

“社交降级”指向轻质生活 中年人的选择殊途同归

2023年10月17日 09:15 来源：羊城晚报



年轻人下了班没什么事情做，可以相约去运动、唱歌、玩游戏等等，中年人几乎完全是两点一线。大家心知肚明，参加聚会都是场面上的事情，谈话中假客套居多。中年人社交活动的萎缩似乎是

注定的结局，而近日“中年人都在社交降级”也成为社交媒介的热门话题。友情结束的主要原因是联系频率的减少，以及不再出现在同一个社交场合中，这两种原因共导致了大约40%的关系消失。为人父母——尤其刚开始成为父母——就像从社交的悬崖上跌落。

“中年人都在社交降级”的话题标签，着实是有些夸张了。然而不可否认，从近年来的大趋势看，中年人的社交模式，确乎发生了某些微妙而深刻的变化。社交活动，尤其是线下社交的萎缩，几乎以一种悄无声息的方式持续进行。这种“萎缩”，不是那种戛然而止式的“消隐”与“失联”，而是渐进的、不知不觉的“断舍离”。蓦然回首，聚少离多的朋友们，索性越走越远；久别重逢，曾经的无话不谈已成相顾无言。越发稀疏凋零的人际网，化作人至中年的又一惆怅。

一句“社交降级”，道不尽人际关系嬗变的前因后果。置于大的时代背景内，线上社交崛起，本就极大蚕食了线下社交的空间。再加之短视频、游戏等的大流行，更是提供了一系列宅在家里、触手可得的娱乐消遣方案，这使得不少传统的聚会、唱K等保留项目，显得不再必要、不被期待。诸如此类的因素，在中年人群体中，有着更为强烈和直观的体现。其中的道理不难理解，毕竟中年人的时间更为稀缺，为家庭和事业已是身心俱疲，自然是“出不来”“玩不动”了。

在中年人的世界里，“社交降级”源自内外两个方面。一个是“被动的结果”，基于上述的种种原因；另一个则是“主动的选择”，传递了中年人整理人际关系减少无效社交的努力。就此而言，“社交降级”，又何尝不是与自我的和解，是一次适时的减负呢？社交降级，疏远的是“第二圈层”“第三圈层”的萍水之交，去掉的是酒局、饭局的逢场作戏，省去的是装腔作势、讲排场、走过场的不堪重负——社交降级不是离群索居，而是一种随心随性的“轻质社交”。

社交降级，降下来的是时间、经济和心理维度的负荷。当中年人放下了对人脉的执念，走出了人情的罗网，他们或许终可在一种更简单和纯粹的生活中怡然自得。与其说“中年人都在社交降级”，不如说越来越多的中年人，重新开始做自己。跳出盘根错节的人际羁绊，取舍之间，又何尝不是一种价值置换呢？回归家庭，回归本心，中年人的选择，殊途同归。

单词：	kètào 客套	wěisuō 萎缩	xuányá 悬崖	biāoqiān 标签
	mòrán 蓦然	suǒxìng 索性	diāolíng 凋零	shànbiàn 嬗变
	quāncéng 圈层	jiǎnfù 减负	jībàn 羁绊	píngshuǐzhījiāo 萍水之交

- 讨论：1. 你喜欢社交吗？为什么？
2. 请谈谈你对“社交降级”的看法。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/10-17/10095213.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202312281703742629.m4a>