

社交新形态 重塑年轻人的社交方式

2025 年 09 月 12 日 09:21 来源：中国青年报



不仅“匿名社交”成为年轻人的选择，更多具有鲜明个性特征的社交新形态也融入并重塑着他们的生活，满足着不同场景下的情感与功能需求。以下梳理了其中几种具有代表性的类型：

搭子社交

年轻人为满足某一特定、临时的需求而建立的轻量化社交关系，常见的有“吃饭搭子”“逛街搭子”“自习搭子”“看展搭子”等。这种社交关系仅存在于特定场景之中，场景结束，社交也随之暂歇。

正如有年轻人所说，“我需要的是共同做一件事的伙伴，而不是一个全方位了解的朋友”。“搭子社交”，正契合了这种“追求效率、避免情感透支”的社交新需求。

零糖社交

这是一种省去虚假寒暄、复杂社交礼仪及目的性攀谈的人际交往新方式，核心是追求简单、直接、清爽的互动体验。它之所以被称为“零糖社交”，是因为这种交往就像喝零糖饮料一样，只有最纯粹的沟通，没有“甜腻”的负担。

具体实践形式包括，直接根据兴趣标签分组交流、直奔主题讨论问题、拒绝无意义的客套话等。这种社交形态的兴起，背后是年轻人“渴望真实、厌恶虚伪”的社交心态。

素颜社交

不仅指外表上不化妆的坦然，更强调从心理上放下包袱，展现自己日常的真实状态。比如，周末约朋友不洗头、不梳妆见面；在朋友圈互发“丑照”；在好朋友面前不必顾及形象地大哭、大笑。

“素颜社交”兴起，是年轻人追求深度信任和安全感的交往需求，某种程度上也是对过度“精致主义”的反叛。正如一位年轻人所言，“如果在最亲密的朋友面前都不能做自己，那这段亲密关系还有什么意义？”

人机社交

随着 AI 技术的兴起和发展，通过与聊天机器人、虚拟角色等进行深度对话，来满足自己情感倾诉或纯粹娱乐的需求，也成为当下年轻人的一种社交新途径。

在快节奏的生活中，不少年轻人的现实交往缺乏深度、不够真诚，而 AI 无偏见、无评判的回应，能给予其被重视、被理解的感受，恰恰满足了年轻人对纯粹交流，以及被理解和接纳的渴望。当然，“人机社交”还为社交能力较弱的年轻人提供了低门槛、零负担的“练习场”，让其在相对轻松的环境中锻炼自己的社交能力。

单词：	nìmíng 匿名	rónggrù 融入	chóngshù 重塑	shūlǐ 梳理
	qìhé 契合	tòuzhī 透支	bìmiǎn 避免	xūjiǎ 虚假
	hánxuān 寒暄	bāofú 包袱	píngpàn 评判	chúncuì 纯粹

- 讨论：1. 你平时使用哪些社交媒体平台？这些平台如何影响你的社交生活？
2. 你认为社交新常态对年轻人的社交生活有哪些积极和消极的影响？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/09-12/10480995.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202510131760343201.mp3>