



# 青年新型社交模式：从面对面到肩并肩

一些看似私人、独立或新潮的爱好，如今成为年轻人全新的社交货币。

中青报 中青网见习记者 余冰玥  
记者 沈杰群

95后职场新人王樱，每次去有老同学、朋友的城市出差，见面的方式是直接约一局剧本杀，或者一场密室逃脱。她喜欢在烧脑的智商游戏时间里叙旧，往昔友情再一次被激活。

硕士生刘亨的导师组会，基本都是在徒步中开展的。对于平时不爱运动的她而言，每次跟着导师徒步完，身体就像散架一样。但相较于规规矩矩地坐在办公室对谈，在路上的师门相处模式充满活力和趣味。

张森今年夏天原本和朋友跟风去俱乐部玩飞盘，但不便宜的价格令他感到性价比很低。学成之后，他成立了免费的周末飞盘俱乐部，拉着同事、朋友来玩。这个固定项目变成通向更多丰富社交活动的入口。

一些看似私人、独立或新潮的爱好，如今成为年轻人全新的社交货币。青年新型社交时代，到底是如何开启的？

## 非正式的扁平化社交提升 回报感

本科毕业5公里，硕士10公里，博士15公里。在刘亨的硕士师门中，这样一句玩笑话在每届学生之间口口相传。当然，这不是什么奇怪的交易，而是徒步里程数。从大一到大四毕业，大约要和导师徒步走完5公里，硕士和博士步数同理。

刘亨的导师是典型的刀子嘴豆腐心，学业上要求严格，生活中平易近人。导师工作之余喜欢在公园徒步。其他导师的组会都在办公室开，刘亨的导师在某天兴致高涨，带着师门弟子一起来到北京奥林匹克森林公园，开启了在路上的畅谈模式。

徒步对身体好，很环保，不像聚餐那样费钱。刘亨觉得，研究生期间大家都聚焦自己手中的课题，彼此见面机会少，徒步可以增进对彼此的了解。徒步是一个social（社交）的好时候，有利于师门团结。

在武汉大学发展与教育心理研究所教师陈武看来，相对师门组会这一传统活动而言，徒步等方式有助于破除防御，让大家能够畅所欲言，更乐意表达自己的想法。

当人们因任务和工作而在一起时，会觉得自己是工具人。陈武指出，徒步可以切换人们所处的环境，让年轻人在非正式化的社交中，感受到平等和参与感。

开会、约饭等传统形式仪式感很强，大家可能会有心理压力。陈武认为，传统社交方式可能由某人或几人主导，集体运动等社交方式中，每个人都可以是主角。扁平化社交，有利于提升每个人的参与感、自主性、积极性，降低传统上下级的不平等模式。

北京大学精神卫生博士汪冰则认为，教授选择徒步的形式让师门弟子一起交流，一定程度上也是实现锻炼和沟通的双赢。

当今社会每个人的时间都是宝贵的，人们都希望自己的时间能够产生期待中的价值。汪冰回忆，自己有一个朋友每次和投资

人聊天，双方都约在奥森或者健身房见面，倾



本版图片均由视觉中国提供

向于在运动的时候聊天。

汪冰指出，很多人看似社恐或抗拒社交，是因为他们认为投入到社交中的时间与其回报是不确定的。如果结合了运动等兴趣爱好，投入时间的回报感亦能因此提升。

## 身体参与 成为破冰法宝和快乐来源

对于罗景而言，跑步、登山等运动，是在职场中迅速抓住合作伙伴的社交法宝。

一次出差中，罗景遇到了一个性格内向的工作伙伴，常常融入不了其他人的群聊。作为活动组织方，罗景尝试把大家尽量融到一起。

某天傍晚罗景偶然发现这位工作伙伴在跑步，于是两人边跑边聊，在操场上跑完了20圈，中途罗景一度有些岔气。但这次聊天让工作伙伴的话匣子被打开了，两人从跑步装备一直聊到家乡美食，结束后依依不舍，约好了下次相约伙伴的家乡成都。

原先同事们还惊讶于王樱剧本杀/密室叙旧的先锋气质，不过这种气质显然很受年轻同事认可，大家活学活用的速度惊人。

王樱所在的公司部门会议频率很高，同事们私下难免抱怨。呆坐开会半天，灵魂枯萎一圈。在某一次备战重要项目的头脑风暴周，两个年轻同事鼓起勇气建议上司去附近的公园开，换换脑子。上司采纳了这个大胆的建议，大家坐在草地边畅聊，又去湖中划船，欢声笑语的一个下午，持续闪耀逆天的灵感火花。

这个时代人和人之间更多依赖社交网络，这是一种抽象世界的社交，是网络社交。

当我们把个体行为变为集体行为时，就是一种具身社交。汪冰说，过去心理学认为认知和身体是独立的，大脑的思考独立于身体；现在流行的一个分支方向叫具身认知，身体是人思考的工具，人的思考不能脱离身体。

运动是一个非常好的具身社交方式，当自己的身体与别人的身体进行互动，会影响到个体的认知。汪冰指出，当人们的身体打开后，心理会更容易打开。运动完后，人在面对他人时，内心不会那么紧张、有防御性，也不再时刻与人保持警惕的距离。

在汪冰看来，好心情会推动好行为。运动本身就会让人的大脑产生很多化学递质，令人兴奋愉悦。开心的你和其他人交流时，和平时情绪状态也是不一样的。陈武指出，独乐乐不如众乐乐，社交能够获得社会性的反馈和认同。社会认同是人的核心需求。除此之外，群体是一种滋养，反而比独处更能提升我们的存在感。

## 这让社交关系的深浅可控性变高了

张森的北京周末飞盘局，包含十几个固定选手，以及大约40个流动新朋友。加入门槛很低，但幸福感很强，这种获得多巴胺的性价比很高。

飞盘社交不仅开拓了张森的社交面，还帮他发现了作为教练的可能性。我以前没发现自己在教人娱乐、组织活动等方面还挺有天赋的。

斯文去年10月接触到飞盘，是因为当时她毕业来到广州，想在休息时找一些活动作为调剂。新手友好

的飞盘走入她的视野。队友们都很友好地为新伙伴讲解规则、出盘

姿势，训练方式也对菜鸟选手包容度很高。斯文体验后发现，飞盘确实能够认识一拨儿和善又有共同兴趣爱好的人。

这可以成为观察个人特质的扫描切口。在斯文看来，玩飞盘时的状态、对待新人和队友的态度，能反映出这个人对待这项运动的态度，以及在交往过程中是否足够友好、能否包容新人的加入并提供帮助。能够更全面地了解一个人，然后决定是否要聊得更深入。

在汪冰看来，这是年轻人将传统面对面的沟通切换为新型肩并肩式的沟通。

汪冰认为，肩并肩的沟通方式不是大眼瞪小眼坐在饭桌前，而是有活动导向的，个人情感交流在工具性沟通当中穿插进行。例如双方享受运动、游戏时，顺便谈到工作，就可以缓解面对面场景下的焦虑和尴尬。毕竟肩并肩所在的场域，一定会提供很多自然鲜活的话题，这让社交关系的深浅可控性变高了。

汪冰另外提到，当代年轻人的新型社交方式有一个特点，通过运动、游戏等方式，让个人收益保持相对确定的状态，社交则在收益确定基础上的附加值。这保证了人们在社交过程中不会失去自己最看重的东西，例如不会浪费时间、不会让体验很糟糕，至少我可以得到我想要的。

他们默认所有人都是自愿的，我为我的快乐负责，你为你的快乐负责就好了，我们不需要为彼此负责。汪冰表示，这种新型的社交关系拥有非常大的自由和可控性。而对于现代人，追求控制感和追求独立性其实是内在是一致的。

如果可以继续，会自然延伸；不能延伸？那就散伙吧！

（应采访对象要求，本文除汪冰、陈武，其他采访对象均为化名）

# 父亲不顾家 或许和母亲守门员效应有关

家庭领域的研究者把母亲比作花园主，而父亲是园艺工。

黄彬彬

现实中，我们常常发现，父亲在承担教育孩子职责的数量和时间上远不及母亲，即使父母在外工作时间相当，父亲的角色依然发挥有限。父亲为什么不顾家呢？

国外研究者于2013年通过实证研究，提出了母亲守门员效应这一概念来解释父亲教养投入水平低这一现象。

母亲守门员效应指的是母亲对父亲参与家务劳动或教养孩子活动的态度与行为，对父亲实际投入家庭活动的程度，发挥的影响作用。家庭领域的研究者曾把母亲比作花园主，而父亲是园艺工，花园主会看守好花园的大门，定期开门或者关门，监督、约束园艺工培养祖国花朵（孩子）的活动，使园艺工保持一定的劳动量。

在家庭生活中，如果父亲下班后下厨做了一顿晚饭，母亲品尝后赞不绝口，父亲下厨的热情就会随之高涨；如果父亲辅导孩子做功课，母亲不满意，重新给孩子讲一遍，父亲便会降低教育孩子的频率。前者就是母亲守门员效应中的开门行为，母亲的肯定、支持促进了父亲投入家庭活动；后者则是母亲的关门行为，母亲的否定、贬低使父亲的投入减少。

为什么会出母亲守门员效应呢？学术界有多种解释，我们可以运用家庭研究领域的经典理论——家庭系统理论来帮助理解。家庭系统理论认为，家庭是一个系统，父亲、母亲、孩子都是子系统，一方的态度与行为会影响另一方，牵一发而动全身。

听起来母亲这位守门员可能会让父亲变得不顾家，那么母亲守门员效应是有害的，家庭中应该避免出现这种情况吗？研究者用实验数据



告诉我们，并不是这样的，母亲守门员效应的作用需要视情况而定。心理学研究也为我们提供了一些可以让家庭关系更融洽、孩子身心发展更健康的建议。

首先，父亲和母亲在家庭活动中的相互支持与协作的质量，比父母各自投入的水平更为重要。也就是说，不能剃头挑子一头热，一方积极主动地投入家庭活动，另一方袖手旁观，甚至泼冷水。我们一般认为父母在家冲突不断，对孩子的发育是有负面影响的。但近年研究发现，父母如果能协同一致地投入教养，那么当面对面鼓的家庭冲突未必造成消极影响。

例如有两个家庭，一号家庭的父母不时因为谁洗碗谁扫地谁接送孩子产生矛盾，但之后能达成一致，积极协商处理方法；二号家庭的父母并没有太多冲突，但母亲会在孩子面前抱怨父亲不顾家、工作晋升停滞或者教育方式不恰当等问题。按照大量研究数据的分析结果，一号家庭的孩子发育可能比二号更好。因为一号

家庭虽然冲突较多，但母亲会开诚布公地表达意见，对于父亲的呼声也是敞开心扉的，这能让孩子观察学习到将来如何处理人际冲突；二号家庭表面看起来和谐，但母亲会在背地里说暗话，破坏孩子心目中的父亲形象，反而影响父子关系，也可能让孩子形成一种并不理想的交际态度。

冲突在所难免，父母怎样处理冲突，会对孩子的成长造成截然不同的影响。夫妻关系是家庭关系的核心，夫妻多沟通彼此的想法，努力经营关系，对家庭任务分工合作，也有利于孩子的健康成长。

其次，母亲这位守门员选择开门还是关门，具有情境的特殊性。母亲开门行为意味着父母团结一致，家庭关系和谐，能给孩子创设一个温暖有爱的成长环境。母亲关门行为则具有双刃剑作用，孩子在发展早期，出于母亲的天性与孩子对母亲的依赖，母亲需要对孩子投入更多精力进行生活照顾与情感交流；在孩子发展后期，由于自主性增强，孩子与父母的亲密密度下降，需要父母调整各自的家庭角色。

她是最好的老师，却不是最好的妈妈。如今我终于可以轻松地爱她，这就是寻常的想念。

## 咨询日记

王敏

那天晚上降温，月亮很圆，天空没有什么云。我在路上，突然想去看看我妈。嘉嘉平静地说，她开门时有点惊讶，一直看着我的脸，眼神像孩子一样。嘉嘉停顿了一下，我看看家里，整整齐齐的，我妈气色也挺好。我们没说什么，聊了几句家常，我帮她在网上买了点牛奶、米、油之类的重东西。她送我到门口，似乎想拥抱我，我们都点尴尬。

嘉嘉和妈妈的关系一直充满纠结。妈妈是老三届，没有机会接受正规的高等教育，经过自学、进修，成为中学数学老师。她工作尽心尽力，对学生充满热情。很多学生毕业多年还回来看她，刘老师是我遇到的最好的老师。如果不是她的鼓励和坚持，也许走不了这么远。学生们羡慕嘉嘉，他们觉得刘老师一定是最好的妈妈。

嘉嘉的感觉不是这样。妈妈总是忙碌，不是忙工作，就是忙学习。她不重视生活，也没有时间和精力考虑生活。家里没人打扫卫生，台面上落满灰尘，家具都很老旧，唯一不缺的就是书。妈妈经常不在家，有时候加班，有时候培训。爸爸不会料理生活，工作也很忙，总是带嘉嘉去食堂吃饭，因为不会梳头，嘉嘉从没留过长发。她一直很孤单，放学回家就独自在家，看书、听广播，独自幻想。

小说、音乐填充了生活的空缺，嘉嘉常常沉浸在《红楼梦》和张爱玲小说细腻的对话、讲究的菜肴、微妙的人际关系中，躲避现实的冷清、粗糙、缠绵、委婉的音乐，既是陪伴她的朋友，也是通道，让内心无法言说的情绪缓缓流淌出来。小时候，她不理解自己的伤感，妈妈也说，不知道你为什么整天不高兴，我小时候什么都没有，没有书，没有前途，一心期待着有机会学习。你现在什么都不缺，还不满意吗？

嘉嘉崇拜妈妈，渴望妈妈的爱和关注，希望能让她满意，妈妈的态度，让她觉得是自己有问题。她努力做个好学生，考上了妈妈满意的大学和专业，成为科研工作者。一切都很顺利，她却越来越没有激情，对工作失去兴趣，不想和同事交往，看到食堂就厌烦。她不明白自己怎么了，希望通过心理咨询调整状态。

嘉嘉并没有什么现实困境，困扰她的，是一种内在的空虚、厌烦之感，似乎外面的她，是个成年人，娴熟地处理着现实事务，内心却藏着哀怨、委屈和隐隐的愤怒。

在咨询室里，嘉嘉的讲述渐渐集中在妈妈缺席上。妈妈总是不在家，或是很疲倦，没有兴趣听嘉嘉的事情。同学妈妈是工人，不那么忙，把家里收拾得很干净，喜欢开玩笑，变着花样做饭，吃完饭大家围在一起聊天、吃水果、看电视，甚至还一起打牌，家里总是热热闹闹的，即使吵架，都是有温度的。

嘉嘉尝试告诉妈妈自己小时候的孤单和委屈，妈妈很不理解。嘉嘉现在正是拼搏奋斗的阶段，应该积极写论文、评职称，而不是伤春悲秋、无病呻吟。妈妈觉得嘉嘉是小说看多了，消磨了上进心。青春悲秋、无病呻吟，这8个字激怒了嘉嘉。她想起自己小时候每天面对的家，没有人、没有烟火气，特别是到了假期，茫茫的空虚、无尽的时间，不知该如何度过。她在每个房间放一本小说，走到哪里看到哪里，是故事中的陪伴陪伴嘉嘉长大，教她人情世故，而不是妈妈。

妈妈也很生气，那么多学生都是我的责任，难道我努力学习、投入工作也有错吗？没有我，你能考上这么好的大学，从事这么有意义的工作吗？我们家还好，那是因为他们的父母没有事业，再说，他们现在有你出息吗？

嘉嘉不愿再和妈妈说话。她做了一个梦：自己走在荒凉的山路上，天黑了，路边有一个巨大的人造月亮。走近时，她发现月亮的地基是破损的，为了安装它，地面的土和植物被破坏了。这个梦，让嘉嘉理解了自己的缺失：妈妈为了工作、成就，忽视了家庭和生活；自己为了让妈妈满意，也不得不压抑情感需要。人造月亮，是亮着灯的空壳，就像为别人忙碌的妈妈，也像她自己的空虚。

嘉嘉体验到自己的匮乏，以及因匮乏而生的愤怒。她减少了对妈妈的接触，只要妈妈说话，就会厌恶就站起来离开。

在生活和工作中心，嘉嘉越来越多地看到自己是如何成为亮着灯的空壳。我自动压抑自己的需要，去满足别人。只要别人对我有期待，我就忘了自己，努力去实现，甚至来不及判断自己是否喜欢，已经投入了大量的精力。

停顿了一会儿，嘉嘉看着我，咨询里也是，有时你没有真的理解我，但我就顺着你说，嘉嘉还没有说完，很快转向别的话题，肯定我们咨询中的进展。

我请她回到话题转走的一刻，嘉嘉说，那一刻我很内疚，因为我知道你是善意的，也许是我太过分了，又想了想，她说，其实我也很害怕，我怕你伤心，或者觉得我很讨厌。不过，真的说出来了，好像也没什么。你没那么脆弱，而且是愿意理解我的真实需要的。

这样的过程反反复复，嘉嘉逐渐可以承受一定的内疚感，表达真实的需要和感受。她发现，别人往往是可以理解她的，即使有分歧，也可以沟通、协商。更重要的是，她可以在内心肯定自己、照顾自己的情感。

嘉嘉开始尊重自己的体验，适度地拒绝，尽量按自己的意愿安排工作和生活，她渐渐恢复了活力，体验到充实和自由。她说，我有点理解妈妈了，她好不容易才得到学习和工作的机会。唉，她太渴望成为好老师了，想都没想，就把全部热情和精力都投入到学生的需要里。她忽视了自己，也忽视了我。可能在她心里，我也是她的一部分，她没有把我当成另一个人。

回到有月亮的晚上，嘉嘉说，我突然想，不知为什么，我感觉得这个月亮如此圆满，就像是我已经修复了自己。我想起她省吃俭用带我出去看外面的世界，给我买书，鼓励我发展，为我的进步开心。她有些地方做得不够，是她不懂，她也匮乏。我长大了，可以照顾自己，她过去的方式不能再伤害现在的我，我终于可以轻松地爱她，这就是寻常的想念。

之后，嘉嘉和妈妈的关系有了改变。她说，这种改变首先是内在的，想到妈妈，不再是激烈的情绪，现在我知道，那都来自于对她的理想化或怨恨。我可以应对自己的问题，不需要再期待她变得更好，来照顾我。既然我希望有温暖的、一点一滴的爱，那么，我也可以先给她。妈妈感觉到我的变化，她卸下了被指责的防御，不再那么紧张。我想，没有完美的关系，这样就已经很好。（文中涉及人物为化名）

