

今天,年轻人需要什么样的社交

编者按

如今把“社恐”当作自己标签的人,似乎越来越多了。中青报新近的调查显示:64.2%的受访者感觉自己存在“社交卡顿”,40%的受访者坦诚自己会回避社交,20%的受访者认为自己在线上 and 线下社交都存在障碍。

有人说,大部分号称“社恐”的人,实则是“社懒”——懒得社交。华东政法大学杜素娟教授认为,被泛化的“社恐”其实是年轻人的一种防御与抵抗。很多人把内向、不合群归类为“社恐”,这就导致“社恐”被泛化使用,它的外延被无限扩大了。

仔细观察,当代青年的社交形态丰富多样。比如“饭搭子”“旅游搭子”“考研搭子”“游戏搭子”“运动搭子”“摄影搭子”等“搭子社交”,在年轻群体中日渐流行。这种效率高、成本低的新型社交关系,主打“垂直领域”与“精准陪伴”,更在乎三观以及兴趣的契合度。

一面是“社恐”泛滥,一面是“搭子社交”流行,毫无疑问,万众一心“搞关系”的时代过去了,返璞归真做自己的时代已经来临。年轻人可谓“人间清醒”,他们懂得,社交的真正意义并不是你认识多少人,而是有多少人认识你。而社交的本质是,寻找到跟自己同频的人,建立起你跟这个世界的联系。面对不确定性,年轻人更愿意享受当下,不愿意踌躇未来。

如果说,消灭孤独是关于社交的最初愿景,那么找到同类、共同追梦则是当下年轻人的社交高级形式。身处“云交往”时代,那些寻求共鸣、照亮彼此的连接,更值得去追寻。面对“社恐”“社牛”等各种帽子满天飞,我们要不畏浮云遮望眼,无论“独乐乐”还是“众乐乐”,俱欢颜。

■ 胡杨

那天朋友圈里小米说自己“社恐”,我“啊”了一声。女友小米在重庆有一家叫“米牧”的服装品牌店,设计、裁剪、制作、销售一条龙,重庆女友经常在她那个小小的缝纫店里,搞一些读书、观影之类的活动。小米像一朵羞答答的太阳花,不动声色地忙忙那,笑意写在脸上。

如果连小米都是“社恐”,那我也算吧。那一刻突然想起最近闺蜜两次请我去看他们系统投拍的杂技剧,那次还说看完剧要跟主创人员一起吃饭,还有一位河南老乡,而两次我都一口拒绝了。

我是不是“社恐”?也许是。因为我越来越喜欢一个人待着,或者独自玩耍。只要放下工作,眼里所见、耳边所听都可以是我的玩物。这些年尤其不喜欢大聚会,即使朋友间的小聚,如果没有共同感兴趣的话题,也懒得参加。

年轻时特别爱凑热闹,很羡慕那些在任何场合都能呼风唤雨、左右逢源的人,如今他们有个名字叫“社牛”。但是随着年龄的增加以及自我悦纳的深入,已不再叶公好龙。“明确的爱,直接的厌恶,真诚的喜欢,站在太阳下的坦荡,大声无愧地称赞自己。”黄永玉老先生的这句话,是我目前的心态与状态。

同的人,游刃有余地建立不同层次的关系。识多少人,而是多少人认识你。真正的关系达人,懂得如何在不同的场景,对现在的年轻人也算是『人间清醒』。他们懂得,社交的真正意义并不是你认

■ 高琳

我感觉,身边“社恐”的人好像越来越多,尤其是年轻人,喜欢给自己贴上了“社恐患者”的标签。其实大部分人不过是号称“社恐”,实则是“社懒”——懒得社交。为什么那么多年轻人“社恐”?

从“关系社会”到“契约社会”,年轻人拒绝无意义社交

《人世间》前段时间很火,我发现这剧里从始至终贯穿了一条线——求人办事。的确,以前从买一斤猪肉到分一间房,哪个不要求人?我妈退休前是中学校长,小时候每逢暑假我就得在家给她当把门的。凡是来敲门找我妈求入学的,我就说我妈不在家。

“人情社交”已成过去。社交在很多时候,被人们赋予了太多的功能性,比如为了日后铺路,打点关系。但随着经济形态的变化,我们逐渐从“关系社会”进入了“契约社会”,人与人之间更多遵循某种既

就像“躺平”是对“卷”的防御,“社恐”可能是对“过度社交”的抵抗。当“社交无力”和“社交疲惫”成为通病,年轻人最终外显为“社恐”的模样。

不为“社恐”遮望眼,独乐众乐俱欢颜

■ 胡杨

反思那些年:“社交”是万金油,“人脉”是行走的名片

记得那年老公的大哥生病住院,我们去探望,肝癌晚期的他拖着瘦弱的身体,指着我正上大学的儿子说:“你不爱说话不行,男人要在社会上闯荡,要会社交……”我心里“呵呵”。大哥正是每天跟那帮江湖兄弟胡吃海塞,酗酒把身体搞垮了。记得有年春节我们回老家,只到家时匆匆一见,后面几天他都在应酬。

我有个女友,儿子有海外留学背景,在北京有一份稳定的工作。孩子每天除了上班就是在出租屋里刷刷剧、玩玩游戏,很少交朋友和社交。女友就总说儿子不阳光、不正常,怀疑有抑郁症。有一次她带着儿子来我们家,我一看,在她嘴里有抑郁倾向的儿子,高大帅气阳光,谈吐也很好。我说这哪里有病啊?简直太健康了。女友对我的判断深表怀疑,她说:“你是外行,要让刘大夫看看。”刘大夫是我先生,精神科医生。那天,女友说再给儿子两年时间,如果还是这样颓废,就回老家去。

其实,女友的问题也是我们很多家长的问题。认为孩子如果不善交际,就在社会上迈不开步。这和我们这一代所经历的“人情社会”有关。彼时,熟人是一种资源,没有人脉则寸步难行,不会社交等于无能。

可是,如今早已进入智能化、云社交的时代。实话说,有段时间我也说过儿子“沟通”有问题,他则义正词严反驳我道:“我没问题。”后来我发现他在网上给人讲课,头头是道,找工作也是一路顺畅,这才想到:也许是自己落伍了。

我步入社会时,正值改革开放的20世纪80年代末,那时“社交”是万金油、“人脉”是行走的名片。所以我年轻时一度觉得自己“一无是处”,最大弱点是不会搞关系。而反思那些年,正是因为自己不会搞关系,所以大部分时间都致力于自己喜欢的事情。而随着日渐成熟,蓦然回首才发现:“一切都是最好的安排。”

显然,如今社交已不是孩子们的必修课,升级版本的“社交”是——反求诸己。打铁还需自身硬,做更好的自己,“执于一而万事毕”。

一面是“社恐”泛滥,一面是“搭子社交”流行

今年春节假期,我们一家三口去南京,老公的大学同学在朋友圈发现他的行踪,非要请吃饭,我儿子坚决不去。其实,我打心眼里也不想去,但是碍于情面还是去了。坐在豪华餐桌前,望着将近20来号陌生面孔,我就后悔了。

我倒是很为孩子们高兴,他们在“做自己”这件事上更清醒也更勇敢。我总觉得年

轻人“社恐”与我们那年轻度强调社交与人脉的作用有关。

华东政法大学杜素娟教授认为,被泛化的“社恐”,其实是年轻人的一种防御与抵抗。大部分人可能只是内向、不合群,就把自己归类为“社恐”。如今“社恐”被泛化使用了,它的外延被无限扩大了。就像“躺平”是对“卷”的防御,“社恐”可能是对“过度社交”的抵抗。当“社交无力”和“社交疲惫”成为通病,年轻人最终外显为“社恐”的模样。

其实据我观察,儿子的社交圈少而精。有中学、大学、研究生的同学圈子,有踢球球友的圈子,有同事圈子,好像没有刻意去迎合某些圈子,一切都自然而然,水到渠成的样子。

也许说“圈子”都落伍了,最流行的说法是“搭子”。比如“饭搭子”“旅游搭子”“考研搭子”“游戏搭子”“运动搭子”“摄影搭子”等,“搭子社交”在年轻群体中日渐流行。这种效率高、成本低的新型社交关系,主打“垂直领域”与“精准陪伴”,更在乎三观以及兴趣的契合度。如果说,消灭孤独是关于社交的最初愿景,那么找到同类、共同追梦则是当下年轻人的社交高级形式。

其实,每个人性格不同,对于社交的需求、处理方式也不尽相同。那种“社交人脉”独行天下的时代一去不复返了。愿我们所有的人,不畏浮云遮望眼,无论“独乐乐”还是“众乐乐”,俱欢颜。

年轻人“社恐”还是“社懒”



的真正意义并不是你认识多少人,而是有多少人认识你。

习惯了虚拟社交,不适应和真人说话。“社恐”,“恐”的是什么?我觉得“恐”的是人际交往中的不确定性。

组织行为学家沙因在他的书《谦逊领导力》中讲到关系是一种互动:“一段关系是基于相互之间过去的互动,对彼此未来行为的期待。”对于我们熟悉的人,因为我们了解他的过往,所以大概知道对方会出什么牌。而对于陌生人,你完全不知道对方是什么样的人,会说什么,做什么。所以,“社恐”本身并不可怕,可怕的是不确定性。

而社交媒体和网络交流提供了一种虚拟的社交方式,使得人们可以通过网络与他人进行交流和互动,而无需面对面的接触。这种虚拟社交方式可能使得一些人更容易沉溺于虚拟世界中,而忽视现实生活中的社交机会,从而导致社交能力的下降。

摆脱“社恐”的关键,我们要重新理解关系

社交,依然是一种“刚需”。叔本华说,生活在社交人群中的人们必然被要求相互迁就和忍让。在“集体主义”中成长的“70后”“80后”,很适应这种迁就和忍让,只要有需要,陪吃陪笑陪聊都不在话下。但在“个体主义”中成长的年轻人就会想:凭什么?自己一个人宅在家里好好的,谁也不用迁就谁,独来独往总比貌合神离要强吧?

其实职场中,说来说去管理的都是关系。生活中,不但要处理两个人之间的亲密关系,还要处理两个家庭之间的关系。一旦介入关系中,就必然有“自我”与“他人”的互动。所以,如今社交仍然是“刚需”。

“社交达人”不等于“关系达人”。我的一个教练客户是一家公司的总经理,销售业务能力非常强,可以说是左右逢源的“社交达人”。但就是和同事甚至家人的关系搞不好。后来我去访谈她的同事,其中一个人是这么说的:“我感觉她对我们都像是在做交易。”

当把关系当作是交易时,你说的话在别人眼里都好像存在着某种利益交换,和你说的每一句话都要深思熟虑才能张口,多累啊!这样的“社交达人”或许擅长建立关系,但这种关系势必只流于浮表。

而作为一个“社恐”,也许你不善于和陌生人打交道,但却有可能成为值得“深交”的朋友。真正的关系达人,懂得如何在不同的场景,对不同的人,游刃有余地建立不同层次的关系。

尝试脱敏,用好奇代替自我保护。其实很多时候,社交恐惧是一种自我保护,更是一种自我选择。通常是在“有可能被伤害”和“不给别人伤害我的机会”之间,选择了后者。

日本学者中野收在《现代人的信息行为》一书中研究了在社交媒体时代成长起来的年轻人,他提出了“容器人”的概念——现代人的内心类似一种“罐装”的容器,孤立且封闭,为了摆脱孤独状态,人们希望与他人接触。但在社交过程中,只是内心的容器外壁相互碰撞,任何一方都无法深入对方的内心世界。在关系中,如果两个人都用容器把自己保护得紧紧的,倒是没有给别人伤害自己的机会,但这本身也是一种自我伤害。因为你每一次的自我保护都是在加强你脑海里那些假想的意念:“我就是不擅长社交”“我一张嘴别人就会嘲笑我”……

有时候不如尝试把自己的容器打破,破罐子破摔,让自己脱敏一下,看看会发生什么?

■ 秦朔

现在越来越多的年轻人认为自己“社恐”,一个很重要的原因在于:如今在大城市中,人们被分割成一个个独立的个体。无论是住所、工作地点,还是日常的生活圈和轨迹,我们都是以个体的身份去跟别人交流、建立联系。而现代社会的不断加速,使得每个人疲于奔命,很少能够真正去深入了解跟我们建立联系的人。

正是这种高度的不确定性,使得我们无时无刻不背负着沉重的社交负担。我们需要为自己披上一层面具,去适应不同的场合,面对不同的人,展现出不同的“人设”……久而久之,“社交”就会成为一件苦差事。可以说,每一个“社恐”的人,并非不需要社交,只是不喜欢消耗大量资源,去建立各种“人设”。

实际上,社交很多时候并不是一个“有或无”的问题,而是一个程度多少的问题。每个人需要的社交额度是不同的。有些人精力充沛,喜欢不断认识新朋友、接触陌生人;有些人则喜欢少而精的社交,他们有三两好友,能够偶尔交流近况就足够了。

那么,如何判断自己的社交是否合适呢?

你可以做一下统计,当你独处的时候,你是感到很舒服,很自在,还是感到寂寞,想跟别人交流?如果绝大多数时候是前者,那就意味着你的社交状态是适合的,不需要额外的社交;如果后者的情况占到1/3以上,那么可能说明,你有一点缺乏社交,需要想办法去做出改变。

很多人会以为:社交就是要成群结伴、呼朋唤友,要一群人在一起;很多文章也会把“一个人如何如何”作为一种可怜的标志,比如:一个人吃饭,一个人逛街,一个人娱乐,一个人去医院看病……但真的是如此吗?其实不是的。

有研究表明:有意选择的独处可以获得宁静和恢复活力,但被迫的社交隔离会引发大脑的抗拒。

那么,我们需要什么样的社交?

很多人对社交的理解是“价值交换”,认为社交的基点是利益,社交的本质就是双方互相交换利益、互相创造价值。不得不说,这可能是一个比较受现代年青的观点,但是过于缺乏人情味。我更愿意将“社交的本质”定义为:寻找到你同频的人,建立起你跟这个世界的联系。

总有一些场景,有一些人,你在他们面前,会感到如鱼得水,你可以自然地、从容地展示自己——这就是最适合你的社交。我将其称为“同频”。

也许好的社交,可以考量“会带来什么利益”“能获得什么价值”,但找到能够跟自己同频的人,聚拢一批跟自己认知水平相似、审美品位相同、志趣喜好相近的人,能够彼此交心,互相探讨,所带来的愉悦感和幸福感,会远远高于前者。它会令你感到,自己真真切切跟这个世界紧密相连,你就是这个世界的一部分。



社交的本质:找到『同频』的人