

重拾附近：“搭子”社交是缓解孤独的解药吗

看似微不足道的“弱关系”已经被证明可以提升正面情绪，并降低人们患抑郁症的风险。

中青报·中青网见习记者 李悦

一次“开盲盒”式的陌生人聚会

这是一场陌生人之间的聚会，4个女生，3个男生。

90后汪志鹏是这场活动的组织者，在来到他的家中之前，7人中只有两人相互认识。这是一场什么样的聚会？他们会聊些什么？是什么让他们聚在一起？

95后女孩曲圆是这场陌生人聚会中的一位。这个“五一”假期，她没有去火爆全国的淄博烧烤吸引，没有挤去人山人海的景区留影，也没有选择年轻人时髦的户外活动。她在互联网社交平台上冲浪，最终锁定了一场开在离家不远的读书会。

在北京，读书会活动很常见。有的举办于闹市街景处的商圈，有的则寻找僻静的咖啡馆或书店。饮料、茶水、三两茶点，年轻男女聚在一起讨论新潮的概念、热点八卦或是前沿观念。最关键的是，无论能否碰到志同道合的人，这都是一种打发悠长时间的便捷方式。

出发前，曲圆对这场举办在私人家中的读书会有点好奇，她形容这场聚会“有些像是在开盲盒”。

这段时间，“搭子”社交成为网络热词，频繁出现在大小词条与媒体报道中。“饭搭子”“旅游搭子”“运动搭子”“电影搭子”，在学校上课有“课搭子”，工作中有“摸鱼搭子”。从网络定义上来说，“搭子”是指因某一共同兴趣爱好或共同需求而结合成的社交关系。

具有匿名性与模糊性的“心理”社交距离，是吸引曲圆报名参加的主要原因。这种社交方式在满足她对“人”的好奇心外，更能让她找到一种相对舒适的交流方式。就像是“你可以快速了解这个人的人生，如果不主动联系，也不会再相互打扰了。”

与家庭成员和亲密朋友的紧密联系不同，心理学家和社会学家把这种关系称为“弱关系”或“边缘关系”。此前，《纽约时报》发表了一篇题为《尽管他们只是熟人，但他们对你很重要》的文章，表示这些看似微不足道的“弱关系”已被证明可以提升正面情绪，并降低人们患抑郁症的风险。“弱关系对我们的情绪和身体健康都很重要。”英国苏塞克斯大学的心理学家吉莉安·桑德斯罗姆说。

在吉莉安·桑德斯罗姆早期的研究中，她曾明确“弱关系”与年轻人心理健康的重要性。通过向本科生和超过25岁的年轻人分发手持点击器的方式，她记录了被测试者几天内与同学或陌生人进行互动的数量。研究表明，与较少互动的相比，拥有更多“弱关系”互动的人获得的幸福感与归属感程度更高。

回到这次读书会，聚会举办在汪志鹏的家中。暖色系的长沙发和几把露营椅摆成一个半圆形，北面靠墙处是一张不大不小的长桌。洗好的草莓、切成斜三角的菠萝、速食食品、糖果放在桌上。客厅的另一侧是一架高高的书柜，上面多是各类工具书籍。

汪志鹏个子不高，带有浓重的广东口音。曲圆一进门，就看到他忙得热火朝天，热情地招呼大家换鞋，找位置坐下，吃水果。曲圆和朋友坐在靠门处的露营椅上，客厅伴有欢快的音乐，但也难掩紧绷的情绪蔓延开来。“我能感受到主持人很努力地在找话题，活络气氛，但大家都不认识，拘谨在所难免。”不过很快，在破冰环节，这群年轻人开始慢慢熟络。

几天后，当曲圆回忆这场读书会，记忆已不似当天那样清晰。警校读书的男同学略显拘谨，在做副团演员的甜美女孩拥有绚丽的生活经历，两个在教育行业工作的都市男女是同行。曲圆承认，现在她勉强记得这几个人的模糊面孔，“这种社交方式不太能够交到维持联系的朋友，我也没有这种期待。”

实际上，基于情境去寻找“关系”的社交关系，最早可以追溯到19世纪末的德国柏林，那时城市中出现了很多小型沙龙。这种由工业阶层组成的交往，从最初家中私人空间延伸至公共空间的辩论、谈话。通过交流，更容易形成人与人之间的共情与理解，从具体的感触、共振中，找到生活的波动，形成与世界的

联系。不同于100多年前的19世纪，当代年轻人，为什么会有找“搭子”的强烈需求呢？

“搭子”使年轻人的社交圈变得更加简单

参加这次聚会前不久，曲圆离开了从业两年的影视行业。

辞职前，曲圆对工作中运行逻辑的混乱与低薪酬已经感到不满。影视行业看起来光鲜亮丽，从业人员也大多科班出身，是毕业于中戏、北电、中传等学校的艺术生。但实际上，多数人是幕后为台前“明星”做嫁衣的影视民工。工资低，工作强度大，“我觉得自己坚持不下去了，这种工作没办法给我想要的生活状态”。

同行之间的“小圈子”文化，也让曲圆备感疲惫。按曲圆的说法，她是个不折不扣的“e”人（意思是指MBTI中的外向型人格），所以即便处于鱼龙混杂且环境浮躁的影视行业，她也能结识到关系不错的真心朋友。不过由于“行业内关系太复杂”，和同事做朋友，常常需要承担社交负担与维护成本。“很多人上班时就是点头之交，辞职后大家才真正熟起来。”

项目合作中同事间的互相推诿、“关系”占位主导的人际交往模式、缺乏深层次挖掘的剧本创作机制……可以说，浮躁的行业氛围与圈层社交文化是曲圆决意离开的深层原因。她知道“很多行业都是这样”，但仍渴望在行业内拥有国际化交流的机会，在与不同圈层人交往时获得思维认知上的延伸。

与熟人社交相反，陌生人社交则凸显了人际交往的快速与高效。年轻人可以在类似的活动中间断原有的社会链接，进行私人化的社交展示。曲圆直言，“我觉得这种更适合年轻人的生活方式，比较精准，也不容易产生什么纠缠。”

人类学家项飏认为，功利化是“陌生化”社交的一个缘起。保持这种距离，人们是安全的，不接触就没有摩擦。但这种功利化，并不意味着利益或竞争关系，更主要是对人性的假设。在计算与分析中，将自己活生生地僵化成一个个“功利主义者”，实际上也是一种自我保护机制。

究其原因，这和很多年轻人很难处理生活中的复杂情感有关。一旦人们对非功利的、重

要的生活情感进行预期，就会处于某种不确定性之中。“所以在自我屏蔽、简化、僵化关系后，这个世界对他们来说会变得简单、可控制。”项飏说。

重拾附近，也是重拾生活本身

汪志鹏是陌生人活动的组织者，也是旁观者。“五一”假期，他组织过陌生人读书会、酒会、密室逃脱。读书会和酒会都办在他的家中，从发布活动信息到报名，几个小时便可吸引五六名陌生年轻人的参与。而设置在三里屯的密室逃脱则人数最多，“最初有百来人报名，后来到现场的也有80多个人。”

在汪志鹏看来，“距离”是年轻人找“搭子”的考虑因素之一。在汪志鹏与合作人薛昱组织的活动中，最受欢迎的是“与附近的陌生人看电影”。活动开始前，汪志鹏会根据所处位置对参与活动的人进行两两分组配对。“很可能跟你一起看电影的就是你的邻居或同小区的人，这种感觉也挺奇妙的。”

还有一次，一个在附近上班的医生报名观影活动。那个医生因为平时工作忙、事情多，经常找不到人多聊两句。后来，他从观影体验谈到自己实验科研、手术压力，“整整说了两个小时，滔滔不绝。而且他以前还看过这部电影”。

此外，如果活动举办在三里屯、亮马桥等使馆区相近的地方，还会吸引外籍友人的注意。“一个日本男孩来的时候还带了笔记本，我们边说他边做笔记学习中文。”还有一个美国外交官，“他说自己很难在本地找到合适的朋友，看这个有意思就来了”。

“搭子”社交以另一种方式，让年轻人找到了“最初500米”。项飏认为，处于原子化社会，人们应以“附近”为中心来认识世界。在附近这个生活场景中，让来自不同背景的人在不断相遇。“了解不同人群的不同观点，能让他在思考公共事务，不管是交通、垃圾分类，还是福利改革时，注意到不同的诉求。附近将带给人们他们原来不具备的观察能力。”

但也有人提出，快速高效的社交方式是否会再次加剧年轻人的生活节奏？从陌生人到熟人，乃至亲密关系，交流的深入是否也变得越来越困难？“我觉得这样的社交也不是很轻松。”曲圆在结束采访时感叹。

(文中曲圆为化名)

这种支持对于依恋类型不安全的年轻人来说，尤其有用。一项美国心理学家做的研究认为，依恋类型为疏离型的人，也就是那些在亲密关系中认为没有办法或没有必要和其他人亲近的人，会更喜欢具体的建议支持，而非情感支持。所以，对他们来说，浅社交可能是更舒适的。

此外，无论我们能从浅社交中获得什么样的具体支持，认为“搭子”可以支持自己，这个想法其实很重要。心理学研究发现，相比客观实际的援助多少，人们感知到的支持才是影响关系满意度、生活满意度更有效的因素。所以大家才会说，“搭子”就是“主打一个陪伴”，哪怕两个人吃饭时并不聊天，有个“午饭搭子”，也会让人们觉得“我不是一个人”，从而让在公司排队热饭或等外卖的时间更好过一点；哪怕两个人水平都很“菜”，有个“游戏搭子”，也会让人们觉得有底气一点，不至于在被对手虐甚至嘲讽时太过委屈。

其实，随着越来越多的年轻人涌入大城市，这样的浅社交也会越来越常见。有关居住流动性的研究认为，成长过程中流动性高的人，会更多采用友谊划分策略，也就是和不同的朋友做特定的事情，像是把朋友们都变成了各个不同活动上的“搭子”。在大城市生活的年轻人，因为常常要面临搬家、跳槽，和朋友们相距太远，以往天天和朋友见面的模式已经不适用了，所以大家一方面会寻找新的各种“搭子”，另一方面也会把原来的朋友们当作不同活动的“搭子”。

有了“搭子”，我们就不再是城市中的孤岛。无论社交深浅，祝你总能获得足够多的信息和足够好的陪伴。



视觉中国供图

浅社交为什么能治愈年轻人

有了“搭子”，我们就不再是城市中的孤岛。

殷锦绣

“搭子”再次火了。从传统的“饭搭子”“麻将搭子”，到“厕所搭子”“午觉搭子”“摸鱼搭子”，似乎很多年轻人现在做什么都需要“搭子”，并且对他们来说，“万物皆可搭”，“没有搭子都不想在公司上厕所/吃饭了”。

“搭子”为什么这么重要呢？

万物可搭，搭完就散：浅社交、弱关系

网友戏称“搭子”是“垂直细分领域的朋友”，但其实，“搭子”关系往往弱于朋友关系。美国斯坦福大学前任社会学系主任马克·格兰诺维特在社会网络领域做了几十年的研究，他在文章《弱关系的力量》中，用4个指标来衡量人际关系的强弱：

时间长度、情感强度、亲密信任程度、互惠行为程度。

不像朋友需要“日久见人心”，“搭子”们之间并不需要长时间的相处、高频率的互动。徒步途中打个招呼就可以加微信，成为“徒步搭子”；游戏群里招呼一声就能组一局队友，成为“游戏搭子”；入职新公司第一天和同事分享了零食，就可以在午饭时间成为“午饭搭子”。但在陪伴活动结束后，大家就几乎不联系了，不再有相处和互动。

我们在各方面都会信任朋友、和他们有情感联结，而“搭子”们只在陪伴活动时亲密。想想如果“徒步搭子”在回家后，还和你倾诉失恋自己前任有多放不下，你可能会觉得“有点奇怪”吧；或者“游戏搭子”向你借钱，那八成是遇到了骗子。

同样的，我们总会帮助朋友，但和“搭子”的互惠行为，一般也只发生在陪伴活动时，或者在那些不用费太大力气的事上。比如帮朋友搬家、去家里吃饭，听上去都很正常；而帮“午饭搭子”找一下自己买过的零食链接也许还行，如果是过年期间帮忙照顾宠物，就有点“过界”了。

总之我们可以看出，“搭子”关系在上述4个方面一般都比朋友弱，“搭子”之间的社交

是一种浅社交。

提供信息，主打陪伴：浅社交中的社会支持

浅社交、弱关系，听上去就没有办法给我们太强的支持，但为什么这种社交关系仍然会让人向往呢？

因为社会支持分为许多种，浅社交能给予的支持，也可以起到重要的作用。

心理学家将我们从人际关系中获取的社会支持分为4类：情感支持，也就是关心关爱、接纳情绪、口头安慰；身体安慰，比如拍一拍、抱一抱；建议支持，比如提供信息、资讯，或者直接给出建议；物质支持，可能是金钱，也可能是其他有形的物品。

朋友固然可以给我们更多的情感支持、身体安慰甚至物质支持，但浅社交、弱关系常常能提供比朋友更多的信息，这些信息在特定的时候会产生巨大的价值。格兰诺维特认为，浅社交、弱关系的分布范围很广，所以更可能充当跨越社会界限的桥梁，比如，“徒步搭子”“游戏搭子”们可能分布在各行各业，如果我们想找个工作，那从他们那里获得的信息、机会，将会比我们从朋友那里获得的更多、更实用。

求职季，努力但不耗竭



视觉中国供图

点吊儿郎当，成绩不如甲，紧张求职期间，还有时间游玩、运动并分享到朋友圈。甲曾向我吐槽乙明明能力不如自己，却运气很好，offer数量比自己多。但我在无数个小组面试中观察到，甲一副如临大敌的样子，发言时语速快得像机关枪，想尽快输出大量的观点；乙则神色自若，发言时气定神闲，自己表达观点之余，还会提醒大家让发言少的组员多说点。最后乙成了最受欢迎组员投票的第一名。甲很努力，但

用力过猛，适得其反。于招聘单位而言，他们不仅希望招“技能点”匹配的优秀人才，也希望找到抗压能力强、心态好的员工；于求职者而言，一个人的精力是有限的，当你努力投简历，用力展现自己，如果出现失误，甚至遭遇查无音信的打击，很容易就对找工作失去热情，不利于把握下一个工作机会。当你发现自己很紧张时，要如何松弛呢？你可以为自己预留出专属于自己的

“我的时间”，这个时间可以用来做自己感兴趣、放松的事情，也可以进行一些新颖的活动。比如泡一杯茶，专注地阅读一本书；整理桌面，装饰几枝鲜花或小摆件；骑自行车去附近的公园，欣赏大自然的美景……一小段能够让自己彻底放松、体验到小确幸的时间，会在潜移默化中对整体效率产生巨大的影响。不用考虑自己有没有动力，你只要简单地去做就可以了！在自己的专属时间里，彻底放松身心，享受与自己独处，学会接纳自己，重燃对生活的爱与对未来的希望。

第二，尝试梳理出自己最核心的需求

当你明确了自我的核心需求，就可以充分发挥你的优势，做自己感兴趣的事情，整个过程都是有意义的。2022年的一项全国调查《心理健康蓝皮书》结果显示，找到或者正在寻找生活的意义，对心理健康都具有保护作用；而没有找到，也没在寻找生活意义的人群，心理健康风险最高。如何找到生活的意义呢？我们需要澄清自己最重要的需求，由此决定我们的未来将去向何处。你努力拼搏是为了追求什么？我们先明确生中最核心的需求，然后再简化与此无关的事项，将自己有限的精力集中于最重要的事情上。你想要的房子、车子或许只是表层的欲望，你最重要的需求到底是什么呢？这是需要你认真思考的。

我的一个同学因为能力突出，毕业后

手握多个不同城市和岗位的offer。她其实向往小城市慢节奏的生活，却发现同专业的同学几乎都选择到一线城市打拼，便也选择了某一线城市事业单位岗位，并计划在当地买一套属于自己的房子。于是她努力工作，周末还给自己排满了副业，她几乎把所有时间都花在了赚钱上；她坚持自己做饭，基本不买海鲜等昂贵的食材，也不去需要门票的地方玩。这样超负荷工作一段时间后，她晕倒在家中，所幸室友及时发现送医。从那以后，她发现物质需求并没有那么重要，能够自主地追求健康的体魄、快乐的生活和实现自我成长才是自己的核心需要。于是她开始接受长期租房，给自己至少预留周末的一天时间用于放松身心，也愿意花钱给自己加餐、买曾经觉得无用的饰品、假期去旅游……她把原本“沉迷搞钱”的每一天，变成了如今放慢步调、热爱生活的每一天。

组织行为学的研究发现，西方人在选择职业时更优先考虑个人兴趣，而亚洲人更务实，会优先考虑工作的待遇和保障。而符合个人兴趣偏好的选择，更能激发个人的内在动力。各位求职者，请问你现在的千方百计谋求的是符合你兴趣与能力的岗位吗？这个岗位的工作内容符合你的核心需求吗？人生的核心需求很简单很纯粹，但你要运用一定的洞察力去觉察和澄清，千万不要费尽心力去追求别人想要的工作岗位。当你越努力求职却越迷茫时，可以

先暂停，给自己充足的时间去思考、探索、尝试，慢慢找出自己的核心需求。或许你会站在人生选择的十字路口纠结和比较，但不用焦虑，你还有很多时间去试错，要及时地在错误的方向停下来，而不要朝着不适合自己的道路一路狂飙，耗费宝贵的时间与精力。

最后，你可以专注于眼前的事情

求职者现在的生活就是睁眼投简历、睡前还在刷试题，很容易陷入缺乏动力的循环中，日子就像旋转木马，每天都一样，起床、刷牙、穿衣这样的微小细节，都让你深感疲惫。《当下的力量》一书提到“情绪是思维在身体上的反映”，当我们把注意力集中在身体上时，可以更好地接收情绪送来的信息。比如当你感觉肩膀很酸，心情很烦躁时，就意味着你需要停下来调整状态。专注当下，让自己从萦绕着烦闷和虚幻的担忧中解脱出来，重新获得真实的对生活的掌控感。在专注觉察的过程中，我们说不定还能从看似固化的生活模式中挖掘出被忽略的新意，帮助我们突破程序化的日常生活，丰富人生体验。例如，我每天看行道树生长变化，感觉植物的生命力能治愈人心，于是养了几株小小的空气凤梨，不用怎么打理，却悄悄生长根叶，肆意生长，我看着它们时也不禁嘴角上扬。在专注眼前事时，不仅能汲取力量，也能帮助认识自己。

不只是求职者容易遭遇情绪困扰，我们每个人都可能在人生的不同阶段遇到不同程度的情绪耗竭或倦怠的時刻。在朝着自我核心需求的路途前进时，我们不妨放慢步调，通过预留专属时间和专注当下，挖掘自身的潜在力量，充分发挥自我的能力，在喧嚣尘世不忘初心，不紧不慢地奔赴心底的热爱。这个过程本身就是有价值的。