

Z世代青年社交降级现象研究——以“找搭子”为例

吴越

(重庆资源与环境保护职业学院, 重庆 市辖区 402360)

摘要: “搭子文化”是一种轻型的社交模式, 它以短暂性, 功能化, 低负担为特征受到了Z世代青年人的追捧。本文认为“找搭子”这一社交行为在青年人群体中受到追捧主要原因有三: 一是青年人由于求学和工作离开了熟悉的环境, 稳固的社交圈发生了变化; 二是趣缘社交逐渐代替了传统地缘、亲缘关系, 青年人可自由加入不同的趣缘群体; 三是社交媒体的发展为“搭子文化”带来了契机。同时, 搭子社交具有正反双重效应, 一方面它以精准垂直的匹配方式能够迅速锁定到特定需求的陪伴者, 减少青年人的社交压力的同时拓展社交范围。另一方面短暂性的社交会导致青年人深度情感的缺失, 以特定的目标寻找搭子, 在一定程度上会导致人的异化, 而通过网络寻找搭子的方式也存在着一定的风险。最后, 本文从个人、平台、社会三个层面对青年人的搭子社交提出了意见策略。

关键字: 搭子文化; 社交降级; 社交模式

“搭子文化”诞生于数字时代软件技术、计算机网络、社交媒体快速发展的背景之下。网络媒介是寻找“搭子”的重要渠道, 除网络之外, 青年人生活周围的“饭搭子”、“上班搭子”、“减肥搭子”等词成为了Z世代青年人(通常指出生于1995-2009年的人)的热门社交选择。

“找搭子”这一现象在现实生活中日益普遍, Z时代青年人作为数字时代的“原住民”, 享受着数字化的便利生活同时, 也常常陷入一种“无人懂”的孤独状态。“搭子文化”是一种基于单一兴趣或需求建立的短期、低负担社交关系, 正在重新定义着与传统“深度社交”不同的社交方式——轻型社交。“搭子文化”缓解了因个体之间的联结弱化而导致的群体性孤独, 满足了青年群体短暂性缺失的情感需求^①。

这种“轻型社交”正是“社交降级”的典型表现: 通过减少情感投入和明确功能边界, 年轻人能够在快节奏生活中实现高效社交, 但也可能面临情感深度缺失的挑战。

一、搭子文化的特征

(一) 短暂性: 流动关系中的临时联结

齐格蒙特·鲍曼在他的“液态现代性”理论中提到, 当代社会的高度流动性和快速变化使得传统稳定的社交关系逐渐被短暂、灵活的联结所取代。传统的社交关系以感情为基础衍生出陪伴需求, “搭子关系”则以共同兴趣为前提“搭伙”, 在“搭子关系”中, 人与人之间有着共同的需求, 维持着相对舒适且自由的关系, 当需求关系得到满足后, “搭子”关系也走向解散。搭子社交的短暂性特征深刻反映了现代社会中人际关系的流动性与不确定性。

Z世代的青年人作为数字时代的“原住民”, 其生活节奏快、变动频繁, 社交需求也随之呈现出高度的流动性。例如, “学习搭子”在考试结束后关系自然终结, “旅游搭子”在

作者简介: 吴越(1995-), 女, 硕士研究生, 讲师, 研究方向为职业教育。

^① 孟颖. Z世代“搭子社交”的典型表征、生成机理和引导策略[J/OL]. 石家庄铁道大学学报(社会科学版), 2024, (04): 72-77 [2025-03-09]

旅程完成后各奔东西，这种临时性的联结不仅适应了青年人生活中的不确定性，也体现了他们对高效、灵活社交模式的追求。搭子社交的短暂性既是液态社会的产物，也是青年人应对现代生活流动性的一种策略，通过降低关系的长期承诺，他们能够在快速变化的环境中保持社交的灵活性与适应性。

（二）功能化：单一目的下的精准匹配

搭子社交的功能化特征体现了现代社会中人际关系的工具化和模块化趋势。与传统社交模式不同，搭子社交的核心在于围绕单一目的建立关系，例如“学习搭子”专注于共同学习，“饭搭子”仅限于一起吃饭，“运动搭子”则聚焦于健身活动。这种功能化的社交模式通过精准匹配特定需求，极大地提高了社交效率，同时也降低了社交的复杂性。不同类型的搭子类型对应不同情景下的特定需求，通过明确需求从而确定“搭子”，能够从最大效率上实现社交的精准性。

从工具理性批判的视角来看，搭子社交的功能化反映了现代社会对效率和实用性的追求，人际关系被简化为满足特定需求的工具。这种单一目的驱动的社交模式，既是青年人应对快节奏生活的策略，也是现代社会中人际关系工具化的具体表现。

（三）低负担：轻量化社交的情感减负

面对高速压缩的现代化进程，青年人的时间与精力被工作或学习占据，青年人的空余时间在高速发展的社会节奏下被大幅度的压缩，大量的信息内容也使青年人常常处于社交负载的状态。与传统深度社交相比，搭子社交通过减少情感投入和明确功能边界，显著降低了社交中的心理成本。搭子社交不需要承担过多的心理负担，也不需要花费过多的时间与精力去维持关系，避免了过度的情绪内耗。

在情绪劳动理论看来，深度社交中的情感投入（如关心、倾听、共情）是一种“劳动”，需要消耗大量的心理资源。而搭子社交则通过轻量化的互动方式，避免了深度交流中的情感暴露和心理负担。这种低负担的社交模式不仅适应了快节奏生活中时间压力，也为社交焦虑者提供了一种“安全区”，使他们能够在不过多消耗心理资源的情况下满足社交需求。

“搭子社交”因其鲜明的边界意识与适度的互动分寸而凸显其独特性，双方在交往中往往形成一种默契的界限，充分体现了对彼此隐私的尊重。不干涉、不越界是“搭子社交”得以建立和维持的核心前提之一。这种社交模式通过消除传统关系中的束缚与复杂性，使个体能够在保持自我完整性的同时，以更为自在的方式建立并维系一种相互陪伴的关系。

二、搭子社交的成因

（一）附近消失：基于地缘与亲缘的“强关系”被弱化

在传统的社会中，时间与空间是一体化的概念，时间与空间联系在一起，人们常常会根据血缘、地缘等关系在已有的熟人网络中选择自己的朋友。随着我国现代化转型的不断推进，传统的社交方式在双重限制之下，面临着新的挑战。从空间角度来看，传统的中国社会以安土重迁、世代聚居为特点，人们在长期的生产生活中形成了相对稳定的以熟人为核心的关系网络与社交圈子。然而，现代化的高度流动性改变了这一传统的格局，越来越多的年轻人选择离开家乡，前往异地进行求学或工作，传统的“生于斯长于斯”的生活模式被逐渐弱化。

与此同时，大量年轻人在城市中也频繁经历搬家、工作变动、跳槽等，原有的稳定社交圈子也在因频繁的流动被空间距离所割裂。处于现代社会转型中的青年具有较强的流动性，社交关系受到时间、空间的限制，而“搭子”这一新型的社交关系，能够打破传统的基于地缘、血缘关系建立的局限性，大大提升了青年人社交的可能性。

然而,尽管城市化的进程在不断加速,个体主义思潮日渐盛行,人类作为社会性动物的本质属性并未改变,其内在需求仍需要通过社会互动来获取情感支持、心理能量以及缓解孤独感。面对陌生的地域环境和人际网络,个体化倾向显著的青年群体往往倾向于采取“以自我需求为中心”的浅层社交策略。在此背景下,基于共同兴趣或目标形成的“搭子关系”恰好契合了这一需求模式。

(二) 趣缘认同: 基于爱好与效率的“轻联结”被构建

趣缘关系的产生,消解了人与人之间的等级差距与利益竞争。随着信息技术的飞速进步,人际交往的范围得到了前所未有的扩展,青年群体的社会关系网络也呈现出日益多元化的趋势。从传统的农业社会到现代的信息社会,社会关系的核心逐渐从以血缘和地缘为基础的亲缘关系,转向以共同兴趣和价值观为纽带的趣缘关系^②。

趣缘关系基于兴趣与爱好而建立,丰富多元的兴趣爱好也在一定程度上决定着趣缘关系的多样性,与传统基于地缘、血缘关系而建立起来的单一、固定的社交关系不同。一个自由的个体可以根据自己的兴趣与爱好参与到不同的趣缘关系中,同时,也可以根据自己的实际情况随时退出原有的趣缘群体中,这与年轻人追求自由、崇尚多样化的生活相吻合。同时,趣缘关系以共同的兴趣爱好为基础建立社交关系,不受外在条件约束,不存在等级高低之分,相近或相同兴趣爱好决定了趣缘群体地位与权利的平等。

(三) 技术赋能: 基于算法与机制的“准匹配”被实现

互联网技术的日益发展为“搭子社交”的实现提供了便捷的网络平台,智能手机的普及催生数字社交平台得到蓬勃发展。以社交软件“小红书”为例,截至2025年12月, #搭子话题的浏览量超过21亿,由此衍生出来的#聊天搭子、#饭搭子、#游戏搭子、#旅游搭子、#减肥搭子等话题阅读量均呈现出过亿的数据,与基于兴趣与爱好的基准推送不同的是,还出现#南京搭子、#长沙搭子、#西安搭子等基于空间的同城搭子话题。

只要在互联网发出“找搭子”的声音,就可以实现一呼百应的效果,年轻人“万物皆可搭”的社交状态在网络平台上体现的淋漓尽致。除此之外,这类社交软件也如雨后春笋般涌现,这些社交软件以陌生人社交为目的,打破熟人社交的传统形式,以某种策略将两个陌生人联系起来,例如SOUL app、豆瓣、微博等。

二、搭子社交的双重效应: 社交降级的影响分析

“搭子”社交以精准的陪伴关系与低负担的情感投入为典型特征,能够满足快速发展时代中Z世代青年的社交需求。但是,在搭子社交中也存在着较多问题,例如基于线上建立的社交关系并不稳定,“放鸽子”行为频发,同时,精准的交友社交需求将人视为工具,可能会削弱人际间的温度,甚至加剧部分人的交友困难症状。

(一) 搭子社交的积极影响——高效社交的便利性

1. 提高社交效率: 精准匹配与资源拓展

“搭子社交”是一种新型的垂直领域的社交关系,尽管数字技术的飞速发展让Z世代的青年不觉得自己处于孤独之中,但却让青年人常常陷入了群体性孤独的深渊。“搭子社交”基于精准的个人需求与爱好来建立伙伴关系,满足人际关系中个体多样化的社交需求。一个人的搭子数量可以是多个,“饭搭子”是特定一起吃饭的伙伴,“旅游搭子”是拥有相同目的地且旅行习惯相同的伙伴,“麻将搭子”则聚焦于打麻将这一特定的娱乐活动等。

^② 王昕迪,胡鹏辉.搭子社交:当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J].中国青年研究,2023,(08):90-95+119.

“搭子社交”使得兴趣爱好相同的一类人聚集在一起，这种不受外部因素干扰、以自我需求为导向、基于共同兴趣建立的社交模式，省去了传统社交中相互试探和情感培养的环节，能够直接而精准地满足个体的需求。它以较低的情感成本获取相应的情感回报，因而被视为亲密关系的一种平替^③。

2. 降低情感负担：轻量化社交的心理优势

“搭子社交”之所以在Z世代青年人中快速流行，很大一部分原因在于它满足了青年人社交中对于“边界感”的需求。“搭子”关系的建立以特定的目的为导向，追求特定时间段内的情感共鸣，“搭子”不用进行长时间、深度的交流，也不会涉及到私人问题，更不用担心疏于经营而导致关系淡化。在与“搭子”的互动中，既获得了自己期待的情绪体验，又避免了过多的情感劳动，规避了心理负担与情绪内耗的风险。

另外，从传统的人情关系来看，青年人常常陷入复杂的人际关系中，频繁出现隐私泄露、情感绑架的困境中，而搭子社交对复杂的人际关系进行了简化，在社交过程中充分尊重双方隐私，强调社交过程中的分寸感与边界感。这种社交样态让搭子们各取所需，来往自如，都能够保持独立的自我。

3. 拓展社交边界：从强关系到弱连接的转变

“弱关系”理论的提出者格兰诺维特指出，弱关系传播范围较强关系更加广泛而且它是作为“信息桥”存在并发生作用，即人们可以通过弱关系认识更多的人，不同群体之间更可能建立的也是弱关系连接（Granovetter, 1973）。“搭子社交”正是一种基于“弱关系”而建立起来的社交关系。同时借助网络平台，例如小红书、豆瓣等等，青年人可以拓宽自己的社交范围，认识来自于不同背景的人。

（二）搭子社交的消极影响——情感缺失的隐忧

1. 情感深度缺失：低负担与短暂性的代价

当代青年人乐于通过寻找“搭子”来建立自己的社交关系，以满足自己情感的需要。由于“搭子社交”强调交往过程中的分寸感与边界感，搭子们不会进行深层次的交流，长此以往，Z世代青年人的社交关系网络中充满着弱关系，却缺少长此以往且稳定的强关系。对于青年人来说，长期沉迷于此，可以导致处理长久关系能力的退化。

对于整个社会而言，如果“搭子”社交盛行，社会将失去深层社交的强关系支撑，然而“搭子社交”结成的浅层社交关系为个体提供的社会支持有限^④。面对社会风险来临时，浅层次的社交关系抵御风险的能力会很低。

2. 关系不稳定：匿名性与失信行为频发

网络社交的特点之一便是“匿名性”，以当下最火热的网络匿名隐身——momo为例，momo是微信IP形象中的一员，当用户通过微信授权登录豆瓣、小红书、知乎等平台时，若选择跳过设置昵称和上传头像的步骤，系统将自动为用户分配默认ID和头像，而momo便是这些默认选项之一。后来，越来越多的人选择数字隐身，小众的momo发展成了momo大军。主动隐身的初衷是在互联网上能够自由发表言论，然而由于“搭子社交”低成本与功利性的特点，也常常出现社交失信行为。

3. 工具化倾向：人际关系的异化风险

工具理性批判认为，现代社会过度追求效率，导致人际关系被异化为工具。搭子社交作为一种高效、低负担的社交模式，正是工具理性渗透到生活世界的具体表现。在“搭子社交”中，双方基于单一的目的进行交流，满足双方的特定需求。人际关系被简化为满足特定需求

③ 王昕迪,胡鹏辉.搭子社交：当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J].中国青年研究,2023,(08):90-95+119.

④ 王昕迪,胡鹏辉.搭子社交：当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J].中国青年研究,2023,(08):90-95+119.

的工具。这种工具化倾向使得社交关系失去了其本真性，变成了纯粹的功能性联结。

工具理性将情感交流视为低效的“劳动”，倾向于减少情感投入以提高效率，在搭子社交中，情感深度被削弱，人际关系趋向功能化和工具化。

四、平衡之道——应对搭子社交双重效应的策略

随着数字化技术的普及和社会节奏的加快，搭子社交作为一种高效、低负担的社交模式，在青年群体中迅速兴起。然而，正如前文所述，搭子社交在提高社交效率、降低情感负担的同时，也带来了情感深度缺失、关系不稳定以及工具化倾向等隐忧。

从个人角度而言，青年人可以设置合理的交友期待，通过练习倾听、共情等社交技能，逐步尝试建立深度社交关系，在社交伊始，明确双方的期待与边界，避免一方的误解与失望，并根据自身社交需求和能量水平，合理安排搭子社交和深度社交的时间；平台应优化算法设计，在功能性匹配的基础上，增加情感匹配维度。例如，通过分析用户的兴趣、价值观等数据，推荐更具情感共鸣的潜在搭子，从而在满足高效社交需求的同时，促进情感深度的建立；除上述方式之外，社会还应推广社交技能培训，通过培训课程、工作坊等形式，帮助青年群体提升社交技能。

参考文献：

- [1] 许亨洪,伍玥.青年社交“搭子”的样态、成因及其引导路径[J].思想理论教育,2024,(10):92-98.
- [2] 廉思.“搭子社交”：青年社交模式的新表征[J].人民论坛,2024,(09):96-100.
- [3] 陈姣,牛菲.“搭子社交”：青年新型社交样态及其引导策略[J].高校辅导员学刊,2024,16(03):78-82+94+100.
- [4] 刘航.现代性视域下当代青年的碎片化社交行动研究——以“找搭子”为例[J].中国青年研究,2023,(1):5-14.
- [5] 杨洋.互联网视域下“搭子社交”的互动行为研究[D].河南大学,2024.
- [6] 王昕迪,胡鹏辉.搭子社交：当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J].中国青年研究,2023,(08):90-95+119.
- [7] 孟颖.Z世代“搭子社交”的典型表征、生成机理和引导策略[J/OL].石家庄铁道大学学报(社会科学版),2024,(04):72-77

A Study on the Social Downgrading Phenomenon Among Generation Z Youth: Taking 'Finding a Companion' as an Example

WU Yue

(Chongqing Vocational College of Resources and Environmental Protection, Municipal District,
Chongqing 402360, China)

Abstract: 'buddy Culture' is a light form of social interaction characterized by its transience, functionality, and low burden, which has gained popularity among Generation Z youth. This article argues that the main reasons why 'finding a partner' as a social behavior is popular among young people are threefold: first, young people leave familiar environments due to studying or working, causing changes in their stable social circles; second, interest-based social groups are gradually replacing traditional geographic or familial relationships, allowing youth to freely join different interest-based communities; third, the development of social media has provided an opportunity for 'partner culture.' At the same time, partner-based socializing has both positive and negative effects. On the one hand, its precise and vertical matching approach can quickly connect individuals with companions who meet specific needs, reducing social pressure while expanding social networks. On the other hand, transient social interactions can lead to a lack of deep emotional connections. Seeking partners for specific goals can, to some extent, lead to alienation, and finding partners online also carries certain risks. Finally, this article offers strategic suggestions for youth partner socializing from three levels: individual, platform, and society.

Keywords: Buddy culture; Social downgrade; Social patterns