得到成长。

单词：	shàncháng 擅长	jīnglì 经历	chéngyì 诚意	mímáng 迷茫
	bǎituō 摆脱	bìmiǎn 避免	yíngxiāo 营销	fànmài 贩卖
	tàolù 套路	suǒqǔ 索取	gōnglì 功利	qìjī 契机

讨论：1. 请谈谈你对“向上社交”的看法。

2. 人际相处有三种境界，分别是向上社交、向下兼容、向内安放。社交真的分向上、向下吗？请分享下你的与人相处之道。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/01-22/10150525.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202402021706842064.m4a>