



# 走!到线下聚会,砸破社恐之墙



白杨/摄 制图:林天羽

中青报·中青网见习记者 吴欣宇 记者 徐丹阳

在陌生的社交场合总是放不开、想交新朋友又不敢“破圈”、害怕尴尬只能低头“刷”手机……如今,随着互联网技术的发展,越来越多的年轻人在线下面对面社交中,正面临着“社交卡顿”的情况:一方面没办法自如应对一些线下社交场合;另一方面会产生回避社交的心理,不愿意社交。

中国青年报社社会调查中心的一项调查显示,64.2%的受访青年感觉自己存在心理上或行动上的“社交卡顿”。年轻人“社交卡顿”的症结在哪里?如何更好地走到线下去社交?在中国青年报社出品的新一期《参数》节目中,几名年轻人分享了他们对于社交的看法。

## “有时我们需要的是一个拥抱”

北京理工大学的00后王涛,每隔一两周就会约同在北京的高中老友们线下聚会。4月的一个周末,他和几个朋友一起来到朝阳公园,铺开野餐垫,围坐在一起,一边玩游戏,一边愉快地交流。“虽然我们在线上也会聊天,但这么好的天气一起出门踏青,是个很难得的机会。”王涛表示,相比于线上社交只能隔着屏幕交流,线下大家聚在一起,更能感受对方的情绪,会更快乐一些。

在深圳工作的95后卢子暄(化名)表示,自己很少在线上与别人进行深度交谈,更多是发一些娱乐消遣的内容。在她看来,线上沟通无法真正地理解对方的性格和状态,线下的形象才更加真实、立体。

北京联合大学生物化学工程学院的学生马云骏告诉记者,网络技术的发展推动了线上社交的发展,“网络游戏和即时通信软件的出现,让对话能在线上完成,很多人可能会图方便,不想出门,更多地选择在线上社交”。

“我觉得线下社交很重要。”今年23岁的学生丁香(化名)认为,现在很多人的注意力都聚焦到一个个电子屏幕上,对周围环境却缺乏感知,“不能完全依靠线上的人来提供心理慰藉,因为有时我们需要的是一个拥抱”。

北京联合大学心理学系副教授张婧表示,

当年轻人把很多时间放在线上,大脑负荷很大,会出现脑和身“脱节”的状态,当事人处于这种失衡状态时,身体活力会下降,容易陷入负面情绪中,进而产生社交回避等情况。“在线下社交时,会有一些‘具身’的体验,感官是打开的,这会让我们的情感体验更丰富,更能体会到与他人连接的快乐。”

## 什么样的社交会被年轻人回避

回想起曾经参加社区组织的联谊活动,在医疗行业工作的90后卢卢(化名)现在依然会感到尴尬。“在自我介绍环节,要说自己是谁、做什么,在那种场合很难敞开心扉。”卢卢感觉,现在一些

线下社交活动目的性太强,并且活动内容也不是年轻人感兴趣的。“很多人只是去凑人数。”相比于线下联谊会,卢卢更喜欢瑜伽、手工类的社交活动,她觉得这样可以让自己专注于活动本身。

卢子暄也表示,如果一场联谊是单纯的交友,自己会考虑参加,如果目的是“脱单”就不会去。“人多的时候,特别是在陌生的场合,不太能放松自己,会显得不自在,也没办法准确地表达自己的想法。”

中国青年报社社会调查中心的一项调查显示,60.6%的受访青年表示回避社交的原因是“当下一些社交逐渐变质,目的性强,为年轻人所不喜”。

张婧认为,现在年轻人社交很追求真

实性。“年轻人希望有机会更好地表现自己,但在一个陌生场合,可能需要付出很多成本,也会担心别人对自己的印象不好,从而不愿意社交。”但张婧也表示,这种想法不一定是真实的,“大家都觉得在社交场合有很多人看着自己,但实际上每个人都在关注自己的感受。如果能放下对自己的评判,带着好奇心去看一看周围的环境,可能压力就没有那么大。”

王涛觉得,只有让参与联谊的人感到舒服,充分展现自己的优势,才算是比较高质量的社交,“希望大家一个拉近彼此的机会,而不是简单把大家聚一块。比如喜欢打球的,可以组织线下观赛,这样也更有共同语言。”

在丁香看来,社区也应该在年轻人社

交中发挥一定作用,“如果能举办一些集市、线下工作坊,我觉得能更好地调动年轻人参与的积极性,大家的距离也会越来越远。”

## 破除“社交卡顿”,勇敢迈出第一步

平时阳光开朗的00后学生冯程朗偶尔也会感到孤独,“有时会想一个人去咖啡店看书,或是去河边散步。”面对这种孤独感,冯程朗表示接受,“我们不应该抗拒,因为它挺正常的”。

丁香也认为,适度的孤独感可能不完全是坏事,“因为在孤独中会自省、思考很多东西,我们要做的是怎样更好地和孤独相处”。

调查显示,71.3%的受访青年表示太多的虚拟社交反而会感到更孤独。88.1%的受访青年觉得线下面对面的社交重要。

张婧表示,孤独感和归属感都是身体重要的力量,但也要警惕,如果只享受孤独,不建立与他人的连接,可能会丧失自己在人群中的定位和自我价值感。“要寻求一种平衡,当一个人待的时间太长时,要试着给朋友打个电话,或参加一些社交活动;当社交过度时,也要找个独处的时间。”

那么,如何更好地克服线下社交障碍?调查中,63.1%的受访青年建议年轻人放平心态,减少对于沟通失败的担忧。

中国科学院大学24岁的硕士研究生孙玉坤认为,摆脱“社交卡顿”,首先不能有太多顾虑。“大可不必担心在社交中出错,要大胆社交。哪怕在社交场合中不表达什么,只是感受这个氛围,时间长了,也会有改善的。”

冯程朗觉得,可以让身边熟悉的朋友帮助自己“破局”,逐渐拓展社交圈。“之前我到一个新环境时,也挺内向的。后来有一次朋友陪我去,我就慢慢变得开朗、健谈。”

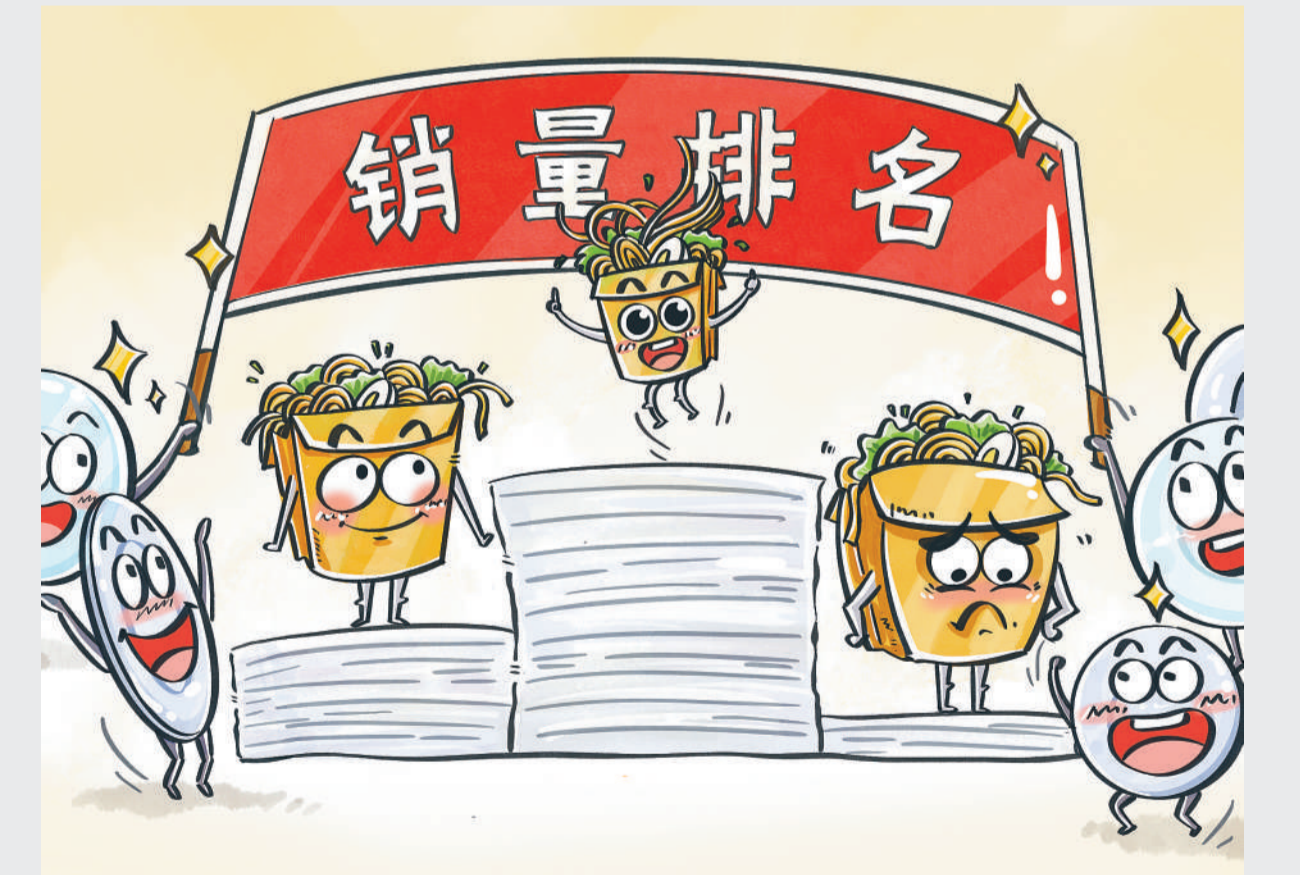
王涛认为,要善于发现自身的优点,并将这些优势作为社交的突破口,“当把优秀的一面展示给外界时,会有人被你吸引,主动和你聊天,在这个过程中你也会越来越自信,愿意与其他人社交。”

如何勇敢地迈出社交的第一步?张婧认为应该从心态和行动两方面尝试。“我们经常给自己贴上‘社交障碍’的标签,首先要把这些标签撕掉。”她表示,要认识到“不擅长社交”是很正常的一件事,要学会自我关怀,“自我评价越低,就越缺乏自信,表现可能会越糟糕。要告诉自己大家都会犯错,自己已经做得很好了”。

在行动上张婧建议,把社交难度划分等级,从易到难一点点突破,“比如可以罗列几种让自己觉得有挑战的线下社交场景,按照难易程度从1-10打分,然后分难度、分阶段地做,用小胜利带来大胜利,信心就会慢慢积累起来。”



## 图知道



## “小份菜”引领外卖餐饮新风尚

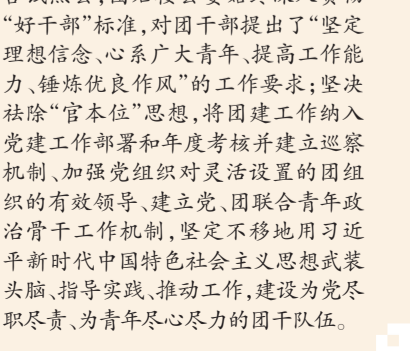
5月6日,市场监管总局召开制止餐饮浪费专项行动新闻发布会。有关负责人表示,反食品浪费法明确了网络餐饮平台反食品浪费的法定义务,市场监管总局引导平台发挥示范引领作用,取得积极成效。指导网络餐饮平台在点餐、提交订单、完成订单等环节全流程设置适量点餐提醒;积极优化餐品供给结构,设置“小份菜”专区大力推广小份饭菜;建立健全正向激励机制,为参与“小份菜”“小份饭”供应的商户提供流量支持,对消费者下单购买“小份菜”“小份饭”等绿色消费行为给予鼓励性补贴。

## 一微心愿

团尤溪县县委围绕青年发展型城市建设,扎实推进团约吧、流动青少年宫等品牌建设,关爱关爱青年成长成才,涌现出多名全国乡村振兴青年先锋。未来,团尤溪县县委将聚焦党政中心,强化上海三明对口合作工作;发挥朱子诞生地品牌优势,举办同课读书会、朱子大家说等活动,进一步推进县域共青团基层组织改革,探索具有尤溪特色的改革新思路新模式,书写助力尤溪建设“五区两县”的青春篇章。



石楼县是共青团基层组织改革综合改革试点县,团石楼县委始终深入贯彻“好干部”标准,对团干部提出了“坚定理想信念、心系广大青年、提高工作能力、锤炼优良作风”的工作要求;坚决祛除“官本位”思想,将团建工作纳入党建工作部署和年度考核并建立巡察机制,加强党组织对灵活设置的团组织的有效领导,建立党、团联合青年政治骨干工作机制,坚定不移地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作,履职尽责、为青年尽心尽力的团干队伍。



## 年轻企业家如何与挑战共舞——坚持!

豹变 中青报·中青网记者 任冠青

“敢为·青年企业家演讲”系列节目聚焦“企业家精神”,邀请来自智能制造、民生消费等行业中敢想、敢为、敢闯的青年企业家代表,通过现场演讲的方式,讲述青年企业家的奋斗故事,展现当代企业家精神和青年企业家的风采,鼓励和引导广大青年企业家树立实干信念,立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代青年企业家,让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

明明有着光鲜体面的工作,为何要“逃离世界100强”,跑去“卖鸡卖鱼”?从对餐饮业知之甚少的“小白”,到一步步踩风口、趟低谷,她究竟经历了怎样的创业沉浮?一路“打怪升级”的她,又如何将一个个危机转变为机遇,实现自我成长和战略迭代?在《中国青年报》与微众银行“微众企业+”联合推出的“敢为·青年企业家演讲”系列节目中,姚姚菜菜鱼、金戈戈香港豉油鸡创始人姚曼汐讲述了自己的创业故事。

“我最骄傲的,就是自己从来都没有放弃。”“坚持”是姚曼汐提及率最高的一个词。创业不会一帆风顺,学会与风险和挑战共舞是每个创业者的必修课,在姚曼汐看来,跨越沟沟坎坎也许有运气的成分,但这背后往往都有坚持的痕迹。用她的话说:坚持就是最大的运气,坚持会把我们引向更开阔的境地。

演讲中,姚曼汐娓娓道来,分享了两个自己通过坚持转危为机的经典案例。第一个,是刚开始创业时走过的弯路:她在深圳的商业繁华区开起了自助火锅店,门店设计得很好看,还别出心裁地采用类似游乐场的门票制。没想到,因为自助火锅先天毛利就比较低,再加上很多顾客只是为了体验一把,来这里“打个卡”,难以形成持久的客户黏度,火锅店很快入不敷出。

面对亏损,姚曼汐并未轻言放弃,而是思考如何作出调整,还幸运地遇到了



受:彷徨。

不过,彷徨之后,姚曼汐也在坚持寻找自救转机。在看到社区团购的巨大潜力后,她和团队迅速对产品进行改良,将商场店的豉油鸡变为更符合普通家庭需求的手撕豉油鸡和盐焗鸡,并迅速联系社区团长、组建零售小程序,实现了疫情下的华丽转身。如今,金戈戈香港豉油鸡已经全面下沉社区,在2022年就扩展到了100家店。

“危机危机,‘危’中是有机会的。”在姚曼汐看来,创业中总是会不时冒出大大小小的挑战,“可每次只要坚持下去运气就会随之而来。”

谈及敢想敢为的企业家精神,姚曼汐认为:“企业家精神是通过实干在无形中落地的。”“到一线去,这就是实干。”她的团队常常会提到“三现主义”这个词,即到现场去,看一下现实,摸一下现物。她分享道:前段时间刚去过河南的一个养猪场,虽然每天都会被身上的猪味儿熏醒,想凌晨3点去洗头,可是到一线去能让她看到最真实的养殖、分割、屠宰过程,跟供应商面对面讨论货源的质量和稳定性。

“把这份事业做到极致,带领团队一直向前走,致力于满足真实的社会需求,这就是最扎实的企业家精神。”在演讲现场,姚曼汐也给了有兴趣创业的青年提供了一个“锦囊”:与其一上来就画特别遥远的使命,不如沉下心来做好眼前的事。

她发现,虽然创业之初并未想过太宏大的愿景,但是在扎扎实实的过程中,这份事业的社会价值在不断显现出来。这份事业的社会价值在不断显现出来。这份事业的社会价值在不断显现出来。

这也让她进一步坚信:“如果重来,我依然会选择这份最具人间烟火气、最有温度的事业。”

青年企业家是担当有为的开拓者,是锐意进取的催化器,他们依靠创新为整个社会注入活力。青年企业家兼具青年特点与企业家精神,是中国经济社会发展最活跃的先鋒力量之一。

在中国数字时代的浪潮下,青年企业家在发展中探索新机制、培育新文化、激活新基因,在中国经济高质量发展的赛道上纵情驰骋。

