



图片由人机协同生成

“情绪价值”标签下，大学生如何定位人际关系

□ 符文迪 刘淑君 辛予溪 赵涵萱
中青报·中青网记者 杨鑫宇

“你连最基本的情绪价值都不会给我！”手机屏幕的光映着王洋的脸，看着女友愤怒的指责，他一时间说不出话来。

这已经不是他第一次被抱怨“人机感太重”，睡前不说晚安、吃饭不拍照、道歉显得生硬——在这段关系里，提升“情绪价值”成了他被要求攻克的难题。

王洋说，自己第一次听到这个词是在短视频里。如今，这个原本只存在于网络语境里的词，已经闯入了他的现实生活，让他有些疲于应对。

社交是需要大学生不断学习的课。入学以后，他们要重新定义什么是“朋友”、什么是“亲密”、什么又是“保持分寸”。与此同时，他们也发现，维系关系的成本比想象中高。说话的语气、回复的时差、表情符号的选择，常常被赋予情感

的权重。

有受访学生提到，他们正学着掌握一门“懂得相处”的新语言，既要让沟通顺畅，又要避免冒犯；既要表达真诚，又要维持“体面”的平衡。

为关系分层：日常交流如何影响社交距离

数字技术在改变沟通方式的同时，也深刻影响了人们对“关系”的理解。在大校园里，宿舍室友、同班同学、社团伙伴、线上朋友……每个角色都对应着不同的语气和关系。

顾笙记得，自己第一次意识到“关系的脆弱”，是在一次朋友间的小摩擦中。“朋友发了搞笑视频，我只回了3个‘哈’，她就觉得被敷衍了。”顾笙困惑：“什么时候‘哈’的多少成了人们评判关系的标准？”

陆生则从家庭经验中学会了“保持距离”的重要性。高一那年，她因课业压力

不堪重负，母亲却只关心错题分析，忽略了她的情绪。期末考试那天，情绪崩溃的陆生提前离场，回家后说“下雨天特别难受”，母亲却否认天气的变化。

那一刻，她才意识到，自己想要的并不是建议，而是一句“没关系的”。

上大学后，陆生逐渐学会在不同关系中调节亲疏。面对学习焦虑，她会和父母谈；遇到情绪困扰，则倾向与朋友或恋人分享，她把这种做法称为“分区管理”——让每段关系都有相对安全的边界。在她看来，“家庭提供的情绪价值更像餐后甜点，恋人的支持才是救命干粮”。

很多人意识到，关系的经营需要边界。受访者王斯总结道：“亲密关系以接收方的需求为主导，非亲密关系则靠形式化表达维系。”

“体面式亲密”距离让人舒服的关系有多远

在社交媒体的语境下，“亲切”往往被仪式化——语言、称呼、表情都在演绎一种热络的姿态。大三学生原也说，自己曾看到一篇题为《大学三年，叫不出一个宝》的公众号文章，感触很深。虽然已经是学长，但他仍习惯用“同志们”“家人”等偏中性的称呼与低年级同学交流，

采访手记

社交的意义能被量化吗

□ 符文迪 刘淑君 辛予溪 赵涵萱

怎样的回应才算在意？怎样的距离才不会显得冷漠？从恋爱到友情、从室友相处到社团合作，成长于社交媒体时代的不少年轻人，在摸索一种“既不疏远、也不过界”的相处方式。

在访谈中，多名大学生表示，他们会通过语言的“温度”判断关系的亲疏。对方回复的快慢、语气中的轻重，甚至回复中出现几个“哈”，有时比说了什么更能体现在意的程度。与此同时，一个迟到的回复、一个省略的表情，都可能引发误解。

社交的意义能被量化吗？在部分受访者看来，某些社交关系似乎存在“结果导向”。有人需要情感安慰，有人期待信息互助，也有人寻求一种被

“听到‘宝’的时候会觉得头皮发麻”。

李离的感受恰好相反。她回忆，学生工作经历让自己逐渐养成了对师妹称呼“宝”的习惯，发通知时还会配上可爱的表情包。她承认这是一种“亲密称呼的泛化”，但在自己所处的社交语境里几乎成了默认选项，“大家都这样叫，我不用就显得不好接近”。

这种“体面式亲密”成了新型社交礼仪。顾笙在期末周时尝试了“付费陪聊”服务。“平台上有很多这样的，只需要四五元就能陪你聊很久。”那一刻，她觉得自己终于可以不用小心翼翼地说话了。

顾笙明白，这不过是一种金钱交易，但依然感到放松。

在并非面对面的网络社交中，谁先结東对话、谁先点赞、谁少回一句，都可能成为被放大的信号。大学生们在维持“热络”的同时，难免会产生倦怠与疲惫。

疲惫的另一面，是对真实连接的渴望。有受访者表示，他们更喜欢那种即使不常联系、见面也能自然交谈的关系模式。

亲密与“距离”之间，或许没有固定答案

在经历了关系的多层切换、表达的高

度程式化后，不少年轻人回到更简单的追问：我们究竟该如何相处？

孟琦钰的答案是“慢下来”。她说自己小时候被母亲教育“不要把情绪带给别人”，久而久之就习惯了不表达。上大学后，她开始尝试打破这种“社交克制”，但仍谨慎。“我现在会说出来，但只选特定的人说。”

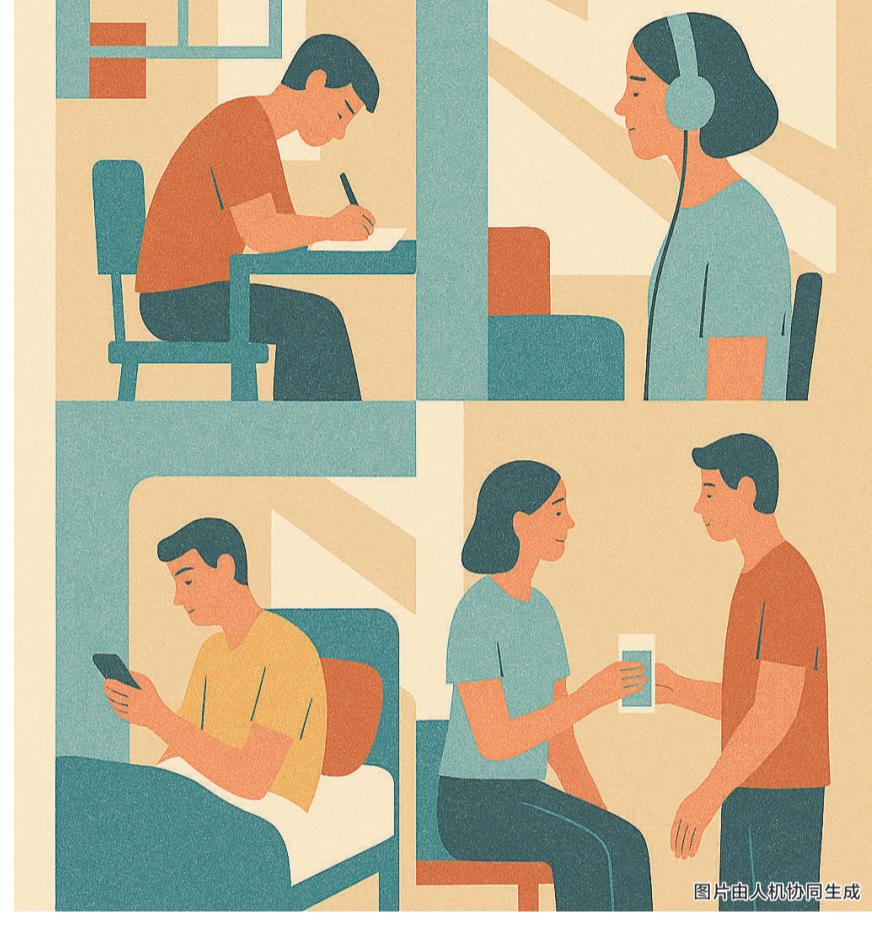
陆生则用另一种方式修复关系——教母亲使用表情包。“现在我妈发‘加油’会配猫头，虽然土，但比以前干巴巴的‘加油’好多了。”这种代际间的互相学习，让她意识到，“关系其实是可以被重新训练的”。

杨丹在采访中说：“情绪价值是一种能量，通过语言传递。当你说‘你好棒’时传递的是肯定，说‘我懂你’时传递的是共情。”

陆生补充：“真正的情绪价值是‘无条件的积极关注’，就像我妈妈现在会说我哪题做错了。”

他们的体验再次印证，“亲密”与“距离”之间，或许没有非此即彼的答案。

(应受访者要求，陆生、顾笙、原也、李离为化名；本文系中国青年报×中国人民大学新闻学院全媒体传播实验工作坊共创作品)



图片来源：人机协同生成

从“搭子”做起 打开自我，与真实链接

中青报·中青网见习记者 施毅敏 席聪晓
记者 王钟的

大学阶段是青年完成社会化的关键时期。良好的人际关系不仅是学生个体成长的核心课题，体现着教育的成效，也关乎社会的和谐稳定。围绕大学生如何在人际交往中实现自我成长、适应群体生活，如何面对新型社交模式等一系列问题，中青报·中青网记者采访了广州大学公共管理学院社会学系教授姚华松，与其展开了一场关于“关系必修课”的对谈。

中青报·中青网：从社会学视角来看，人际交往的必要性体现在哪些方面？

姚华松：从社会学角度来看，社会关系是人的社会属性的基本范畴。如果没有交往、缺乏社会关系，人就会成为纯粹的生理意义上的人。而人活着的意义之一是获得认同感，缺乏社会交往，很难获得认同感。进一步来说，人际交往深刻影响个人的社会关系构成及个人发展的可能性，交往质量的高低甚至直接决定个人的发展质量与幸福感。

中青报·中青网：从社会学视角来看，人际交往的必要性体现在哪些方面？

姚华松：或许现实社交让部分大学生感到烦躁、乏味，需要面对各种现实问题，甚至需要“伪装与表演”，网络社交则可以“眼不见、心不烦”，反而能表现真实的自己，更加自由、自在与自如。但整体上，年轻人这种把自己封闭起来的做法，会让他们失去对真实生活的感知力，也失去与真实世界的有效链接。我还是觉得年轻人应该多接触真实社会，开展真实

的面对面社交，更加重视“附近”，进而减少或消弭日常生活中的无意义感及所谓的“意义贫困”。

中青报·中青网：您对大学生人际交往的发展趋势有怎样的观察或展望？

姚华松：目前，一些大学生很难从个体化、原子化的、以自我为中心的生活与生产实践中跳脱出来，这是一种自我保护，也是一种对部分虚假的或被异化的人际交往的反思、反抗与逃避。“我不喜欢复杂与圆滑的社交、赤裸裸交易式的社交、虚情假意的社交，我觉得社交让我好累……”不少大学生这么想，如果现实社交让他们不舒服，他们当然也会选择持续放弃，除非他们身处的整体发展环境有明显改善或改观。

此外，有的大学生和普通同学或舍友泛泛而交，谈不上深入，似乎也不宜深入；不过，基于共同兴趣与爱好的，比如飞盘俱乐部、徒步族、夜跑族，反而有可能建立“强关系”，但“强关系”又意味着强责任、强义务，不少人不喜欢甚至抗拒，他们更倾向于“搭子”等“弱关系”。

中青报·中青网：频繁接触的人可能

无法建立深入关系，松散的“搭子”却可能变成“强关系”。这种近年来的一个新变化，您觉得可能的原因有哪些？

姚华松：一个班的同学，大家选修的课程不同，共同的相处时间也较少。同学之间因为绩点排名之类也存在竞争关系，导致他们会在相互提防的情况下，基于共同兴趣爱好的关系，让他们在生活中感到快乐，比如徒步之后在山上吃饭、聊天，可以打开心扉。在更轻松的状态下，人与人之间才能达到更好的交流状态。

貌似情感深厚、关系稳固的“强关系”，很多时候是“交换”“交易”“付出-回报率”“成本-收益率”在起作用。反观“搭子”关系，至简、纯粹，相互间无欲无求，算是名副其实的一股“清流”。

中青报·中青网：您怎么看当下“搭子文化”对年轻一代的吸引力？

姚华松：社会学意义上，“搭子”或“搭子文化”的兴起与盛行，是年轻人面对各种压力时的一种“应然”与“适然”，他们也有情感需求及社交需求，但他们不太需要“强关系”，或凭借他们目

前的资本与能力，他们负担不起“强关系”。于是，他们选择了一种“弱关系”，选择了“搭子”。同时也是除亲属关系之外的“强关系”建立逻辑的一种修正与复归。

可以说，各种压力具有结构性及长期性特征的刚性约束条件下，“搭子”是年轻人的创举，他们创造性地“发明”了这种新的社交方式，让他们变得轻松、自在、轻盈一点。这个意义上，我们不妨为年轻人鼓掌，给“搭子”们点点赞。

中青报·中青网：能否从社会学角度，给大学生的人际交往提一些建议？

姚华松：人生的价值与意义之一在于体验不同的生活，接触不同的人，了解不同的文化与思想，尝试做不同的事，开展不同的行动，从而让自己的人生变得更加丰盈与精彩。打开心扉，迈开脚步，了解与接触有意思的人，找到与自己心心相通的人，与他们建立亲密的友谊关系，这是人生最重要的财富。

如果说基于自我保护的考量，或不想承担太多社交压力，不妨先从“搭子”做起，从维系一种“弱关系”开始，至于后面要不要改变，视具体情况而定。不妨多学习哲学、社会学、人类学等课程，增加人文知识，根植人文素养，进而对修复自己的社交认知产生裨益。

总之，大学生既要安顿好自己的“身体”，学好专业，掌握技能；也要安顿好自己的“灵魂”，积极社交，让自己开心生活。

从“听话”到“对话”，我们的家庭关系进化论

□ 王诗怡 韩安妮

“妈，我决定考研了，但不想考本专业，想试试社会学。”

电话那头沉默了十几秒后，传来声音：“社会学？以后能找到工作吗？你本科的专业不是挺好吗？”

“我知道，所以我考虑了很久。你先听我说，主要是我很喜欢……”

这是我的一个同学小月和母亲的一次通话。如果放在一年前，这场对话可能会以她的妥协或一场争吵告终。但这一次，她破天荒地没有感到烦躁或退缩，而是心平气和地向母亲解释自己的兴趣所在和未来规划。在沟通过程中，小月惊讶地发现，面对可能产生分歧的重大决定，她竟然在努力说服母亲，而不是像过去那样“通知”或“求得同

意”。那一刻，她意识到，自己和父母的关系，正在从“教导”与“听从”，走向一种更平等的对话。

20岁左右的年纪，是很多年轻人家庭关系的转折期。随着升学和就业，原本熟悉的相处模式逐渐失效。脱离旧巢，雏鸟先学会的是如何独立飞翔。到外地上大学后，许多事情不再有父母在旁协助，我们必须尝试独立解决日常大大小小的问题。

生活能力的提升，让我们更有底气去面对选择；在大学中接触到的不同人群和思想，也推动了我们眼界的扩展与观念的转变。高等教育给了我们认识世界的机会，也让我们逐渐能够以独立姿态面对这个世界。与之相伴，我们在家庭关系中的“主体性”慢慢萌芽。

人类学家项飙认为：“主体性不是说‘我很厉害’，而是我清楚我与世界的关

系，我看到了什么，哪怕看法不对，也要把自己想清楚。”这句话让我们印象深刻。具体到家庭关系中，它意味着要耐心地观察、思考与理解。

我的一位舍友小赵就曾烦恼父亲的“唠叨”——嫌她“不会过日子”。直到独自管理生活开支，一次次超支的窘迫让她意识到，父辈的“精打细算”里，藏着生活的智慧。对她而言，“听话”不再是被迫的顺从，而是一种理解后的认同。

通过观察与思考，我们理解了父母行为逻辑的由来，也学会在其中筛选、吸纳，形成属于自己的价值判断。

主体性的形成，是双向互动的过程。在理解父母的同时，我们也渴望表达自己。不是为了争对错，也不是发泄情绪，而是希望让对方知道“我们为什么这样想、这样做”。当双方都尝试理解

时，新的关系模式才可能出现。如今，我们依然会为家庭琐事与父母斗嘴，也会就严肃的社会议题和他们展开辩论。但这些争论不再是冲突，而是一种平等的交流。

我们意识到，父母也是第一次经历这个时代，也有他们的惶恐和局限。过去，他们走在我前面，引领我们认识世界；如今，飞出旧巢、在新世界探索的我们，也能在某些时刻反过来成为他们的向导。当我们教会母亲使用视频剪辑软件，看她略显笨拙地完成第一个作品时，那份成就感与亲近感，让人真切地感到一种角色的互换：我们在教，他们在学，而这一刻的陪伴，比任何语言都温柔。

更重要的是，我们在家庭中练习出的“对话”能力，也影响着与他人的相处方式。无论是在同学合作关系中，还

是在亲密关系里，我们都能将这种理解与倾听的习惯延伸出去。它让我们在复杂的人际网络中，既能看见自己的需求，也能看到他人的立场。我们不再幻想到完全“同频”的完美对象，而是学会在不同频率中找到共鸣。

正是因为我们开始独立，才有能力重新理解“家庭”这个概念。就更大范围的人际关系而言，当我们不仅是子女、朋友、爱人，还是能够平等对话、相互理解的独立个体时，我们也真正做好了准备，去拥抱复杂而丰富的世界。



图片来源：人机协同生成