

“淡如水”还是“甘若醴”：青年群体 “社恐”“社牛”现象小考

朱思怡¹, 陆潭晟^{2*}

¹复旦大学社会发展与公共政策学院, 上海

²南京邮电大学通达学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2024年9月13日; 录用日期: 2024年10月16日; 发布日期: 2024年10月28日

摘要

随着现代社交媒体的快速迭代与大健康时代的到来, 青年群体主动或被动隔屏交流, 其与他者间的交往形式也呈现出由现实向虚拟过渡的特征, 并出现诸如“社恐”“社牛”等青年群像。由此可见, 传统意义上的社交观也在时代的变迁之下演化为愈加符合当代青年群体特性的形态。当下社交形态受“佛系”“内卷”等青年亚文化的影响, 与过去的社交形态类而不同。低欲望和弱动机、网络世界的纷扰让青年退居“社恐”, 而内卷的社会环境和向上的积极心态让青年卷成“社牛”。万物互联的时代, 需以礼为界, 有来有往, 保持联系, 保持距离, 从佛系和内卷中把握社交的度, 让真正的社交重新回归现实生活。

关键词

青年群体, 社恐, 社牛, 佛性社交, 卷式社交

“As Light as Water” or “as Sweet as Honey”: A Small Study on the Phenomenon of “Social Avoidance” and “Social Butterfly” among Youth Groups

Siyi Zhu¹, Tansheng Lu^{2*}

¹School of Social Development and Public Policy, Fudan University, Shanghai

²Tongda College of Nanjing University of Posts and Telecommunications, Yangzhou Jiangsu

*通讯作者。

Abstract

With the rapid iteration of modern social media and the arrival of the era of great health, youth groups actively or passively communicate on screen, and their communication forms with others also show the characteristics of transition from reality to virtual, and there are youth group images such as “social avoidance” and “social butterfly”. It can be seen that the traditional social concepts have also evolved into a form that is more in line with the characteristics of contemporary youth groups under the changes of the times. Influenced by youth subcultures such as “Buddha like mindset” and “Involution (Neijuan)”, the current social forms are different from those in the past. The low desire, weak motivation and the disturbance of the Internet world make young people retreat into “social avoidance”, while the social environment and positive attitude of the inner volume make young people become “social butterfly”. In the age of interconnection of all things, we should take etiquette as the boundary, keep in touch, keep distance, grasp the degree of social interaction from Buddhism and inner roll, and let real social interaction return to real life.

Keywords

Youth Group, Social Avoidance, Social Butterfly, Buddha-Like Social Interaction, Involution Social Interaction

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

科技进步, 智能设备不断更新迭代, 从 2G 到 5G, 网络的日益规模化, 2024 年人民智库面向青年群体展开的调研结果显示, 近半数青年更偏好线上社交(刘哲, 2024)。足不出户依靠手机就能解决几乎所有问题, 青年群体对社交媒体的依赖日益加深。在社交过程中, 表情包的大规模出现和使用让情感交流快捷方便, 但面对面交往逐渐减少, 语言交流能力逐渐消退(谷学强, 张子铎, 2018)。网络社交代替了部分现实交往, 现实和虚拟的界限逐渐模糊, 青年群体渐渐适应并“享受”独居独处, 不断依靠网络来构建和维护自己的社交关系, 日益沉沦于虚拟社区与假想空间的桎梏之中。过去突发公共卫生事件的发生似乎“助力般”限制了人们的积极交往, 间接使得“隔屏”社交大行其道, 为“苦现实社交久矣”的人们提供了更具合理化与私密性的生活空间与行为方式。与此同时, 日趋个体化的时代, 青年与周遭的联结动力下降, 交往形态呈现出一种礼貌的疏远的刻意控制(林媛媚, 2023; 吉登斯, 2000); 加速社会的到来让青年落入一种机械化的生活, 耗竭了个体的语言能力和深入思考的能力, 造成人际倦怠, 从而实现社交躺平(韩炳哲, 2019)。在此情势之下, 越来越多的青年在与他者进行社会交往时变得不知所措, 逐渐衍生出两类不同的交互样态——“社恐”与“社牛”, 并在当代青年群像之中日益浮上。社会交往在人类生活中不可或缺, 是传递信息、联络情感、实现自我价值的重要途径。而今中国社会的高速发展改变了人们的社交习惯, “i/e 人”作为 2023 年“十大网络流行语”中最流行的社交标签, 也表明了大众对于社会交往的重视, 对于社交新样态的关注。青年是社会发展的中坚力量, 如何看待青年群体的“社恐”与“社牛”现象, 其表象背后又隐藏着哪些社会规律或文化变迁, “社恐”与“社牛”之间的深层关系又

是怎样, 青年如何在这个数字化的信息社会更加自由、自信, 这些问题自然值得我们进一步探究。

2. 当代青年群像中的“社恐”与“社牛”

“社恐”和“社牛”都曾在网络上风靡一时, 至今仍然窥得踪影。它们作为青年的自我标签, 不同程度上影响了青年亚文化的形成, 以及不同青年群像的产生。对于社恐和社牛的概念和成因, 新闻传播学、社会心理学等学科集中于大学生、“千禧一代”或是“Z世代”等作出了相关探索和解释。

2.1. “社恐”群像

“社恐”这一符号已然成为一个网络热词, 被广泛传播、诠释以及使用。其作为“社交恐惧症患者”一词的缩略语, 在医学上泛指个体的某些焦虑性障碍, 其特征包括处在公共场所或与他人打交道时出现显著而持久的害怕、恐慌、不适应性等症状, 直接影响患者的正常社会活动。而当下很多年轻人自称的“社恐”, 并未达到医学界定的疾病程度, 有人将其解读为青年人的独立自我对积极社交传统价值规训的抵抗, 不顾及人情面子, 面对不同对象选择惜字如金或热情畅聊的个性化交往策略(段俊吉, 2023)。据田野调查和网络民族志考察, “社恐”不是简单化的“不敢”社交、“不能”社交或不具危害性的“另类社交”, 而是呈现出身份符号的工具性, 行为的表演性和系统的脱嵌性等群体性特征(温欣, 王晓恬, 2022)。这些“社恐”在成长中形成一种“自恋情结”, 过度关注自己, 缩身于自己的世界专注于个人目标和自我兴趣(蔡骥, 赵嘉悦, 2022), 但又觉得自己没有能力直面现实性的社交场合, 担心遭遇不可控的场面或是因害怕丢脸、被他者评头论足, 而呈现出一种回避社交、抗拒社交的情绪和自骗式防御机制。个性化的“Z世代”偏好自己决定社交圈子, 偏爱自己愿意看到、愿意接受的内容, 容易形成“信息茧房”, 继而垒高社交围墙(项久雨, 2024), 通过互联网构建和维护自身的社交网络, 仅在朋友圈、QQ空间、微博等平台上呈现出惰性的社交状态。

原本是污名化的“社恐”被当下青年群体主动纳为社交工具并标注自身, 可能是释放交往压力、确立合理社交边界的自嘲, 也可能是青年进行自我强化、心理麻醉或者对“社交厌倦”已达到某种危机心理健康或与人交往的掩饰, 其成因众说纷纭(易鹏, 刘苗迎, 2021)。科技发展、社会变迁和生活步调的加速, 社会消极观念以及阶层分化、竞争压力是大学生“社恐”问题的社会根源; 制度的个体化所带来的人际关系离心化和社交消费化是其系统特征(温欣, 王晓恬, 2022); 核心家庭生活的孩子相对容易形成自我中心主义并视之理所当然, 缺少传统社会交往中诸如亲戚、邻里关系的体验, 不大擅长处理复杂的人际关系(王水雄, 2021)。总而言之, 现代“社恐”保持着较低的现实交互率和较高的网络活跃度, 担心自己的举动造成令人尴尬的局面。

2.2. “社牛”之像

同时, 对于“社恐”而言, “社牛”是他们钦羡的对象, 羡慕他们的强社交能力和高情商。“社牛”一词在2021年7月首度出现后, 便迅速火爆全网, 从社交平台的线上传播向线下行为及讨论转移, 继而演变为一种群体性心理, 其作为青年人自我标签化的一种, 引起了社会的高度关注。“社牛”即所谓的“社交牛逼症”, 意指一种在公共场合或不熟悉的人面前, 毫无包袱且肆无忌惮地散发自身魅力或是做出大跌眼镜的行为(肖赣贞, 2022), 也指一个人在社交方面没有任何压力的自由状态(刘蒙之, 2022)。对于其特征, 可被总结为无差别聊天、C位存在感、全方位交友与自信感爆棚“四大表现”; 或是无门槛式交友、百科全书式聊天、海王式打招呼、王熙凤式大驾光临、打鸣式悄悄话、C位存在感与狮子座式自信“七大症状”(叶穗冰, 2018)。

有研究表明, “社牛症”形成的关键期在童年。一是皮亚杰研究发现的学龄前的孩子都会有一个

“自我中心期”，认为这个世界应该按照自己的需求去运转；二是大卫·埃尔金德提出的青春期的孩子会经历一个“个人神化期”，认为自己的一举一动都会被别人特别关注。如果儿童在这两个阶段没能很好地得到应有的关注，或达不到这个阶段需要的“去自我中心化”的成长目标，就会形成一种“社牛”的表现。除儿童之外，老年人也是“社牛”主要群体，其原因是丰富的社会阅历让他们能以宠辱不惊的态度面对各式各样的人(陶志欢, 2019)。

受客观环境的影响，“社牛”们即使不能在现实生活中活跃，但仍能在互联网发现他们大展身手的身影。对他们而言，社交媒体“是桥不是墙”，既是现实交往的延伸，又为其在网络上的自我呈现提供了一个全新的通路。

在如此各具殊异的交往形式之下，我国传统的社交观自然受到了相应的冲击。古人云：君子之交淡如水，小人之交甘若醴。而“社恐”与“社牛”身上所体现出的低频交往和密集交往等特性恰恰对应了“淡若水”与“甘若醴”的人际状态。就此而言，淡若水的“君子之交”、甘若醴的“小人之交”又与“社恐”“社牛”是否可以同日而语？在此疑问之下，我们来对当代青年群体的社交现象展开进一步思考。

3. “社恐之交淡如水”：佛系青年的佛性社交

纵观当下青年群体所呈现出的社交行为，其“社恐”可能既不是医学上的焦虑性障碍，也非不敢进行面对面社会交往的回避状态，更多的是一种在社会压抑、环境困扰、网络稀释下的低需求和弱动机的“佛性社交”，既有“佛性”又有“社恐”。

“佛系”以“佛了”“要佛系”等用词出现，并在网络上盛行，与此同时，青年群体更是用“佛系”标榜自己的主力军。有学者认为佛系是青年在现代社会释放焦虑、逃避困惑的手段，是在“佛系”外衣的保护下放纵自我的犬儒主义的本质表现(埃里克森, 2015)，其本质是对生活的逃避，而其原因在于兴趣的消退，人生观的迷失、成长需求的失衡以及心理期待的落差。“佛系”和“社恐”交织衍生出一种新型的社交形态——“佛性社交”。该群体既如社恐般自我关注，回避面对面交往，也有佛系青年的享受独处、互不干扰、回避竞争，低欲望、低动机、清心寡欲、独善其身的特征，其社交可谓“淡如水”。

3.1. 低需求与弱动机

“佛性社交”与“社恐症”的最大区别在于“社恐”缺乏社交能力，而“佛性社交”则具备社交能力，只是不去运用，其原因是缺乏社交需求和社交动机。青年期是一个面临重大转变和巨大压力的时期，当代的“95后”们不是正值求学阶段，就是处于努力融入社会的时期。这一时期他们面临学习、婚恋、家庭、工作的“重担”，对于成功与成就的追求让他们感到了巨大的压力，思想上发生激烈的冲突，情感产生强烈的波动。环境和自己对自身施加的压力压抑了青年群体的社交需求，让他们在专注自己的事之余，没有时间，也没有精力与他人进行人际互动。心理学家埃里克森(2015)提出的八个发展阶段中提到，青年期横跨青春期和成年早期，这一阶段，他们需要面对“自我同一性”的建立和处理亲密感与孤独感对立的问题。此外，“95后”青年正是“独生子女政策”下的产物，独生子女的“优越——孤独”悖论与巨大的学业压力，抑制了他们正常的社交需求。“都可”“随缘”的态度体现出青年失去了社交的兴趣和新鲜感，他们更愿意一个人吃饭、一个人通勤、一个人工作学习；在周末及闲暇时间，更喜欢一个人行动，“自扫门前雪”，蜗居在自己的小世界。

青年是接触网络文化最多的群体，也极易受到网络文化的影响。“宅文化”等多元文化思潮，“佛系”“躺平”等社会观念，虚假“鸡汤”等等媒介让不良文化充斥青年身边，青年在与外界交流之时，容易受其影响，出现巴纳姆效应(Meehl, 1956)，将一些特征套用于自身。消极词汇和消极情绪对青年的社会交往泼了一盆“冷水”，使其常常处于“心累”的状态，它们也在不知不觉中使青年交往动机消退，

即没有活力和热情进行人际交流, 从而阻断了青年与他人的社会交往。社会环境充满风险, 社交安全感少有, 青年们早期社会交往的失败经验加上由此产生的对自己社交能力的不自信, 导致自我认同的缺失、自我效能的低下, 使其丧失社交动力, 从而回避社交, 如此恶性循环, 甚至可能陷入虚无主义, 随波逐流。青年价值感低, 没有目标, 缺乏上进心, 不知道未来应该做什么, 从而也就没有动力。

3.2. 网络是墙不是桥

“佛性社交”和“社恐症”的另一个重要区别在于社恐症因强烈的社交需求在屏幕后自由地表达, 积极投身于网络社交, 而“佛性社交”在网络平台上也是“神出鬼没”。“95后”的青年与互联网技术相伴成长, 网络化和流动化使青年在社会化过程中产生了有别于传统社会的社交模式——通过网络构建的“精神共同体”。青年在互联网中进行社会角色的扮演和社会交往的实践, 逐渐完成社会化, 打造新的社交关系网络, 这也成为他们社交的重要场所(陈瑞华, 2017)。

但由于网络的匿名性、选择性和无地域性, 青年在屏幕后并不能真实了解网络背后“聊天人”的情况, 青年与他人之间始终隔了一堵“墙”, 其形成的社交关系往往不如血缘紧密, 也难以形成持久的身份认同, 这也使得青年在网络社群中维持着“淡如水”的社交。社交媒体的出现看似减少了时间成本, 但却阻碍了情感需求的满足, 人们需要花费额外的时间展开社交行为, 否则需求无法满足。此时, 作为群居动物的青年往往会因情绪需求没有满足、缺乏自我认同感, 而产生负面情绪甚至心理疾病(冀艳玲, 2022)。

毫无疑问, 突发公共卫生事件在人们的社交通路上也建造了一堵厚墙, 墙两头的人们无法看见样貌、也无法听见声音、无法知道对方现在正在经历的事, 获取对方信息的渠道变得复杂且漫长。即便社交媒体是有文字、有画面、有语言, 和面对面交往没什么分别, 但是很容易让双方陷入信息的误区, 造成社交美感的消失(王卉, 2019)。与高速发展的中国互联网为伴的青年人群长期疏于现实社交, 已经习惯了虚拟世界的“电子对话”及其提供的社会支持和情感抚慰, 因而无法在现实中进行高质量的交往。在表情包层出不穷的世界里, 青年们习惯用表情包去交流、去表达, 但每个人对于表情的理解不尽相同, 容易造成信息传递的失败, 甚至有些青年在离开表情符号后, 不知道如何在现实中与人交流沟通, 网络表情符号似乎成为他们表达自身情绪的唯一途径。在网络阻隔之下, 佛系青年更加“佛性”, 既然不知全貌, 也便不再频繁联系, 原本关系紧密的两人也将逐渐疏远。

换个角度, 社交是一种能力, 需要天赋, 也需要培养、训练。根据拉马克“用进废退”的进化论来说, 一项技能如果长时间不用可能会丧失。更何况青年由于人生才刚刚开始, 十多年的“学习压力”让其在学习的最佳学习年龄段没有太多的时间去与陌生人打交道, 甚至不太会与同学进行沟通交流。社交这一项技能没有完全开发, 也没有运用到炉火纯青的地步, 更没有熟能生巧的“条件反射”。与此同时, 青年伴随互联网发展、社交平台兴起而成长, 他们往往与智能设备打交道多, 与真人面对面交往得少, 再加上突发公共卫生事件的持续影响, 出门戴口罩, 见面不说话, 社恐更加社恐, 半社恐变成“社恐”, 其社交能力如何也就可想而知。尤其是回避社交的“社恐”, 没有实操, 也没有培训, 甚至在心理上回避, 社恐程度进一步加深。

3.3. 社交意义的再造

在某些情况下, 佛性社交也给青年带来自由的空间。诚如阿德勒提出的: “人们的一切烦恼都是源自人际关系”, “社恐”表现出的社交回避不一定是因为过度关注自我或者自卑, 很多时候是没有社交必要。点头之交的节日群发消息, 素不相识的广告宣传, 婴儿期抱过你的远亲……无意义的信息维持着浅薄的人际联系, 彰显着微弱的自我存在感。此时, 大健康时代在某种意义上使苦于现实交往的青年避

免了互联网过度侵占个人空间和信息超载带来的“社交厌倦”，从而得到更具私密性的空间。“佛系”的特点也使得青年在复杂的人际关系网络下挣脱，不必因为人情往来而浪费时间做表面功夫，也不会因为上一辈的交情影响这一辈的交往，专注于自己的人际交往圈。

“近之则不逊，远之则怨”，社交也是一种情感的交换。正如社会交换理论所提及的，人们相互依赖需要回报和成本。构建一段关系无疑是耗费时间、精力的，维持一段关系更是需要不间断地“供养”。而一个人精力有限，广泛的社会交往会使人疲于应付，也可能得不偿失。假设一个人在情感方面付出很多，但获得的回报却很少，那么一般而言，他们的关系就变得不紧密，甚至会断裂，从此不相往来，但已经付出的时间、精力和心力已然不能收回。“佛性社交”在这一方面能够取优去劣，及时止损摆脱无用社交，专注于维持自己“甘若醴”的专属社交圈。

4. “社牛之交甘若醴”：内卷青年的卷式社交

在低欲望低动机的“佛性社交”之外，面对发展阶段的转变及内外压力，部分青年呈现出了不一样的社交状态——“卷起来”，他们用天赋，或是时间努力塑造卓越的社交能力，成为“社交牛人”。

“内卷”一词来源于拉丁语，原意是“转或卷起来”，该词可追溯到美国人类学家亚历山大·科尔登丰塞用于描述一种文化模式，即这种文化模式似乎达到了一种最终的形态以后，没有办法稳定下来，或转变到新的模式，从而以一种内部更加复杂化的方式来继续增长(Geertz, 1969)。该词自2020年在全网火速风靡，其在流行过程中经历了隐喻性语言泛化的三个阶段，但依旧保留着核心含义：因竞争而起的经历消耗和浪费。当下“内卷青年”在生活上受外部环境条件制约；在学业、事业等社会实践中自我重复、自我内耗；理想上无法向外部拓展，只能原地不动，不思改变、不求进取、不谋开拓。此外，还表现出对自身状况不满，但又缺乏追求理想的动力；工作难以与人生价值观发生关联，导致劳动陷入自我空转。因此社会上也一度掀起“反卷”之风，反对空想不动，反对眼高手低。

而内卷式社交中的“内卷”并不是毫无产出的自我消耗，也不是心灰意冷的自我放逐，它以适应社会、追求卓越为目的，通过话语的发泄、解压，积聚能量和动力以面对现实的重压。“卷式社牛”则是拥有这种积极向上的卷，并通过“卷”培养自己的社交能力，成为一个能掌控全场、侃侃而谈的“社牛”。这种“内卷”分为主动和被动两种。

4.1. 被动内卷

被动内卷，顾名思义，就是外在力量推着你将事情做好，做精。在每个人的身边都存在这样的外在力量：父母的殷切期望、长辈的谆谆教诲、老师的苦口婆心……当青年处于因不敢社交、不会社交、社交失败等而面临失学、失业、情感破裂等情境中，父母的催促使他不断改善，老师的鼓励让他不断进步，传统意义上的社恐转变为“卷式社牛”的路径就出现了。他们勇于表达，不惧于交流，将所有能用语言交流解决的问题都处理掉，不再是别人眼中“有口不说”的“闷葫芦”。朋辈群体的积极向上也在不知不觉中让青年不自觉地“卷起来”。正如上文所说，情感需要维系，社交是维系情感的重要手段，友情的维系需要共同话题的支撑，否则将渐行渐远。青年需要不断提升自己，保持与同伴的联络，相互影响，最终共同进步。

在亲情、友情等情感推动下，青年人在不知不觉中也“卷起来”了。课程、竞赛的小组合作，青年为了成功与同龄人交流；毕业答辩、单位面试、年终汇报，青年为了更好地发展向老师或上级传递信息，成为一个优秀的“演讲者”。交往的对象不局限于有说不完话的好友，转而包括不太熟悉的同事、发号施令的上级、完全陌生的客户，青年脱离了人际交往的舒适圈，以自己短短二十年的经历去应对不同年龄、不同性格、不同处事的人，成为别人眼中的“社交达人”。逃不过的聚餐、团建、走亲访友、人情往

来也成为青年锻炼的场合和时机……现实交往中, 青年以线下聚会作为维持人际关系的手段, 以共同利益为社会交往的理由, 被动构建、维持着自己的“甘若醴”的社交圈。

除了微系统和系统中系统的外在推动力, 宏系统对于青年的“卷式社交”有外在影响。人口激增和资源紧张共同造成激烈的竞争, 社会环境给青年营造了“被内卷”的社会气氛, 人们共同感受到一种强大的压力, 不积极主动就会在时代的潮流中落后, 就会有社交圈的众人渐行渐远, 因而选择同样“内卷”的生活方式。“入芝兰之室, 久而不闻其香”, 内卷的社会环境中青年被动得“卷”起来, 与周围世界构建联系, 成为社会网络中不大不小的一员。

4.2. 主动内卷

被动的“卷起来”体现了社会对青年的要求, 也是其他青年在自我追求过程中形成的“卷”环境对周围人的影响, 而主动地“卷起来”是青年对自身不足的认识和追求卓越的实际行动。

青年期是青年自我奋斗, 实现自己人生价值的重要阶段。由于自我意识的进一步觉醒, 他们对自己的人生有了更清楚的认识, 对未来有了更明确的规划; 脑力活跃的阶段, 是他们为自己的目标奋斗的黄金时期。同时, 资源依赖理论提到, 个体通过与其相互依赖的网络构建可以从中获得资源和管理不确定性的能力。社交构建的社会关系网络能够给青年带来他们想要的或意想不到的回报, 因此部分青年脱离舒适圈, 主动参与或构建社交, 主动“卷起来”。他们学习社交技巧, 迈出第一步, 主动展开社交, 将自己“卷”成一个高情商、不冷场的“社牛”, 一个“内卷达人”。要做到“高情商”和“不冷场”不是一件简单的事, 其对应的是高知识和高技能, 在社会网络发达但熟识交往有限的社会中, 想要拓展自己的交往圈子, 必然需要做出时间、精力甚至金钱方面的努力。青年积极地在各种场合锻炼自己, 与他人保持有度的社交关系, 成为他人赞不绝口的“高情商社牛”, 成为社恐眼中强社交能力的代表。

想要摆脱孤独获得亲密感也是青年群体主动社交的原因之一, 这也符合青年期发展阶段的规律。社会为青年提供了莫大自由的同时, 也释放了同等的孤独, 在网络隔屏社交形式下的交流并不能完全满足青年人的情感需求, 因为扩大社交范围、提高社交质量成为他们的目标。网络为青年提供了更便捷的关系构建途径, 在社交面上助青年一臂之力, 媒体社交平台也自然成为内卷青年除面对面交往以外的另一战地(陈瑞华, 2017)。青年群体利用互联网、社交平台进行积极的自我呈现, 通过发布图文、视频, 点赞、评论, 与好友互动, 维持构建人际关系。戈夫曼的“拟剧论”和自我呈现在该青年群体的社交平台得到了充分运用和展示, 他们在社交网络平台上扮演着不同的角色, 运用不同的策略, 影响人际关系, 寻求自我认同。网络表情符号也脱离了单纯的表达情感的范畴, 承担了开启、维持、结束对话的会话管理功能, 并通过营造轻松、友好交际氛围使人们能更好地适应与融入社交场合(杨颖, 2020)。

“社牛”之所以令人羡慕, 在于其高情商和强社交能力, 然而通过浮夸的举止和傲慢的言行来贬低他人, 过度热情、自我吹嘘或欺凌弱小, 毫不在意他人的目光, 不分场合地放飞自我的“社牛”让他人感觉受到侵犯。宜人性水平越好的人, 受欢迎程度越高, 他们具有洞察社会关系的能力, 能够排摸出于不同类型的人的既往界限, 维持着想要保持的人际关系, 在某种意义上说就像是“长袖善舞”的人。“卷式社牛”出于维持良好人际关系的目的, 必定不会过于粘稠, 其“内卷”也不会过分到让他人不适的地步, 用“淡如水”形容社交能力强的人的部分社交关系也是恰如其分。

4.3. “卷”的界限

而很多情况下, 主动内卷和被动内卷的界限很难划定, 如青年在“内卷环境”下培养出的“内卷”心态; 一群“内卷社牛”营造出“卷起来”的外在氛围, 青年有时候处于“卷”环境而不自知。外在拉力和内在推力将青年推向“社牛”, 区分两者需要辨别驱动力所占百分比, 这种状态在“社恐”和“社

牛”之间也同样存在,也就是社交牛杂症,又称选择性社恐,指自己一个人的时候一般都是安静害羞,不轻易与人接触,而一旦和朋友在一起时,就释放天性,变得活泼开朗,侃侃而谈,能在两种状态下切换自如。该类青年在面对不同人群时拥有多样的社交态度,这不过是人的本能,在感知到环境基调的氛围下适应环境,也是保护自己的方式。在好友面前放飞自我可能会被嘲笑,但不会离开,但在陌生人面前过于放肆则会引起不适,造成情感损失,因此有选择的“社交”让不同的人感到舒适。如同外向和内向的界定一样,社恐在非交流状态下积蓄能量,在交流状态下释放能量,社牛则恰好相反。其中的交流状态又需要进一步界定,其对于青年来说的适宜性如何,自由度如何,都将影响青年在某一特定社交形态下的个人状态。

社牛的形成与“社恐”密不可分。人们对“社牛症”的追捧,其实折射出的是“社恐症”,背后是网络时代泛社会性的社交焦虑和更深层次的心理诉求。相比于时刻活在拘谨、伪装社会状态中的“社恐症”人群,“社牛症”人群不顾他人眼光的自由和放肆令人向往。无论是社恐还是社牛,都是一种社交状态,没有是非对错之分,都是社会发展过程中形成的社交样态,其作为青年社交的表现形式可以相互转化,“社恐”可以因追求卓越的社交能力而卷成“社牛”,“卷式社牛”可以在放下其他追求的情况下成为“佛系社恐”。“社恐”“社牛”作为青年人的自我标签,是该群体对自己社会交往状态的一种自嘲,是对改善社会关系的期许,反映了青年群体在现实空间的社会需求被过度压抑之后内心的呼唤,表现出了当代青年渴望拥有和谐人际关系与正常乃至卓越社交能力。根据社交对象和社交情境的不同,人们可以选择自己的交往方式,选择开展“佛性社交”还是成为“卷式社牛”。简而言之,“佛系社恐”的低需求、弱动机,使得社会交往更加倾向于向内发展;“卷式社牛”在高需求和强动机的激励下,发展出自己的社会交往形式和人际关系网络。

5. 结语

一代人有一代人的社交方式,当代青年的社交体现出互联网时代的特性。网络实现了“天涯若比邻”的社交理想,也能记录下一系列经典的痕迹;它成为社恐回避现实社交的安全空间,也是社牛社交空间的延伸,毫无疑问,网络带来虚拟社交的大规模爆发。隔屏与突发公共卫生事件的双重叠加,使得更多的青年退居“屏”后,技术进步带来网络发展扩大,特殊人生时期面临的社会压力以及社会各种文化的渲染,新一代的青年形成了新的社交形式。社交需求被压抑,青年也没有动力进行社交,转而开展“佛性社交”;而快速发展的时代和我国“熟人社会”的关系模式,也使青年不得不“卷”起来,积极社交,成为“卷式社牛”。两种新社交形态都围绕“社交”一词,可见其对于人类生活的重要作用。

“社交”一词从古至今不曾离开,古有“君子之交淡如水,小人之交甘若醴”,无论是“小人”还是“君子”,都需要社交。君子之交重义不重利,看似淡然无味,但十分紧密,但其关系强度强于酒肉朋友的重利不重义。显然,对应当下,社恐、社牛既不能说是“君子”,也不能说是“小人”,两者并没有利益纠纷,只是社交能力出众与否。每个人都是一个多面体,社恐社会交往频率少,但不一定社交面狭窄,网络更是为青年提供了广阔的交友空间和便捷的社交途径。社牛也是如此,既有刎颈之交,也有泛泛之交。

无论是“社恐”还是“社牛”,亦或是“社交牛杂”,都围绕着一个关键词——社会交往,社交主体之间因需要而发生的相互沟通、相互作用和相互了解。其不仅会影响互动关系,而且会对复杂的社会关系网络和社会结构产生影响。社会交往发生于社会网络之中,也影响着社会网络。传统社交观念发生变化,但依然保留特色。作为关系本位的国家,我国的社交极具中国特色——差序格局。“淡如水”和“甘若醴”就像是差序格局中的靠近中心与远离中心的两种,“淡如水”呈现出一种范围小而紧密的关系,相应地,社恐的社交网络以内圈为核心,而“甘若醴”范围广而松散的关系与“社牛”的社交网络

中外圈占据很大比例相照应。人情和面子在中国往往是社交的法则, 两种相互联系, 密不可分。稳定的社会交往更容易引发人情和面子问题, 反之, 松散的社会关系很难建立人情和面子问题。欠下“人情”, 卖个“面子”往往会有算不清、还不清的账(翟学伟, 2021)。“人情”和“面子”在全面流动的互联网时代依然存在, 转化为显现的或潜在的社会资本, 无论是哪一种社交形态, 最终殊途同归搭起关系网络。

发展良好的人际关系的秘诀早在古语有云: 非礼勿视, 非礼勿听, 非礼勿言, 非礼勿动。个体作为“礼仪之邦”中的一员, 与他者之间的交往以“礼”为界, 不逾矩。社会也需要“礼”的限制, 不侵犯私人空间和他人隐私, 保持联系, 保持距离。保持联系, 这是作为自然社会群居动物的本性; 保持距离, 这是现代文明社会作为独立个体的礼仪(管健, 2021), 不沦为“孤独患者”, 不成为“橡皮糖”。淡如水还是甘若醴, 人与人之间都需要合理的社交边界和私人空间, 把握好社交的度, 只有这样才不会使自己陷入无止境的焦虑, 也不会让他人感到过分不适。有话说, “礼尚往来”, 中国的社会交往讲究有来有往, “千里送鹅毛, 礼轻情意重”“雪中送炭”, 情义无价, 有来有往才能维系社会关系, 社会互动是社会网络形成的前提。

参考文献

- 埃里克·H·埃里克森(2015). *同一性青少年与危机*(孙名之译, pp. 62-70). 中央编译出版社.
- 安东尼·吉登斯(2000). *现代性的后果*(田禾译). 译林出版社.
- 蔡骐, 赵嘉悦(2022). 作为标签与规训的隐喻——对网络流行语“社恐”的批判性话语分析. *现代传播(中国传媒大学学报)*, 44(9), 138-145.
- 陈瑞华(2017). 直播社群: 青少年网络社交的关系具象. *中国青年研究*, (8), 92-98.
- 翟学伟(2021). 中国人的人情与面子: 框架、概念与关联. *浙江学刊*, (5), 53-64.
- 段俊吉(2023). 理解“社恐”: 青年交往方式的文化阐释. *中国青年研究*, (5), 95-102.
- 谷学强, 张子铎(2018). 社交媒体中表情包情感表达的意义、问题与反思. *中国青年研究*, (12), 26-31+108.
- 管健(2021). “熟人社会”到“日常注重边界感”——当代青年社交需求的变化与特点. *人民论坛*, (25), 28-31.
- 韩炳哲.(2019). *倦怠社会*. 中信出版集团.
- 冀艳玲(2022). 社交成本在青年社交媒体使用与社交焦虑中的中介作用. *校园心理*, 20(3), 176-180.
- 林媛媚(2023). 消失的附近: 当代青年社交障碍的类型学分析. *中国青年研究*, (12), 33-39.
- 刘蒙之(2022). 从社恐到社牛: 青年人社交议题背后的心理分析. *人民论坛*, (1), 114-119.
- 刘哲(2024). 当代青年群体社交新样态. *人民论坛*, (13), 82-85.
- 陶志欢(2019). “佛系”青年的生成机理与引导路径: 以当代大学生为考察对象. *中国青年社会科学*, 38(1), 96-103.
- 王卉(2019). 以位格理论分析社交媒体中的人际交往. *青年记者*, (3), 31-32.
- 王水雄(2021). 当代年轻人社交恐惧的成因与纾解. *人民论坛*, (10), 38-40.
- 温欣, 王晓恬(2022). 大学生“社恐”的群体性特征、归因及引导策略——基于结构化理论视角. *江苏海洋大学学报(人文社会科学版)*, 20(3), 43-51.
- 项久雨(2024). 青年社交行为的困局与破局——基于Z世代“现象级”社交模式分析. *人民论坛*, (8), 43-47.
- 肖赣贞(2022). 探秘“社牛症”. *检察风云*, (3), 88-89.
- 杨颖(2020). 网络表情符号能拯救“社恐”吗?——网络表情符号中介作用下的社交焦虑与线上交流效果研究. *新闻记者*, (11), 26-37+67.
- 叶穗冰(2018). 当代中国“佛系青年”价值观初探. *理论导刊*, (8), 63-67.
- 易鹏, 刘苗迎(2021). “社恐青年”: 成因与引导策略. *山东青年政治学院学报*, 37(6), 48-52.
- Geertz, C. (1969). *Agricultural Involvement: The Process of Ecological Change in Indonesia* (pp. 80-81). University of California Press.
- Meehl, P. E. (1956). Wanted—A Good Cookbook. *American Psychologist*, 11, 263-272. <https://doi.org/10.1037/h0044164>