



图片由人机协同生成

利己还是利他 不是社交单选题

□ 殷锦绣

期末考试前，自己对照老师圈的重点整理了一份复习笔记，舍友想借去复印，同不同意？小组作业里，有个组员几乎啥也不参与，需要你帮忙多做一份工作，答不答应？论文答辩前夜，朋友打电话哭诉，该不该陪？这些大学生时常面临的人际关系困扰，本质是“利己”与“利他”的冲突——想拒绝别人，怕被指责“利己主义”；顺从别人，又觉得自己像网上说的“讨好型人格”，委屈了自己。

如何做好平衡呢？心理学家丹尼尔·戈尔曼提出的情商模型，也许可以帮大学生摆脱这种纠结。

戈尔曼将情商定义为识别自身及他人情绪，并用这种信息指导思维和行为的能力。具体包含5个方面：自我觉察，即知道自己此刻的情绪及背后的需求是什么；自我管理，对象主要是自己的情绪；自我激励，给自己找到充足的行为动力；共情他人，理解他人行为背后的情绪和需求；社交技能，用沟通技巧建立和他人之间的良好关系。

其实，前文提到的困境，都可以通过这5个方面找到更明智的解决之道。真正的高情商，不是简单的“二选一”，而是找到那个既照顾自己又不伤害他人的平衡点，让利己和利他实现共赢。

首先，自我觉察是利己的起点。过度利他、习惯讨好别人的人，往往说不清自己内心的真实需求，只能通过不断满足他人需求的方式填补这块空洞。怎样觉察自己的真实需求呢？可以先观照内心，理清自己的情绪感受，这些都是需求的信号。比如，舍友借笔记时，你内心是委屈、焦虑、愤怒，还是产生了别的情绪？面对现在的情况，哪个方面发生改变后，能改善你的情绪或让情绪强度发生变化？也许你会发现自己内心是委屈的，如果舍友用送礼物、郑重道谢等方式对你表达谢意，自己的委屈就会减弱，这说明你的真实需求是希望自己的付出得到重视和回报；如果发现内心主要是焦虑情绪，那么自己的需求可能是在考试竞争中保持优势。

如果你觉察到自己的情绪过于强烈了，就需要自我管理，把情绪的强度控制在不会让自己“上头”的程度。这时，不妨提醒自己：别急着作出决定，先暂停一下。比如，舍友借笔记时，可以说“我先找找”；收到组员让你帮忙的消息时，先不要着急回复。在这段缓冲时间里，试着调节自己刚刚觉察到的情绪，让自己把注意力放在身边的一个物品或者自己的呼吸上，离强烈的情绪远一点，让理性回归一些。

在明晰自己的需求之后，我们还需要足够的动力去行动，这就是自我激励。如果你的动机仅仅是为了被喜欢或者避免被伤害，这种动机就比较脆弱，也容易失衡。可以问问自己：你更看重什么？是更想积累助人经验，收获互帮互助的圈子，或是单纯希望朋友过得更舒服，还是更希望保证自己的学习时间，想培养“拒绝的勇气”？这些动机本身没有高下之分，重要的是你自己内心的重要度排序。

共情他人是利他的基础，但也要看到，有些看似利他的行为，本质上起的作用却很小，因为这些行为只回应了表面请求，而没看见别人的真实情绪和需求。共情别人的关键在于倾听和提问，可以听完后先重复对方的话，然后再猜测对方的情绪，像觉察自己的需求时那样提问，从而进一步挖掘对方更深层的需求。当然，你并不需要满足对方所有的深层需求，仅仅是“看见”对方的情绪和真实需求，就能让对方感到被重视，这已经是一种利他了。

最后，当你和他人的深层需求都摆出来后，如果发现你们深层需求一致，那就再好不过了；即便不一致，你也可以用一些沟通技巧来达到双赢。比如，非暴力沟通可以帮助你需求出现矛盾时更好地讨论方案，用客观事实代替主观评判，用平和表达代替对他人的一味指责，用具体请求代替抱怨吐槽。再如，可以尝试“三明治沟通法”，即先肯定、共情对方，再讲自己的核心观点，最后提出积极方案。这样一来，即便你的最终决定是拒绝别人，也能让对方感受到你的用心。

校园人际交往的两难处境，都是修练情商、寻求共赢的契机。当你能清晰地聆听内心声音，真诚地顾及他人感受时，利己与利他便不再是非此即彼的选择，而是一种动态平衡的艺术。

“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



图片由人机协同生成

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。在高校校园里，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”“家人们”等偏中性的称呼与低年级同学交流，

采访手记

□ 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淡？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”来测试关系的亲疏。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。“平台上有很多这种的，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。

在非面对面的网络社交中，谁先结束对话、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

社交的意义能被量化吗

理解的确定感。

“情绪价值”概念的流行，正是这一现象的缩影。它让表达需求更直接，也让社交更容易被视为一种“供需匹配”。

在部分受访者的叙述中，“情绪价值”不只是关系的润滑剂，也成为一种被衡量的社交指标。人们用它来模糊边界、加快关系的靠近，却忽略了背后更核心的理解与信任。很多人更在意自己是否被安慰、被关注，却较少思考怎样回应他人的情绪。

不过，这种单向化并非全是冷漠。许多年轻人之所以谨慎，是因为担心误解、害怕越界，或不知如何表达。当他们开始意识到理解也是一种能力——不仅要被回应，也要去回应——关系的方向开始悄然改变。

有人在后续访谈中提到，自己开始尝试在朋友低落时主动表达关心，“那一

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”，但仍然谨慎。“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’，就像我妈现在会说‘没关系的，已经很棒了’，而不是分析我哪哪做错了。”

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。

（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）

刻觉得自己也没那么焦虑了”。

理想的社交状态，也许从来不在于“能带来什么”，而在于“能留下什么”。当年轻人逐渐学会把注意力从“我得到了什么”转向“我们怎样更好地相处”，关系便逐渐恢复应有的温度。

好的关系并非时时热络，而是能够在高低起伏中保持稳定。比起“说什么”，他们更在意“关系能否被承载”；比起“懂情绪”，他们更希望“被理解为一个完整的人”。

这代年轻人并非不懂社交，他们只是生活在一个社交方式被不断重写的时代。从朋友圈点赞到“情绪价值”，从“宝文化”到“沉默群聊”，每一种关系都需要新的理解。他们努力去学习理解人与人之间如何相处——既能温柔对待他人，也能不辜负自己。

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，“搭子”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鼓掌，给“搭子”们点个赞。

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，尝试不同的事，了解不同的文化 with 思想，做做不同的事，开展不同的行动，从而让自己的人生变得多样丰富与精彩。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，植植人文素养，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。



图片由人机协同生成

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。我们不再幻想找到完全“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。

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 席聪聪
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”的对话。

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：从社会学视角来看，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。

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的吗？”

“我知道，所以我考虑了很久。你先听我说，主要是我很喜欢……”

这是我一个同学小月与母亲的一次通话。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，也推动了我們眼界的扩展与观念的转变。高等教育给了我们认识世界的工具，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，我们依然会就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，他们走在我们前头，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