



浅社交为什么能治愈年轻人

“搭子”再次火了。从传统的“饭搭子”“麻将搭子”，到“厕所搭子”“午觉搭子”“摸鱼搭子”，似乎很多年轻人现在做什么都需要“搭子”，并且对他们来说，“万物皆可搭”。

万物可搭，搭完就散：

浅社交、弱关系

网友戏称“搭子”是“垂直细分领域的朋友”，但其实，“搭子”关系往往弱于朋友关系。

美国斯坦福大学前任社会学系主任马克·格兰诺维特在社会网络领域做了几十年的研究，他在文章《弱关系的力量》中，用4个指标来衡量人际关系的强弱：时间长度、情感强度、亲密信任程度、互惠行为程度。

不像朋友需要“日久见人心”，“搭子”们之间并不需要长时间的相处、高频率的互动。徒步途中打个招呼就可以加微信，成为“徒步搭子”；游戏群里招呼一声就能组一局队友，成为“游戏搭子”；入职新公司第一天和同事分享了零食，就可以在午饭时间成为“午饭搭子”。但在搭伴活动结束后，大家就不再有相处和互动。

我们在各方面都会信任朋友、和他们有情感联结，而“搭子”们只在搭伴活动时亲密。和“搭子”的互惠行为，一般也只发生在搭伴活动时，或者在那些不用费太大力气的事上。比如帮“午饭搭子”找一下自己买过的零食链接也许还行，如果是过年期间帮忙照顾宠物，就有点“过界”了。

总之我们可以看出，“搭子”关系在上述4个方面一般都比朋友弱，“搭子”之间的社交是一种浅社交。



鸡汤

如果一个人90%以上都是废话，那么这个人一定很开心；如果一个人废话不足50%，那么他大概率过得不开心。只有当一个人心情放松，感受到幸福的时候才想说话，多说话，说废话。

随缘不是得过且过，而是尽人事听天命。

年龄永远不是衡量一个人的刻度，只有责任的叠加才会让人逐渐成长。真正的强大，不是因为别人的眼光去改变自己，而是用自己的能力去改变别人的眼光。

别人恭维你时，偷偷高兴一下就可以了，不可当真，那十有八九是哄你的；别人批评你时，稍稍不开心一下就可以了，不可生气，那十有八九是真的。

你知道吗？感觉开心或是埋头专心做一件事时，就算过了好几个小时，也会感觉好像只过了1个小时。其实这时身体也真的会以为自己只过了1个小时。换句话说，一直享受着自己喜欢的事物，就可以保持年轻。要好好珍惜自己的“喜好”。

散子

看到网上有人说，一旦过了某个年龄，一个人爱拍花的血脉就会觉醒，相册里都是花花草草，你甚至意识不到是什么时候拍的。然后我一看相册震惊了，5月份拍了好多月季花、蔷薇花。

好喜欢睡觉，又好喜欢熬夜，一个也不想放弃，太渣了。

今天看到一个卖热带鱼的小摊，一时兴起买了一条，买完摊主叮嘱说：“别直接用自来水养，把水煮开了以后再养。”我说：“好的。”刚要走，他又叫住我说：“水烧开了不能马上放鱼，得等水凉。”我：“……………”

很多赚钱的机会轮到你这儿的时候，已经变成赚你钱的机会了。

昨晚陪奶奶散步，遇到一个帅哥忍不住多看了几眼。奶奶会意地问：“喜欢吗？”我不好意思地点头。奶奶又问：“想要他的电话号码吗？”我瞬间脸红了，奶奶转身向男孩走去。几分钟后电话响了，里面传来一个很有磁性的声音：“你好，你奶奶迷路了，你赶紧过来接她吧，我在公园的凉亭这里等你。”

小时候买铅笔、橡皮等各种文具，我都会在原来的基础上加价报给父母，以便获得额外的零花钱。直到两年前过年，我表妹说要2块钱买橡皮，我说这玩意不是5毛钱一个吗？你拿钱干啥去？此时我奶奶说，你10年前说3块钱一个。

提供信息，主打陪伴：

浅社交中的社会支持

浅社交、弱关系，听上去就没有办法给我们太强的支持，但为什么这种社交关系仍然会让人向往呢？

因为社会支持分为许多种，浅社交能给的支持，也可以起到重要的作用。

朋友固然可以给我们多多的情感支持、身体安慰甚至物质支持，但浅社交、弱关系常常能提供比朋友更多的信息，这些信息在特定的时候会产生巨大的价值。格兰诺维特认为，浅社交、弱关系的分布范围很广，所以更可能充当跨越社会界限的桥梁，比如，“徒步搭子”“游戏搭子”们可能分布在各行各业，如果我们想找个新工作，那从他们那里获得的信息、机会，将会比我们从朋友那里获得的更多、更有用。

这种支持对于依恋类型不安全的年轻人来说，尤其有用。一项美国心理学家做的研究认为，依恋类型为疏离型的人，也就是那些在亲密关系中认为没有办法或没有必要和其他人亲近的人，会更喜欢具体的建议支持，而非情感支持。所以，对他们来说，浅社交可能是更舒适的。

其实，随着越来越多的年轻人涌入大城市，这样的浅社交也会越来越常见。有关居住流动性的研究认为，成长过程中流动性高的人，会更多采用友谊划分策略，也就是和不同的朋友做特定的事情，像是把朋友们都变成了各个不同活动上的“搭子”。

有了“搭子”，我们就不再是城市中的孤岛。无论社交深浅，祝你总能获得足够多的信息和足够好的陪伴。

（据《中国青年报》殷锦绣）