



图片由人机协同生成

社交新形态 重塑年轻人的社交方式

不仅“匿名社交”成为年轻人的选择,更多具有鲜明个性特征的社交新形态也融入并重塑着他们的生活,满足着不同场景下的情感与功能需求。以下梳理了其中几种具有代表性的类型:

搭子社交

年轻人为了满足某一特定、临时的需求而建立的轻量化社交关系,常见的有“吃饭搭子”“逛街搭子”“自习搭子”“看展搭子”等。这种社交关系仅存在于特定场景之中,场景结束,社交也随之暂歇。正如有年轻人所说,“我需要的是共同做一件事的伙伴,而不是一个全方位了解的朋友”。“搭子社交”,正契合了这种“追求效率、避免情感透支”的社交新需求。

零糖社交

这是一种省去虚假寒暄、复杂社交礼仪及目的性攀谈的人际交往新方式,核心是追求简单、直接、清爽的互动体验。它之所以被称为“零糖社交”,是因为这种交往就像喝零糖饮料一样,只有最纯粹的沟通,没有“甜腻”的负担。

具体实践形式包括,直接根据兴趣标签分组交流、直奔主题讨论问题、拒绝无意义的客套话等。这种社交形态的兴起,背后是年轻人“渴望真实、厌恶虚伪”的社交心态。

素颜社交

不仅指外表上不化妆的坦然,更强调从心理上放下包袱,展现自己日常的真实状态。比如,周末约朋友不洗头、不梳妆见面;在朋友圈互发“丑照”;在好朋友面前不必顾及形象地大哭、大笑。

“素颜社交”兴起,是年轻人追求深度信任和安全感的交往需求,某种程度上也是对过度“精致主义”的反叛。正如一位年轻人所言,“如果在最亲密的朋友面前都不能做自己,那那段亲密关系还有什么意义?”

人机社交

随着AI技术的兴起和发展,通过与聊天机器人、虚拟角色等进行深度对话,来满足自己情感倾诉或纯粹娱乐的需求,也成为当下年轻人的一种社交新途径。

在快节奏的生活中,不少年轻人的现实交往缺乏深度、不够真诚,而AI无偏见、无评判的回应,能给予其被重视、被理解的感受,恰恰满足了年轻人对纯粹交流,以及被理解和接纳的渴望。当然,“人机社交”还为社交能力较弱的年轻人提供了低门槛、零负担的“练习场”,让其在相对轻松的环境中锻炼自己的社交能力。

整理:席聪聪

□ 张京 朱晨曦 黄仲贤 樊玉琳 李子辰

中青报·中青网记者 王钟的 黄帅

“我有一个朋友”“捞捞有没有同学”“一mo做事亿mo当”……在互联网平台,从小红书上顶着统一的粉色恐龙头像的“momo大军”,到豆瓣网成千上万的“匿名投稿”,再到各大高校的网络匿名留言板,隐藏用户真实身份的“匿名社交”并不少见。不过,“momo”式的匿名风潮,也自带一定的风险,可能给舆论场带来混乱。

随着“数字原生代”的成长,“匿名”早已不再局限于网络环境,还影响着年轻人在现实生活中的思维和表达。近期,中国人民大学新闻学院全媒体传播实验工作坊的本科生,围绕“匿名社交”相关问题进行了访谈。本文展示了这次访谈的部分结果。

自由交流的避风港

为何年轻人在线上匿名社交情有独钟?“保护交流自由”是最直接的答案。在实名社交环境中,年轻人往往受多重因素束缚:亲朋好友的误解与担忧、社会生活规则的约束、对个人隐私的关切,这些都在无形中限制了表达的自由度。

“在一些社交平台,我会注册小号参与讨论,发表不想让身边人知道的想法,这样能更自由地做自己。”经常参与Cosplay活动的郑同学解释,Cosplay存在一些夸张或小众设定,若被家长、朋友看到相关分享,可能引发误解甚至遭到阻拦。“我不想让这些内容影响自己在现实中的形象。”与郑同学有相似想法的还有杨同学。她坦言,自己在线上与现实的表达差异显著:“网上会宣泄负面情绪,比如骂一骂待遇不公平的实习工作,学业压力大时会说出‘想退学’‘我要逃课’这样偏激一点的话。但这些话在现实中绝不会公开说,只是嘴上发牢骚,不想给线下生活惹麻烦。”

有受访者表示,自己曾因网络发言影响现实生活,不得不选择匿名:“之前有正经名字来着。有一次在吐槽帖下评论了自己的单位,被同事刷到。后来,一个同事私下告诉我这件事,我连夜改名成了‘momo’。”

不过,匿名带来的“自由”并非毫无副作用。在校园论坛关于匿名发言的讨论中,多数学生认为,匿名状态下的发言更大胆、更大。

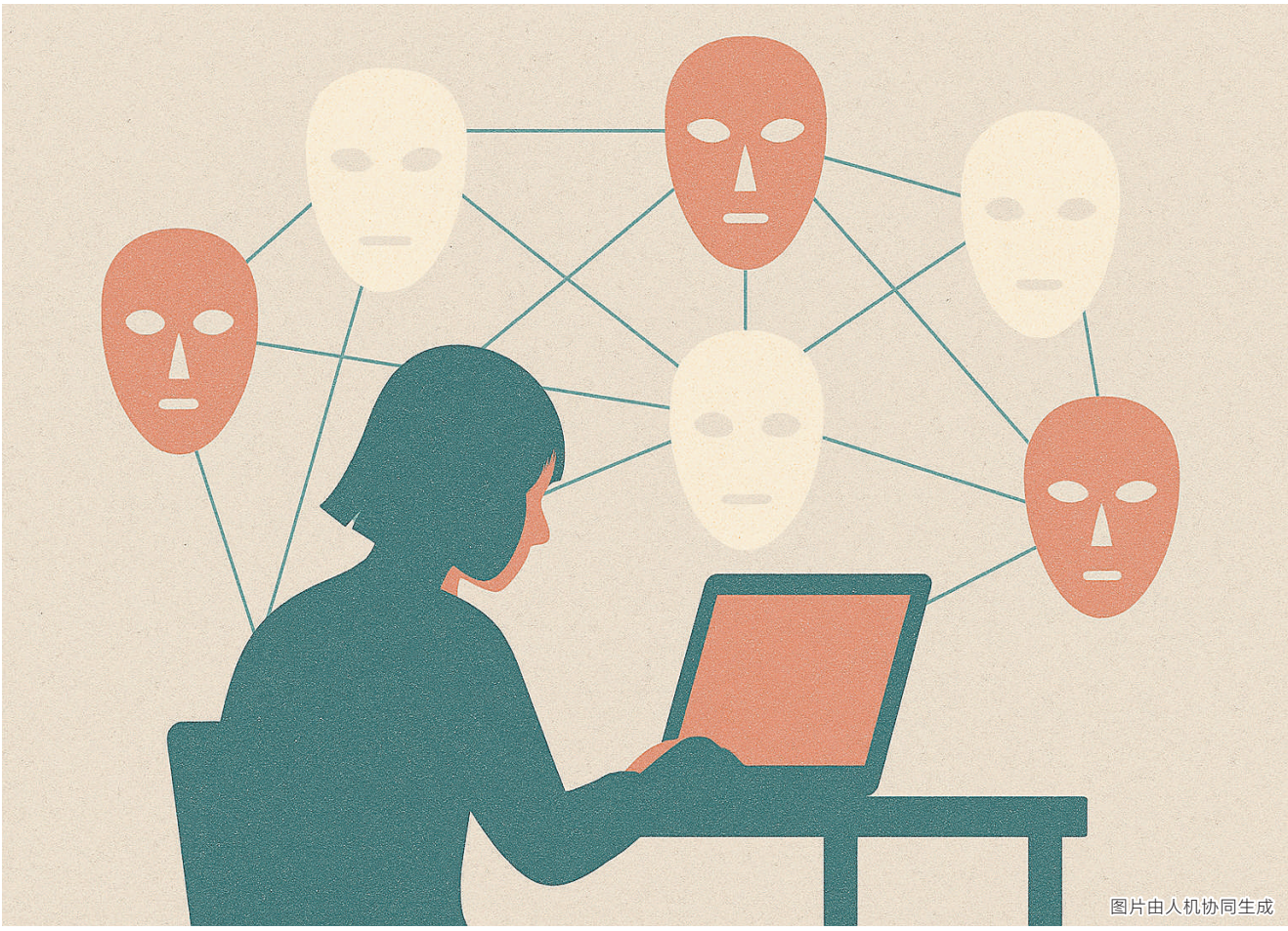
□ 刘紫川

在年轻人的网络日常里,“小号”“树洞”“马甲名”并不稀奇。有人以“momo”为网名,有人夜里换号留言,把心事只说给陌生人。匿名,正成为他们维系联系、表达自我的常见方式。

从本质上看,匿名社交并非年轻人对现实身份的逃离,而是他们试图以另一种方式重建社会关系的努力。青年渴望深度的社会关系,但在现实生活中,其言行举止往往处于被审视、被解读、被比较、被筛选的境况之下,其所面对的社会关系是风险化的。在这种环境中,表达脆弱、寻求情感回应,既可能导致个人形象管理的失败,也意味着在社会竞争中自我暴露弱点。与此同时,青年在成长阶段,往往面临着家庭、邻里、地缘等传统关系网络的剧烈变化,使得他们少有稳定的情感暴露渠道。

在这种情况下,网络匿名社交,便成为替代性的社会关系建构工具之一。在互联网

青年匿名社交文化观察



图片由人机协同生成

容易带有强烈情绪,甚至充斥戾气。

法学专业的李同学对此深有体会:“我之前在一个帖子下留言,只是表达了自己的观点,结果就被其他匿名用户批评,说我‘太天真’‘不懂社会规则’,甚至有很多攻击和辱骂。这种攻击性在实名场合很少见,毕竟实名时大家会更注意言行分寸。”

为何匿名会催生极端表达?有学生直言:“在匿名论坛里,只有说尖锐的话,才能让大家注意到自己,留下深刻印象。”对于匿名与“真实自我”的关系,年轻人存在不同认知。上述杨姓学生认为:“匿名有点像自己在照镜子,能抛开为维护社交关系、塑造形象而伪装的性格,直面最真实、直接的情感。”

郑同学则有另一番思考:“即便匿名,人也可能在‘扮演’某种形象。匿名时表现得很暴躁,未必是真实的自己,只是匿名给了勇气,让人敢做出这样的举

动。我觉得真实自我是在各种情境中综合展现的,不是单靠匿名就能呈现的,匿名时的表现只是人的一面而已。”

社交关系的新航线

除了保障表达自由,匿名也是年轻人建立社交自留地、实现自我保护的重要方式。在小红书“大家是为什么变成momo”的问题下,“有一种隐身在芸芸众生中的安全感”成为高赞回答,道出了许多“momo”的心声。

四川农业大学的徐同学就是其中一员。社交平台精准的推送机制,是促使其成为“momo”的主要原因:“我一开始不叫‘momo’。后来,我发现小红书会把用户推荐给可能认识的人。但我在平台上想分享的想法并不想让别人知道,从那以后我就把账号改成‘momo’了。”

另有部分“momo”借助匿名对抗骚扰。

“大数据总是能把我推给前任,老来骚扰我,我这回换了手机号,注销了原来的账号,改成‘momo’,看看他还有多大本事再找到我。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

高考后,魏同学曾接受媒体采访,高曝光度让她的生活深受困扰,因此格外珍视“结识同好却不影响现实生活”的社交方式。在匿名的“赛博面具”下,她发现自己更容易说不愿跟身边人吐露的情绪,分享身边人听不懂的喜好。“我在网上认识了一个一起玩手游《恋与深空》的姐妹,但身边的人没有玩这个的。”

喜爱动漫的李同学也通过匿名寻找同好。“我会在兴趣小组、特定话题论坛用不同小号参与讨论,避免被身边人误解。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

除了回避熟人社交圈,不少年轻人还借助匿名拓展新的社交领域。中国人民大学的魏同学专门注册小号寻找游戏搭子:“和搭子聊得很投缘,一起打游戏时不会过多追问现实情况,这种状态挺好的。”

年轻人借助匿名打造的“数字分身”,让线上社交与线下社交形成互补,同时避免了个体在不同社交场景中角色形象的混乱。

匿名社交的迁移:从线上到线下

匿名社交依赖网络平台的虚拟特性,用户通过昵称、头像在线上互动,能在相对自由开放的环境中畅所欲言,无需担心暴露真实身份。如今,这种虚拟交流方式正逐渐向现实世界延伸,年轻人开始尝试将匿名社交模式应用到线下场景中。

比如,在流动性较强的公共场景里,“即时性匿名”正成为新趋势。这种“临时人设”既能满足短暂的社交需求,又能规避信息留存的风险。

今年22岁的楚楚(化名)刚上大学时,面对陌生环境,常会在排球场与素不相识的同学用虚构身份交流心事。“我和这些同学只是碰巧一起打球,以后大概率不会再见面。聊天时,我会说自己是其他专业的,名字也用假的。”

在楚楚看来,虚构的身份如同“社交安慰剂”,心里不会有什么负担,可以有效缓解真实人际互动中的焦虑感,反而可以表达出真实的自己。她认为:“在跟半熟不熟的同学朋友实名交往时,多多少少还是会有些顾虑。”

中青报·中青网记者观察到,当前新闻媒体在采访大学生等青年群体时,受访者主动要求使用匿名的情况正逐渐增多。

还有部分年轻人以“游戏心态”看待线下匿名行为,他们在“胡说八道”的身份扮演中,体验不同角色反差带来的乐趣,进而增进同辈友谊。

云同学回忆道:“出游的时候,大家会相互编身份,碰到一个司机,就编一个身份,把各种‘设定’都演一遍。”

这个身份并不是随便乱编的,而是“理想化自我的投射”。“大家会放大彼此身上的独特特质:我成绩好,他们就说我保送北大;有个男生家里经济条件不错,我们就说他是亿万富翁;有个男生唱歌好听,我们就说他是去路演的艺人。”

在云同学看来,一趟普通的车程,因为匿名社交的身份扮演而充满了趣味。司机相信与否并不重要,重要的是双方都沉浸在这场“游戏”之中,共同分享了这份快乐。

(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,指导老师周晓辉)

这一系列特征,使得匿名社交更像是一种“情绪交换场”,而非“关系建立场”。它满足的是短期的表达冲动与心理慰藉,因此,匿名社交客观上已经呈现为“为表达而社交”的形态。它可以为年轻人在短时间内迅速提供密集互动,但脆弱且不可积累。也正因如此,匿名社交构造了一个缺乏责任约束的环境,滋生虚假信息、网络暴力、操控诱导等问题。碎片化的互动也难以承接深度的心理支持,一些困境或创伤在匿名平台上被短暂围观之后,可能反而陷入更深的孤立。

我们需要认识到:匿名社交不应成为青年社交的最终形式,而应成为走向真实关系的过渡空间。要管理匿名社交带来的弊病,重点不在于如何“限制匿名”,而是如何为青年构建更能承载失败、可表达情绪、能够承受冲突的真实关系网络:让他们在愿意摘下面具时,有一个足够温暖、可信稳定的社会关系空间,接纳他们的回归。

(作者系复旦大学社会发展与公共政策学院博士研究生)

步入婚姻,但又害怕承担生育成本,不希望婚恋“捆绑”自己未来的人生。当大学生带着功利心去交友时,结果往往适得其反。过高的期待也会让异性产生压力,望而却步。真正舒服的关系是松弛的、有边界的,要学会更多去关注当下的感受与共鸣。

最后,合理使用网络,保证一定程度的线下社交。网络中的点赞和评论并不是现实社交的“平替”,沉迷网络者反而更容易感到孤独。大学生可以利用网络“拓展”自己的社交,比如线上报名参加感兴趣的线下活动,或是先和网友聊天,熟悉后再进行面对面的交流。如此,才能建立真实的人际链接。

大学不是“单机游戏”,长期“轻社交”可能会导致“营养不良”。愿大学生在享受自由空间的同时,也能找到适合自己的社交节奏,在精彩的大学生旅程中独立而不孤行。



图片由人机协同生成

验证续的基础之上,维系自我生活的价值和意义。

(作者系西安交通大学社会学系副教授)

找对社交节奏 大学生才“独立而不孤行”

中国青年报·中青校媒几年前发起的一项调查结果显示,超过99%的大学生每天都会使用社交媒体,其中23%的大学生每天使用社交媒体超过7小时。过去的大学生生靠同桌、室友、社团伙伴等关系自然熟络起来,而如今人际交往的第一步很多都在线上完成:新生群聊得热火朝天,招募“考研搭子”的帖子能让两个陌生人成为闺蜜,“cos委托”视频能让相隔千里的人线下奔现成为“一日情侣”……“搭子”已成为最轻量级的社交单元。这种“轻社交”捍卫了大学生独立自主的意识,既有边界感,又满足悦己心。

然而,大学生的新型社交方式也不总

是悦己宜人,有人因为小组作业汇报没人兜底,只能独自在深夜一边崩溃一边做幻灯片;有人因为奖学金、竞赛、保研等与室友比拼,寝室关系微妙;有人在游戏中与赛博伙伴亲密无间,却在联谊活动中如坐针毡……不少大学生就直言,自己存在轻微“社恐”。

那么,大学生该如何调整心态,找到适合自己的社交节奏呢?

首先,大学生要正确看待自己与他人的关系,循序渐进地体验社交的意义。心理学家阿德勒在《自卑与超越》一书提到,“如果一个人跟他人切断联系,固执地独自面对生活中的所有问题,他势必会走向死亡”。当我们遭遇挫折时,我们渴

自我与社会的关联,进而更好地生活在这个世界。

00后大学生社交方式的转变,也与数字化、智能化的社会变革息息相关。万物互联的时代,不仅能让个体拥有类似实体社交的积极效果,还能免除畏惧社交、不想社交的心理压力。据艾媒咨询2024年7月进地的调查,00后大学生基本都会使用手机、平板、电脑等智能工具和外部世界建立联系,其中52.4%的大学生日均手机使用时长在3至6小时之

间。他们偏好购物、娱乐、新闻及社交类App,将随时使用手机视为当下生活的常态。可见,手机不仅给他们带来社会性需求的满足,也带来了全新的体验感和愉悦感。这种“足不出户”便能实现社会需求满足的现状,极大助推了00后社交模式的变革。

当现实生活环境发生变化时,个体的交往方式必然也会发生变化。所谓“变”,其实并不是让个体陷入完全陌生或孤立的状态,而是需要在社会经

甚至抗拒感。

实际上,00后大学生真正追求的,不外乎是“怎么轻松、怎么有趣就怎么来”的随性且自由的生活理念。相比之下,他们对传统的社交经验,以及与陌生人打交道的“社会历练”,兴趣则要小得多。在他们看来,感兴趣的事情自然会主动介入;对于不感兴趣的事,则不愿过多掺和。

然而,个体只有理解并尊重他人,同时与他人建立深厚的联系,才能悟透

则是社会情境变迁与个体理念更新共同作用的结果。

受家庭少子化现状的影响,大多数00后自出生起就备受家庭成员的关注。他们步入大学校园前的生活与学习状态,一直留存着来自家长照顾的痕迹。与他人进行交往,是一些00后大学生尚未经受检验的人生成长课。或许在熟悉的家庭空间及家庭关系中,一些人能够表现出自然、轻松的交往状态,可一旦跨进外部陌生环境需要主动社交时,就会产生焦虑感

□ 姜利标

当00后大学生成为象牙塔里的绝对主力,原先以寝室、班级、专业或社团等为依托延伸开来的校园人际交往方式,正逐渐被个性化、数字化甚至轻量化的交往模式所取代。

具体而言,00后大学生更倾向于待在图书馆、电脑屏幕前或是食堂卡座上,与他人线下互动的时间和场景被显著压缩。相反,微信朋友圈的点赞、小红书的评论替代了一些个体间面对面的寒暄;微博热搜、知乎热点已成为彼此日常沟通的话题素材。这场看似“距离相近但关系疏远”的校园交往模式,实