

数智时代大学生“轻社交”的出场、窘境与纾解

陈春燕

江苏大学师范学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2026年4月2日; 录用日期: 2026年5月19日; 发布日期: 2026年5月27日

摘要

数智时代的数字化生产关系形构了大学生的异次元社交图景, 以网络媒介为场域的“轻社交”模式成为大学生应对现象世界与网络世界的自然而被动的选择, 当代大学生正在遁入一种“数的依赖关系”的社会。由于社交工具的进化、社交生态的减负与社交伦理的失范, 青年一代大学生逐渐迷失在自主构建的社交理想国中, 并产生了数据强迫症、算法幻想症及社交失语症等并发症状。“轻社交”模式的异化既需要大学生摆脱“数字人”的枷锁, 又要对数字世界保持恭敬之情, 通过平衡数据与存在、虚拟与现实的共在关系, 化解“轻社交”发展过程中的尴尬境遇。

关键词

轻社交, 社交工具, 社交生态, 社交伦理

The Appearance, Dilemma and Relief of College Students' "Light Social Interaction" in the Age of Digital Intelligence

Chunyan Chen

Teachers College, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: April 2, 2026; accepted: May 19, 2026; published: May 27, 2026

Abstract

Digital production relations form the different dimensions of college students' social landscape, and the "light social" mode with network media as the field becomes the inevitable and passive choice for college students to deal with the phenomenal world and the network world. Contemporary

college students are fleeing into a “number of dependent relations” society. Due to the evolution of social tools, the reduction of social ecology and the loss of social ethics, the young generation of college students are gradually lost in the self-constructed social utopia, and have produced data obsessive-compulsive disorder, hallucination and social aphasia. The alienation of “light social” mode requires college students not only to get rid of the shackles of “digital people”, but also to maintain respect for the digital world, and strive to balance the co-existence relationship between data and existence, virtual and reality, in order to resolve the awkward situation in the development process of “light social interaction”.

Keywords

Light Social Interaction, Social Tools, Social Ecology, Social Ethics

Copyright © 2026 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

技术的进步带来生产关系的变革,进而引发社会关系的变革,人类经历了从人的依赖关系,到物的依赖关系的社会。基于生产关系这一视角,当代大学生正在遁入一种“数的依赖关系”的社会。数字化浪潮下,当代大学生群体的社交结构正在经历深刻重构。社交“搭子”通过算法逻辑精准定位与自己具有强趣缘关系的个体,“拼单”行为使青年更为便捷高效地实现以共同需求为连接的精准社交[1],“零糖社交”成为当代大学生在倦怠社会中应对繁琐社交的“保护伞”[2],青年社交体现出“低频且刚需”的特点[3]。同时,在现代性的不确定性与精神压力下,“玄学社交”成为青年群体的“货币符号”[4],“爱你老己”为他们带来“暂时性心理补偿”[5]。可以看出,数智时代青年学生在探索个性化社交图式的过程中,也正在面临“主体性迷失风险”[6]。

2. “轻社交”形构逻辑——把脉社交经络

随着数字技术与人工智能的推进,大学生社交形式衍生出新的样态,数字化生产关系形构了大学生的异次元社交图景,数字化社交模式为青年一代创造了高效便捷的社交空间,以网络媒介为场域的“轻社交”模式成为大学生应对现象世界与网络世界的被然而被动的选择。

2.1. 社交工具的仿真与进化

数字符号是数智时代的具象化的呈现,与物质产品相比,数字符号的生产省去了选料、采购、加工、运输等一般性物化操作,其超高效的生产与运行逻辑成为当代大学生爱不释手的社会资源。随着数字技术和人工智能技术的发展,数智时代的大学生面对的是网络世界与现象世界的双重空间,信息成为网络生命的经络,保持信息流的畅通无阻才使网络生命有存在的意义,基于网络和数据“轻社交”模式应运而生。一方面,数据生产的即时性提高了社交活动的效率,另一方面,数据资源的多样性丰富了社交的形式与内容。这种数据大生产式社交模式企图仿真人类生命精神上的同频共振式社交,并通过数据算法与人工智能模拟现象社会的情感交往。

2.2. 社交生态的减负与高效

关系嵌套的熟人社会负载了高额的实践成本,使个体被厚重的存在所感套牢,加重了当代大学生在

实践性关系中的契约任务以及对“附近”关系的情感负担。现实社会的人情之重倒逼青年一代被迫放弃“附近”，尝试在新的结界寻找释放情感压力的解压阀，他们通过遁入网络世界来摆脱“附近”社交的束缚。“轻社交”的碎片化与超时空性助力了大学生的数字化社交关系，为大学生的生存发展提供数字化支持，使青年一代在智能化社交中重构人际联结。网络社会中，双方更看重社交过程中各自情感投入和体验的松弛与舒适，大学生更喜欢通过速战速决的方式保持个体的存在感，社交启动与退出更加自由和个体化，强制性因素减弱，社交规则复杂性降低[7]。网络社交模式以其低成本、高功效的优势席卷大学生群体，社交生态的数字化实现了物化成本和实践投资的归零，有效降低了个体的社交门槛。

2.3. 社交伦理的失范与裂变

形形色色的网络媒介、APP 精准探知年轻人的偏好，筑起一道资本围墙，用数据、算法和流量将青年圈围其中[8]。“轻社交”模式使当代大学生能够在网络社交媒体中寻觅到“我者”的价值，在观念价值的驱动下“数字人”能够从网络上找到自己情感的平替与回音，青年大学生也可以轻而易举地接触到与自己有着强趣缘关系的“数字人”。情绪的鼓吹造就了大学生“轻社交”的个性化图式，大学生既期待由“媒介可供性”带来的部分红利，释放与发泄个体情绪，又不希望自己内心真正的宁静被打扰。由此可见，数字化空间社交需求的二元对立引发了当代大学生的身内对抗，青年大学生企图从网络社会解决自己身内对立的情感冲突最终会导致社交伦理的失范与裂变。

3. “轻社交”临床症候——面诊社交“理想国”

数智技术的多主体交互性、使用的便利性与传播的及时性等特征使得技术具有了更大的不确定性[9]，在“进退自如”的平台交往规则下，青年也形成了寻求即时快感、不考虑现实的交往习惯[10]。被数据裹挟的“大咖”“社牛”等光影呈现成为网络世界大学生个人符号的理想形象。当技术性工具异化为个体情感补偿时，青年学生的“轻社交”行为逐渐趋于病态化。“轻社交”的异化逻辑描绘出当代大学生独有的社交愿景——空想社交，他们将自己禁锢于精心砌筑的社交“理想国”中。

3.1. 数据强迫症：社交图谱错位

网生替代青年群体展现出对数智社会的高度适应性，和对数字工具的高度敏感性。他们不仅能够借助个体具备的技术优势满足对自身形象的积极建构，更能够充分利用算法逻辑建立起自身社交的“舒适圈”。但同时，量化的数据以鼓励性诱导的方式激起当代大学生的胜负欲，“轻社交”中的“数字人”在积极的进行自我构想的同时疯狂的捕捞网络数据，点赞、关注、加购、收藏等指尖行动支配着大学生的社交活动，对榜首地位的追逐改变了社交最初的目的，使得“轻社交”更像是一场数据的博弈和竞技，最终使个体在“连接”的幻象中走向更深层次的“自缚”[11]。当代大学生在这场数智障眼法之下逐渐迷失，青年群体在自我认同上出现混乱与矛盾风险[12]，社交空间统一性与同一性被破坏，数字堆叠下的“轻社交”模式造成了现象社会与虚拟空间社交图谱的错位。坐拥百万甚至千万粉丝的狂欢式社交背后可能仅仅是一个孤独的“空巢”大学生为了逃避现实的社交窘境设计的一场脱嵌于实体社交关系的数据“嘉年华”，越来越多的青年一代患上了数据强迫症。

3.2. 算法幻想症：言行活动脱节

精准的算法技术给用户推送的偏好图式为大学生的社交网络提供了高效而和便利的服务，他们通过“拼单”行为构建符合自身个性化需求的趣缘社群，从拼下午茶、拼外卖、拼资料到拼旅游、拼民宿，技术性工具为大学生“轻社交”营造了一个低成本、高适配的社交场域。这种碎片化关系在丰富大学生日常交往形式的同时也潜藏着个体社交图式扁平化的隐忧。以平面图形为典型代表的数字化呈现能够定制

出批量的“单面人”形象，仿佛被数据精修过的“他者”才是真正的“我者”。数据的理想化蒙蔽了个体的感知觉能力，个体逐渐习惯于通过符号来“锚定”自我，而非在经验中不断重构自我[13]，个体的网络印象通过修改数据放大或者缩小，帮助人们构建出各种完美“人设”，积极的味道充斥着整个社交圈层。由于受到社交呈现单向性以及正向性的蛊惑，数字群体开始背叛现实主义与存在主义。在立“人设”过程中，言行被数据控制，社交活动必须符合“人设”数据。其网络生命与身内行为不断裂变，使社交行为开始出现言行相悖，表里不一，真假难辨等现象，最终导致言行的脱节与断裂。

3.3. 社交失语症：表达能力退化

不同于传统的人情社会，当代大学生的“轻社交”是悦己主义统摄下的社交模式，他们以一种保护性“心理宕机”[14]的防御状态应对熟人社会严苛的礼数规矩，同时，现实世界被“附近”忽略的情感需求在网络世界得以替代性补偿。一项关于“纯粹关系”与社交媒介的研究表明当下媒介化互动更能够使青年获得被看见与被回应的体验[15]。个体在真实世界与网络世界产生的情感冲突在数字技术的精准陪伴下暂时得以缓解。但是一味的技术关怀也可能引发个体感官能力的不断退化。一些年轻人在网络社交中能够侃侃而谈、异常活跃，在面对面的社交中却沉默寡言、近乎自闭[16]。“轻社交”关系中实际主体的神态、样貌、态度等在数字技术的侵蚀中不断虚化。存在主义下的具身社交开始呈现出异常状态，青年一代逐渐表现出选择性失明、失聪等社交病灶，使具身社交下的目光感应臣服于数据交流下的光学效应。网络世界的数字暴政侵蚀了大学生的个体表达能力，丰富多元的信息流降低了青年一代张嘴的可能性，最终使有声语言失去了生存环境。

4. “轻社交”纾解之方——平衡教养结构

社交伦理异化的进程在社交工具与社交生态的共同催化下逐渐加速，“轻社交”之所以能够成为大学生理想的社交模式，最重要的一点是它能够实现大学生社交观念的等“欲”交换，“轻社交”中情感宣泄的阈值与机器算法的答案形成等式，使“数字人”的身份越加牢固。要冲破数字的束缚，摆脱冰冷的数字机器不仅要通过节欲重新正视人性，更要通过回归承认个体的社会属性。

4.1. 身内教育：关照到观照

网络社会充斥着巨量偶然性的诉求满足，对比当下“竞速”生活的欲壑难填，网络中的“镜像”满足似乎唾手可得，误使青年一代认为无数以悦人为噱头的偶发网络样态就是自己理所应当的精神生活，在数字对人性的考量下，部分个体显然没有经受住考验，网络世界自我呈现的完美假象使他们不愿直面现象社会的风险，过度的自我关照使其人性观逐渐异化。作为社会属性的人类，青年一代大学生要在网络与现实的叠化场景中允许负面性的存在，推翻“悦己主义”欲望下的数据“单面人”。因此，大学生要从对自我的过度关照转向对人性的全面观照。首先，通过人性上的节欲保证自我关照在合理区间。既要数字做减法，唤起人性中存在的“隔绝的本能”[17]，也要对欲望做减法，防止个体沉溺于无止境的数据增殖中。其次，承认身内的负面因素，观照人性的多向度。人的本质是保持和改进物质生存状态[18]，数字时代的大学生应当客观全面地认识人的物质性。只有积极提升思想认知，不断完善自身发展才能把握好数字技术与个体发展的内在平衡。

4.2. 数智教育：增殖到增质

数字无限增殖的结果是人工智能产品的泛滥，各种智能化产品以夸张的类人功能挑战个体发展的极限，数据增殖成为社交潮流，智能产品里包孕的类人功能开始僭越与人的边界。由数智技术控制的网络媒体把当代大学生囚禁于“信息茧房”之中，使“轻社交”场域下的大学生被数据裹挟，不仅如此，现象

社会中具身社交品质也被泛滥的数据所拖累。数智时代“生于斯，长于斯”的“数字人”更应善于处理数字增殖带来的弊端，学会在具体媒介参与中提升信息筛选能力、数据挖掘能力及思辨能力[19]，摆脱被数据操纵的命运，实现对数据的有效管理。高等学校应以数智教育为突破点，刺激当代青年重回当下，还原眼睛最本质的功能，享受具身社交带来的观感与触感。一方面，要培育大学生的“去媒体”意识，通过开设“媒介素养”课程、举办批判性思维工作坊等活动引导学生正确认识数字社交本质，使个体能够快速甄别社交网络中的无效数据及过量推送。另一方面，要鼓励大学生利用数字技术优化现象社会的社交行为，引导大学生运用好报、网、端、微、屏等多媒体平台积极参与社会实践与校园活动，在真实互动中强化具身社交的体验感，提升个体的社交质量。

4.3. 包容教育：相斥到相持

“轻社交”是当代大学生个体与互联网信息的共生模式之一，映射了网生一代对网络媒体高度的敏感力，他们期望自己的想象欲望能够在网络世界得以投射并收到回应，青年一代用心打造的精神乌托邦是技术暴力与感性冲动弥合后的个人属地。“轻社交”与现象社会的社交模式共同作用于青年大学生，两个平行空间在个体具身之上产生了排异反应，无论多么微小的差异都能在数字技术中被捕捉，进而被放大[20]，使网生一代无法实现身心的平衡与自持，因此，拥有各种数字媒介连接权的我们并不一定能够自由掌控其以服务我们的生活[21]，面对寄生于其上的社交病灶，家庭、学校、媒体平台、政府部门都要积极参与到算法向善的建设当中，努力搭建起多主体参与的算法治理结构[22]。通过引导青年学生承认数据信息流的多态性，帮助数字群体建立起系统思维，强化青年对交往伦理的理解与实践[23]，助力他们更好地平衡熟人社会与网络社会的时空错位，解决现象世界的社交赤字问题。

只有平衡好数据与存在、虚拟与现实的共在关系，全面关照网络社交下人性的多维呈现，将网络社会与现象社会的关系由相斥转化为相持，逐步提升网络空间社交活动的的数据质量，才能处理好“数字人”与“生物人”的二元关系，化解“轻社交”发展过程中的尴尬境遇，实现个体社交结构的升级优化。

基金项目

课题项目：江苏大学社会科学一般项目：高校“大思政课”课程群建设理论创新与实证研究(编号：Y23C157)。

参考文献

- [1] 刘胜枝. 拼单社交: 当代青年创新社会连接的实践[J]. 人民论坛, 2025(23): 82-85.
- [2] 熊峰, 张馨元. Z世代“零糖社交”的样态、成因及其引导[J]. 思想理论教育, 2025(8): 106-111.
- [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(8): 90-95, 119.
- [4] 袁文华. 何以疗愈: 青年“赛博玄学”的文化景观与风险纾解[J]. 新疆社会科学, 2026(2): 161-169, 192.
- [5] 吴琼, 张雅楠. 基于“爱你老己”现象透视当代青年自我疗愈的文化向度[J/OL]. 学术探索: 1-9. <https://link.cnki.net/urlid/53.1148.C.20260316.1400.004>, 2026-04-20.
- [6] 靳玉军, 王梦蝶. 青年数字化生存的主体性审思[J]. 思想理论教育, 2026(4): 96-103.
- [7] 王德福. 轻社交与浅缘社会: 新生代青年的社交转型及其社会后果[J]. 中国青年研究, 2024(5): 30-39.
- [8] 栗蕊蕊, 王淼. Z世代大学生网络社交: 行为特征与引导策略[J]. 思想理论教育, 2024(7): 107-111.
- [9] 闫宏秀. 数字福祉: 数智时代的技术广角与哲学实践[J]. 山西大学学报(哲学社会科学版), 2023, 46(6): 21-27.
- [10] 刘入豪, 傅中行, 吴闻慧. “一键匹配”的情感法则: 技术想象下青年的数字亲密关系建构[J]. 中国青年研究, 2024(8): 14-23.
- [11] 邢成举, 张捷登. 结构性自缚: “空巢青年”?? 社会空间退缩的实践逻辑研究[J]. 中国青年研究, 2026(2): 76-84, 119.

-
- [12] 阎国华, 韩硕. 数字身份: 青年群体虚拟生存符号的构建与审思[J]. 中国青年研究, 2024(6): 44-51.
- [13] 关嘉琦, 梁乃之. 媒介景观中的 MBTI: 符号化认同与青年社交文化的“危”与“机” [J]. 传媒, 2026(6): 91-94.
- [14] 同雪莉, 黄彦军. “45°青年”低欲望认同困境与抗逆力调节机制研究——基于 76 例青年微观访谈的实证分析[J]. 社会科学家, 2026(3): 166-173.
- [15] 丁玥. “短暂纯粹关系”: 媒介化的双重社会交往与个体化实践[J]. 新闻与传播研究, 2026, 33(2): 117-135, 159-160.
- [16] 田丰. 网络社交为何让我们越来越孤独[J]. 人民论坛, 2019(31): 70-71.
- [17] (德)韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版社, 2019: 38.
- [18] 杨洋. 唯物史观、国家与人性: 吴恩裕对马克思政治思想的本土阐释[J]. 江苏社会科学, 2025(2): 232-240.
- [19] 孟育耀, 董小玉. 嵌入与脱嵌: 移动社交网络视域下大学生关系行为与教育引导[J]. 当代传播, 2023(5): 109-112.
- [20] 谢洋, 王曦影. 21 世纪全球 Z 世代研究的回顾与展望[J]. 中国青年研究, 2022(10): 102-109.
- [21] 毕雨辉. 与数字共舞: 青年数字极简主义者的生活实践与自我调适[J]. 中国青年研究, 2024(5): 78-87.
- [22] 张萌. 技术中介与认知重构: 算法认知战的运作逻辑与公共性反思[J]. 新闻与写作, 2026(4): 65-78.
- [23] 刘伟, 刘新琦. 弱连接互动视域下青年社会交往关系的转型与重塑[J]. 上海交通大学学报(哲学社会科学版), 2025, 33(9): 47-60.