



中青报·中青网记者 杜园春
实习生 杨万淑

与校园时光告别，庆贺即将开启的新阶段，毕业生们进行毕业旅行的热情高涨。毕业旅行于他们而言，有怎样特别的意义？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1334名今年的应届毕业生进行的一项调查显示，在毕业旅行中领略祖国大好河山，91.8%的受访毕业生表示让自己更有劲头追逐“诗和远方”。69.9%的受访毕业生认为毕业旅行能为即将开始的新阶段蓄力。



94.3%受访应届毕业生期待一场毕业旅行

中青报·中青网记者 杜园春
实习生 杨万淑

正值毕业季，不管是辛苦备战的高考生，还是即将步入社会的大学毕业生，都迎来了一个具有特别意义的假期。进行一场旅行，丰富阅历，留下值得珍藏的青春记忆，是很多毕业生的选择。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1334名今年的应届毕业生进行的一项调查显示，94.3%的受访毕业生期待一场毕业旅行。在对旅行的关注上，美食美景、旅行花销、安全系数位列前三。为了有一场完美的毕业旅行，64.7%的受访毕业生希望能保持良好身体状态，健康出游。

自然风景名胜景区和人文景区颇受毕业生青睐

郑顺顺是重庆大学今年的本科应届毕业生，已经和同学一行8人定好了7月中旬去青海和甘肃，来一趟历时15天的毕业旅行。她说，大家对这场旅行期待已久，内心都很激动，“我们都有驾照，所以准备自驾出行，把青甘大环线走完。特意安排了这样一趟相对有挑战性的自驾游，也是希望能在旅途中更懂得团结协作，互相体谅”。

武汉某高校马克思主义学院兼职辅导员梁咏，主要负责学院200多名博士生的日常工作。她感觉，不同年级的学生毕业旅行的热情差异较大。“本科生毕业旅行的比重挺高，他们很多是想通过毕业旅行把过去4年的青春时光找回来。相对来说，博士生毕业旅行的比例小很多，主要是时间紧张。他们在毕业前有非常密集的论文审核流程，学术压力更大。拿到毕业证、学位证，就与用人单位签约、报到，



中青报·中青网记者 王品芝

拂起手机，就可以汇聚五湖四海的朋友。互联网时代，社交平台满足了人们多样的社交需求，但无处不在的线上社交也给很多人带来负担，有人觉得“无效社交”过多，主动退出无用群聊，有人已读不回、屏蔽了之……

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1335名受访者进行的一项调查显示，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多。设置消息免打扰和设置朋友圈可见天数是受访者认为朋友圈减负的主要做法。建立高质量的社交关系，68.3%的受访者建议为闲暇时的社交设定边界感，勇于拒绝某些社交场合，53.6%的受访者建议区分工作和生活的社交账户，为不同社交划分界限。

领略祖国大好河山 超九成受访应届毕业生感到更有劲头追逐“诗和远方”

“面对山川大河我常感自己的渺小，提醒自己要沉下心，脚踏实地”

受访应届毕业生中，高中毕业生占17.8%，本科毕业生占71.3%，研究生毕业生占10.9%。其中，男生占40.8%，女生占59.2%。

开启一场毕业旅行，69.9%受访毕业生表示能为即将开始的新阶段蓄力

在国外留学的王靖雯今年毕业，正在和同学计划毕业旅行。她觉得，毕业后同学们很难有机会再聚到一起，来场毕业旅行能让大家的感情更加深厚，给彼此留下美好的回忆。“而且毕业旅行能对接下来的新阶段起到过渡缓冲的作用。”王靖雯认为，毕业旅行不是句号，而是逗号，“更像是一个节点，帮助我更好地进入下一个环节”。

重庆大学本科应届毕业生郑顺顺，已经和7名同学规划了一趟历时半月的毕业游。在她眼里，毕业旅行是大学生活的一场告别仪式，“能让我的胸襟更开阔，更加热爱生活。不管接下来面临什么，都能勇敢追求自己想要的，面对未来

更有斗志”。

梁咏是武汉某高校的硕士在校生，同时也是一名兼职辅导员。她觉得，毕业旅行很重要的一点，就是能为学生带来心态上的转换。“旅途中，他们更多地是以成年人的姿态去面对可能发生的一切，对未知情境的探索感更强烈。而且不管是与关系要好的同学，还是与家人一起出行，都需要承担更多责任，照顾他人感受。同时，毕业旅行也是对过去4年所学专业知识和生活阅历的一次很好的检阅。”

梁咏指出，毕业旅行能让学生从浮躁的心态中抽离出来，还给自己一段宝贵的闲静时光。“这段时光对大家来讲是非常难得的。过去都在拼命地学习、追赶，没有太多空闲时间静下来思考内心的需求和想法。毕业旅行更像是一个沉浸期，让大家沉下心来思考自己究竟想要成为什么样的人，调整好状态。”

开启一场毕业旅行，69.9%的受访毕业生表示能为即将开始的新阶段蓄力，61.9%的受访毕业生认为能增加对社会的认知，更好融入社会，48.1%的受访毕业生觉得能更懂得爱和珍惜，44.8%的受访毕业生认为

是与过去的学习生活告别。

“每当开启一趟旅行，我总是不禁感慨祖国的地大物博，想用脚去丈量每一寸土地”

成都某高校本科应届毕业生范玉妍，最近和朋友在规划大学毕业旅行。她认为，在人生不同阶段衔接的空档，特别有必要来一场旅行。当初高考结束后，她就和同学去西安旅行了。“我还清楚记得我们从地铁口出来，看到了一位老爷爷在拉小提琴，曲子是《梁祝》。我和同伴驻足听了好一会儿，在动听的音乐里感受这座陌生的城市，很温馨浪漫。”

范玉妍表示，通过毕业旅行领略祖国大好河山，让自己更有动力去追求心中的“诗和远方”。“在旅途中看特色风光，感受风土人情，总能激励自己努力读书，找一份好工作，到各个城市走走，丰富旅行经验。看更多的人、感受更多的事。”

范玉妍的专业是马克思主义理论。每到旅行地，她都会特别关注当地市政、基层服务水平，会思考如何改善不合理

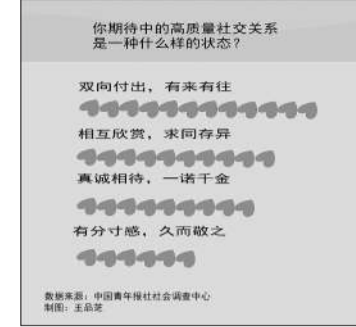
的地方，好的经验怎样推广到全国……旅行中的所见所感成为她学习和研究中的宝贵财富。

“平时我们生活在城市里，大多数时间更是局限在学习、工作的环境中。而在旅途中，我们能亲近大自然，看到的是与平时完全不同的景象，能领略祖国的美好，我认为这是一件极具意义的事。”郑顺顺说，“每当开启一趟旅行，我总是不禁感慨祖国的地大物博，想用脚去丈量国家的每一寸土地。面对山川大河我常深感自己的渺小，提醒自己要去沉下心，脚踏实地。”

“在我看来，‘诗’对我来说就是旅行中的美好和感悟，‘远方’就是我为未来要追逐的东西。”郑顺顺认为旅行能让自己最大化地感受到美好生活，去探索自己更深层次的精神追求。

梁咏认为，旅行的意义在于见识不同的世界，遇到不同的人。

毕业旅行中领略祖国大好河山，91.8%的受访毕业生感到能让自己更有劲头去追逐“诗和远方”。进一步交互分析显示，受访女生(93.0%)较男生(89.9%)感受更为强烈。



71.6%受访者期待双向付出的社交关系

中青报·中青网记者 王品芝

当下，年轻人相聚在一场场活动中，玩一个个游戏，不知不觉拓宽社交“朋友圈”，收获珍贵的友情、爱情。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1335名受访者进行的一项调查显示，64.2%的受访者认为结合了运动等兴趣爱好的社交活动，可以提升社交中投入时间的“回报率”，71.6%受访者期待双向付出、有来有往的社交关系。

“围绕兴趣爱好的社交，不会带给我很大负担”

“现在很多人出于某种共同的兴趣爱好聚在一起，我认为这种情况比较容易交到真正的好朋友，会有共同语言。”北京某高校心理学专业2022级学生杨晶说，运动、游戏等已成为现在年轻人休闲的主要方式，在这种情况下所衍生出来的社交占到了大家日常社交的很大一部分。

当下，通过活动、游戏等社交成为年轻人的新选择，对此，64.2%的受访者认为结合了运动等兴趣爱好，可以提升社交中投入时间的“回报率”，55.2%的受访者认为扁平化社交中，更容易提升每个人的参与度、积极性，45.8%的受访者认为可以缓解“面对面”场景下的焦虑和尴尬。

“网络世界很丰富，每个人的爱好也很丰富，这种多样化的交友形式很合我的胃口。”河南商丘刚参加工作的曾仪认为，这样的交友比较单纯，“围绕某一个兴趣爱好进行社交，满足了我的输出欲，又不会带给我很大负担，所以会想参加以兴趣为导向的社交活动”。

此外，39.6%的受访者认为依托兴趣爱好好的社交可以实现游戏锻炼和沟通的双赢，39.5%的受访者认为在游戏和活动中，心理会更容易打开，29.5%的受访者认为社交的附加值变多，不会因为无效社交浪费时间。

“我会因为对某个活动感兴趣而去参加，进而社交，但不会反过来因为想社交而去参加这些活动。”00后梁瑾很喜欢这种线下社交的形式，“我觉得很多人线上和线下表现出来的状态是不一样的，如果想要了解一个人，还是需要多接触”。

71.6%受访者期待双向付出、有来有往的社交关系

曾仪认为，在高质量的社交关系中，双方都是主动和自由的。“两个人是平等的关系，交流很轻松，我和你交流是因为我想，而不是逼自己去做这件事。”

调查中，大家期待的高质量社交关系是双向付出、有来有往(71.6%)，相互欣赏、求同存异(64.5%)，真诚相待、一诺千金(56.0%)，有分寸感、久而敬之(40.4%)等。

“我对对方是没有利益诉求的，我喜欢这个交往对象，我们在一起做喜欢的事情，这样的关系很舒服。”梁瑾说。

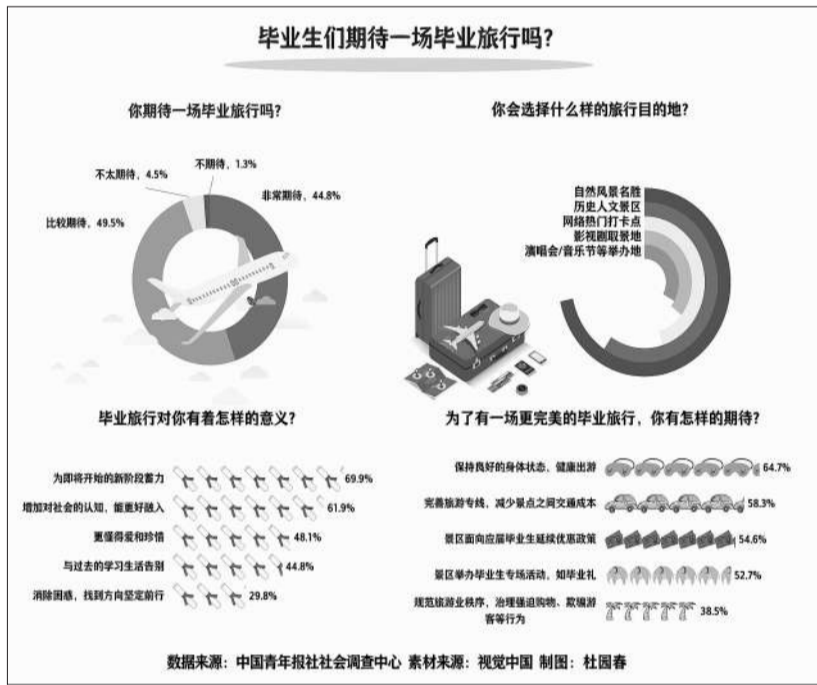
“患难见真情，对方能急你之所急，也能为你的成就由衷地开心，这才是好朋友。”北京某互联网公司员工董羽，曾有两个非常要好的朋友，“我有任何事情都会想着她们，有好吃的会带给她们，看到喜欢的小物件会在能力范围内给她俩买，在她们需要帮助时伸出援手，但当我遇到人生特别灰暗的时刻，却没有得到来自她们的温暖”。

那件事之后，董羽就认真清理了自己的朋友圈，从心里对朋友们分了类别，哪些值得深交、哪些可以陪伴玩、哪些面子上过得去就行了。“有了主次轻重之后，我突然发现自己轻松了很多”。

“有的朋友可能很久不聊天，但一开始聊就特别有激情，停不下来，两个人彼此很熟络了，相处非常融洽，也知道对方的好和一些生活习惯和喜好，能为对方的好而感到开心，在有需要时会互相帮助。”杨晶说，这样的关系说起来容易，但做起来有一定难度，大部分的人相处一段时间后联系会变少，能长期保持联系的，首先彼此都要珍惜这段友情，其次要尽可能为对方考虑，给别人提供温暖。

受访者中，00后占28.9%，90后占37.2%，80后占24.9%，70后占6.9%，60后占1.4%，其他的占0.6%。男性占40.1%，女性占59.9%。

(应采访对象要求，杨晶、曾仪为化名，张家悦对此文亦有贡献)



都喜欢拍照，还准备了好看的服饰去景点打卡。”

郑顺顺也很喜欢摄影，“我们这次旅行特意借了一架航拍器，就是为了拍一些风景片和vlog，把这趟难忘的旅程都记录下来”。

郑顺顺说，同学们从5月底就开始为毕业旅行做准备，“比如身体方面，考虑了可能出现的高原反应。门票预约方面，我们也做足了功课。像敦煌博物馆需提前30天订票，我们很早就把票务问题解决了。在物价方面，选择高性价比的住宿。尽量考虑周全，保障行程的顺利”。

郑顺顺感慨，这趟旅行最难协调的是出行时间，“大家都有一些私人的事情要处理，而且人越多就越难找到统一的时间。我们的旅行时间改了几次，最终能成行非常难得”。

郑顺顺感觉，家长们最关心的是安全问题。“起初我们是4人。其中一名同学家长知道后非常担心，认为人太少，而且自驾也不安全。后来我们增加到了8人，其中也不乏‘老司机’。我们又查了很多地图，了解当地的各种路况。家长们放心很多”。

关于毕业旅行，大家关注哪些方面？调查显示，美食美景(62.7%)位列第一，其次是旅行花销(59.6%)，安全系数(58.2%)排在第三位，其他主要还有：行程路线(57.9%)，饮食住宿(52.6%)，同行人员(46.2%)，交通工具(44.9%)，气候天气(41.1%)，服饰穿搭(30.6%)。

活时间被迫碎片化，仅有10.4%的受访者觉得影响不大。

北京某互联网公司员工董羽说，以前大家打电话交流，半个小时能聊的信息量很多，但现在靠微信打字，双方不停地回复，不知不觉半天就过去了，交流的有效信息还不一定很多。

杨晶说，自己在社交时大脑是高速运转的，所以当时可能没有什么感觉，但社交结束后会觉得心累，甚至连一句话都不想说了。

调查中，46.8%的受访者有过社交过载的感觉，31.5%的受访者没有过，21.7%的受访者不好说。

朋友圈减负，设置消息免打扰和可见天数是主要做法

“比如新参加一个社团，就需要和很多人打招呼；有时候跟别人对接一件事情，需要花很长时间沟通，很耗费心力。”曾仪现在会减少不必要的线上社交，还会退出微信一段时间，把很多东西设置成私密状态。

朋友圈减负，受访者会设置消息免打扰(59.0%)和设置朋友圈可见天数(55.7%)，其他还有：不看某些人的朋友圈(46.5%)、折叠群聊天(42.8%)、分组发送朋友圈(30.3%)、关闭朋友圈(28.5%)、批量删除好友(16.3%)等。

“刚开始融入新环境时会有很多无效

社交，慢慢地，和身边人有了基本了解后，会筛选出一些兴趣相投、性格也相仿的朋友，一旦进入这种状态，社交还是比较舒服的。”杨晶说。

现在，董羽遇到值得反复讨论的事情会直接语音沟通，一两句话能说清楚的问题才会发文字消息，同时对一些不太重要的群聊设置“免打扰”并折叠起来，“会在空闲时大致浏览一下，比时时盯着节省很多时间”。

辛欣说，现在很多社交都是线上的，想要减负可以先减少看手机的时间，把更多精力放在面对面社交上。

68.3%受访者建议为闲暇时的社交设定边界感，勇于拒绝某些社交场合

调查中，受访者觉得维护一段社交关系最重要的是志趣相投(70.1%)和双向付出(61.9%)，其他还有：相互共情(56.8%)、情绪稳定(53.2%)、人格平等(46.7%)、利益分享(27.3%)等。

杨晶认为一段社交关系中，互相尊重最重要，需要站到对方的立场上思考问题，而不能只是“我觉得怎么样”。

辛欣认为，不同的社交对象分寸感不一样，开始社交时内心要有判断，同时不管对方是谁，真诚很重要。

建立高质量的社交关系，68.3%的受访者建议为闲暇时的社交设定边界感，勇于拒绝某些社交场合，53.6%的受访者建议区分工作和生活的社交账户，为不同社交划分界限，50.9%的受访者建议减少微信等文字交流频次，为电话等语音交流留出空间，45.7%的受访者建议实现内在成长，拥有自己的价值观，40.6%的受访者建议从自身出发，走出自卑与焦虑，28.2%的受访者建议主动了解他人的需要，同时表露自己的需求。

“很多时候打交道是在互相敷衍，大家假笑着互相恭维，这个瘦了，那个美了。”董羽说，应该把自己的时间花费在值得的人和事上。

曾仪认为形成自己的价值观很重要，“这样可以选择自己想要的社交人，随着社交经历的增多，也能更好地分辨出哪些是无效社交，从而进行更多比较有意义的活动”。

董羽说，不要取悦别人，遇到任何情况，都要问一下是不是自己想要的，如果不情愿，一定要及时拒绝。

受访者中，00后占28.9%，90后占37.2%，80后占24.9%，70后占6.9%，60后占1.4%，其他的占0.6%。男性占40.1%，女性占59.9%。

(应采访对象要求，杨晶、曾仪为化名，张家悦对此文亦有贡献)

近六成受访者觉得朋友圈中“无效社交”多

70.1%受访者认为维护社交关系最重要的是志趣相投

46.8%受访者有过社交过载的感觉

北京某高校心理学专业2022级学生杨晶说，刚开学时认识了很多新朋友，大家都希望给对方留下好印象，所以会思考自己说的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会为了合群而委屈自己做什么不该做的每一句话、做的每一个动作是否合适，“那会儿每天都挺费脑子的”。

“我在闲暇时间会做兼职，有时说了很多但最后没有把兼职谈下来，就很影响心情。”山西太原法律专业的研一学生辛欣说，如果一天里需要和很多人交谈，就会感觉非常过载，她尝试过把朋友圈关掉，拒绝一些不想参加的集体活动。

调查中，59.4%的受访者觉得朋友圈中的“无效社交”多，31.5%的受访者觉得一般，9.1%的受访者觉得不多。

河南商丘刚参加工作的曾仪认为，无效社交会挤占很多时间。“一整天过多地社交，比较重要的感受就是烦躁、疲惫，想要减少不必要的社交。”

对于无效社交的影响，55.2%的受访者觉得消耗了自己的时间和精力，43.4%的受访者认为会