



# 网络社交是否让我们更孤单

## ——当今都市青年社交方式调查

是网络社交让我们变得更孤单？还是孤单的人更容易被网络社交吸引？越来越多的都市青年在繁忙的工作之余，花最多时间是在网络社交……他们看似被各种网络app“绑架”，可事实是，这些app的存在正在为这些年轻人提供与人交流、与自己交流的另外一种可能。换种说法，你可以在网络世界选择虚拟、选择消极，同样也可以借助网络选择更加自主、更加积极、更加多元的生活方式，也就是另外一种可能：现在越来越多的年轻人已经打开了另外一种社交或者独处方式。

□ 本报记者 张小芳

在某企业上班的小彭，已经好几个月没有和她的好闺蜜见面。聊天、吃饭，回想起学生时代天天腻在一起，刚毕业工作那会儿还可以经常一起坐坐，而现在连个面都困难，不是自己在加班就是朋友又在忙，小彭心里感受着越来越稀疏的社交和自己每天繁忙的工作，不禁感叹“明明在一个城市，怎么感觉隔了半个地球？”

“晚班回到家已经十点多，洗漱完毕躺在床上，打开手机刷朋友圈，看着大家都有着各自的精彩，却不知道我今天的精彩在哪里，筛选来筛选去，好像没什么要晒的，点个赞睡觉吧。”这几乎是王玲每一个夜班回到家的常态心理。说起如今经常使用的微信，王玲觉得对自己而言那是一个特别的存在，晒的一直在晒，像自己一样不爱晒的就变成了“点赞狂人”，似乎只有这样，才会觉得自己在与人交流。

现实情况似乎的确如此，有一大部分都市青年被繁忙的工作和愈加稀疏的社交紧紧包裹，并在其中感受孤独。“很多心里话不知找谁说”成了当下都市青年内心的痛。

于是他们渐渐把交流由“线下”转到“线上”，彻夜聊天谈心的工具是微信类的各种社交app，“点赞”成了最频繁的朋友间“出没”方式。

然而，记者在集中采访了多名都市青年后发现，以上现状并不普遍，还有另外一种可能是，现在越来越多的年轻人已经打开了另外一种社交或者独处方式。

### 网络社交正改变着当下年轻人的生活方式

小雪是90后，自大学毕业后就考进了事业单位工

作，每天规律的上班、下班，工作时也常忙碌。但在小雪身上并没有看到“王玲”般的影子。每天除了正常上班外，小雪还会坚持学习英语，“用手机下载学习英语的app，就可以轻松把英语学起来，为了督促自己，我会坚持每天打卡，看着自己积累的单词量越来越多，打卡的天数越来越多，有种成就感和喜悦感。”小雪告诉记者，虽然朋友圈很精彩，但自己丝毫不会觉得自己不精彩甚至孤独，别人有别人的生活，自己也有属于自己的生活。关于朋友之间交流变少，小雪觉得可以理解，“社会发展速度越来越快，人们的工作、生活节奏也是越来越快，朋友之间怎么可能没事就见面，没事时我还想做一些自己喜欢的事情呢，偶尔见见面、谈谈心就很好，何况现在沟通如此方便，躺在床上用微信聊天有什么不好？”

除了微信，微博、扇贝英语、keep、网易云音乐、小红书等等都是小雪经常使用的app，而这些app的使用，不光可以帮助小雪完成英语学习、健身运动、音乐欣赏等，同时也为她打开了一个个社交圈子。在keep上，小雪可以和喜欢健身运动的朋友相互交流、督促、点赞；在网易云音乐，朋友之间相互推荐自己喜欢的音乐，也是悦人悦己的美事；在扇贝英语，每天坚持学习和打卡，更让小雪体会到了坚持的魅力。

像小雪这样的年轻人不在少数，他们看似被各种网络app“绑架”，但实则，这些app的存在正在为这些年轻人提供与人交流、与自己交流的另外一种可能。换种说法，你可以在网络世界选择虚拟、选择消极，同样也可以借助网络选择更加自主、更加积极、更加多元的生活方式。

从某种角度来说，网络社交的确在潜移默化地改变着当下年轻人的生活方式。通过网络可以让朋友之间

更频繁地交流，只不过不是面对面而已，网络让我们在朋友面前展现更精彩更多元的自己，聚集更多志同道合的朋友，于众多普通人的普遍诉求而言，这样的交流方式并没有什么不好。

这一点在苏鹏身上表现更突出。苏鹏一直觉得自己有社交恐惧症，不喜欢朋友聚会，甚至听见电话铃声响起就会精神紧张，而网络可以通过文字来交流让他觉得更加放松、更加自在舒服，“对我而言，这是最好的交流方式，我的朋友并没有少，通过网络来社交，对我来说很实用，没有孤独一说。”

那么，当下都市青年为什么孤独？从表象看似是网络，但实则问题却出在自身。

是社交网络造成人们孤独，还是孤独的人被社交网络吸引呢？研究人员发现，孤独的人多数都爱花时间在社交网络。说明“孤独”是人“本身”的孤独所致，而造成人孤独的原因是复杂多样的，如此说来，网络却成为了孤独的“输出渠道”。

### 面对网络社交，心态很重要

杨琳是一位幸福的年轻妈妈，说起她的恋爱史，还要感谢社交网络的存在。杨琳告诉记者，她和现在的老公是在单位组织的联谊活动中认识的，当时男方主动加了自己的微信，她心里想着加就加呗，不喜欢了可以直接拉黑，又不会妨碍什么，于是双方变成了好友。在随后的交流中，杨琳渐渐觉得这个小伙谈吐很有绅士风度，是自己喜欢的款，于是，慢慢地俩人约会，直到步入婚姻殿堂。“我觉得有时候微信像是一个‘缓冲地带’，让人与人之间的交流与认识像流水一样顺其自然，喜欢就继续，不喜欢就可以停止，而我就是一个被微信保护的

人，在一个安全舒适自在的空间里进行交友。”这样的交流方式也被杨琳运用到工作上，见客户之前，杨琳都会在微信与对方进行或多或少交流，见面时就像老朋友一样，一切顺理成章。

杨琳身上发生的事情，或许会使我们想起网络上爆出的关于借助社交平台行骗的案例，但不一样的是，杨琳的网络社交并不虚拟、也不虚假。在真实的生活正确运用网络社交，需要正确的方法，也需要积极的心态。

上班族小尤将自己的生活打理得井井有条，并且乐在其中。小尤是一位美食和运动爱好者，上班之余一有空闲，她就会从网上自学各种美食的做法并且亲自尝试，每每做好一道美食，就会在朋友圈晒出自己的满意作品，“看到朋友们的点赞和鼓励，我很有幸福感。美食是我的爱好，而适当展示则可以扩大我的幸福感。”小尤告诉记者。说起运动，小尤也有展示自己的舞台，在运动app上，为了督促自己，小尤开始每天坚持打卡，锻炼了有了心得便开始录一些小视频、发表一些心得，“马甲线的出现让我意外又惊喜，但这本就是我的目标，为了成为更好的自己，我还会涉猎更多的运动。”小尤还去学习了游泳，并在社交平台与朋友交流经验。“网络社交成了我做每一件事情的催化剂，更是努力和时间的见证者，也将会是我的宝贵财富。”

正确运用网络社交这一工具，可以使我们的生活更加积极向上，让我们在纷杂的社会生活中、在孤独的人际交往中寻求自我。连接现实生活，网络社交并不飘渺，如果网络社交在影响我们生活方式的过程中被“过滤”，那么，都市青年或许会少些困惑，学会从自身寻求孤独的原因。

## “浅型社交”正改变人与人关系的本质

网络上的社交，在表面上缓解这种孤独的同时，又在更深处加强了它。这种虚拟的“浅型社交”，其实正在改变人与人关系的本质——这也是一种“人际关系的转基因”。

最近大城市青年的社交生活引发了很多媒体的关注。频繁且不固定的加班，长时间的拥挤通勤，加上网上交易取代线下社交，许多都市青年感受到了社交孤独。社交媒体正在改造现实中的人际关系这个现象，我身边就有。前段时间，有位朋友去北京出差，约一个朋友见面。两人抵达见面地点各花了两小时，晚饭吃了一小时就散了，因为返程同样需要这么久。这是很多人现实生活的写照。我从北京的大学毕业已经十多年，当初留京工作的同学，如今散落在北京各个片区。他们比刚毕业的大学生富足很多，但是同学之间超过三人的聚会也是大事。难怪人们经常感叹：“能在一起吃饭的，才是真同学、真朋友”。钱不是问题，而是路上的艰辛让人畏惧。电影《无名之辈》中的笨贼感叹：“城市太大，找不到方向”，多少有点无病呻吟。因为故事的发生地只是一个西南小城市，如果换成北上广，那才叫真正的“迷失”。通勤时间是相当现实的问题。北上广的时间，除掉每天工作八小时，用来通勤的时间普遍在两个小时以上。

正是在这样的背景下，社交媒体得以蓬勃发展。麦克卢汉很早就预见到电子时代“地球村”的出现。在中国，微信等社交软件的崛起为人们线上的社交提供了可能。如今，每个人每天都花大量的时间在微信上，在朋友圈展示“自我”，在微信群里寻求沟通。微信群的数量，标示出一个人在社会交往中的影响力。但是这种方便性也带来了欺骗，时间久了会给人一种错觉，以为微信中所展示的就是一个真实的世界。去年在上海发生一起杀妻藏尸案，凶手把妻子尸体藏在冰箱105天，但是每天用手机拍照发朋友圈，使用妻子爱用的表情符号，照样赢得她亲友的点赞——人死了，但是在网上的社交还在持续。这说明在网上的社交不但“表达现实”，甚至正在改造和代替现实中的真实关系。微信正在重新塑造一个人的社交形象。现实中沉默寡言不善言辞的人，在微信中可能是一个口若悬河的社交达人。我们每天沉溺于手机，也并非浪费时间，而是在构建一种新的自我形象。这个“新自

我”在一些聪明人那里，甚至可以带来经济收益。网络社交在更深处加深了人们的孤独，当然，并不是每个人都能适应这种现实社交向网络社交的转化。尤其是各种社交平台的兴起，给人们带来各种困惑和危险。据媒体报道，一个在山东济南打工的小伙子在一个直播平台上喜欢一位女主播，他出手阔绰，以一位总经理的面目出现，很快就赢得了女主播的“芳心”。为了维持自己的网络形象，他很快花掉了父母存下的二十万，女主播当然也不再理他，这让他的父母感到崩溃。

这种被骗的情况虽然时有发生，我们还是可以勉强归入智商问题。但是，一个更普遍的困境是，社交媒体日渐统治人们的心灵，让人对现实中的人际交往产生畏惧心理。越来越多的人感觉自己有“社交恐惧症”，他们不想见现实中的朋友，也不想和现实中的人产生联系。很少有人愿意打电话，来面对那个“肉体发出的真实的声音”。这甚至影响到人们的爱情观。在日本，有媒体做过调查，有相当多的人接受和AI，而不是和真人谈恋爱。或许我们能理解——以我们的经验来看，由于PS和滤镜技术无处不在，我们在社交媒体上看到的是一个更美的世界，不管是风景还是人像，都比肉眼看到的更美好。当我们回到现实，难免会对对方感到失望。但是，那个根本性的问题始终存在：我们到底需要什么人与人的交流？一旦完全失去现实感，我们从网络上社交中又能得到什么？在社交媒体上，每个人都更nice，但也都更充满戒心。一个现实而有效的问题是：当你遇到困难，谁会过来帮你？那些用表情包聊天的群友，很难向你伸出援手。说到底，之所以有人与人的交流，是因为我们害怕孤独。网络上的社交，在表面上缓解这种孤独的同时，又在更深处加强了它。这种虚拟的“浅型社交”，其实正在改变人与人关系的本质——这也是一种“人际关系的转基因”。我们对基因编辑充满警惕，却对人际关系的本质正在发生的变化视而不见，这不能不让人担心。（新京报）



晚上7点下班后，坐了一个半小时的地铁，又走了20分钟的路，在北京一家外贸合资公司工作的陈晓睿，终于在9点前到达约定地点和闺蜜见面，半年多没见的两人只聊了一个小时就各自又钻进地铁。陈晓睿10点半走出地铁后，在寒风中走了很久才到家。“到家看表，将近11点。”

在此之前，工作和生活在一个城市的两个人，已经半年多没有见面了。来回路上将近4个小时，见面只有1个小时，陈晓睿突然明白了微信朋友圈里流行的那句话，“如果不是‘生死之交’，不会有人和你在工作日的晚上，吃一顿不谈利益的饭。”

频繁且不固定的加班，长时间的拥挤通勤，加上网上交易取代线下社交，许多都市青年，感受到了社交孤独。

加班与通勤占用时间精力  
“有时候，一整天，我没和同事之外的人说一句话。”在北京中关村一家互联网公司工作的冯悦，一直想和中学同学聚会，但每次讨论聚会的结果，就是大家七嘴八舌在微信群里讨论一番，但是谁都抽不出时间，无疾而终。渐渐地，聚会这件事情，也就无人提起了。

能见面一个小时前，是不加班。无忧精英网进行过一次13682人参加的调研，结果高达93.32%的受访者，工作需要加班。

漫长的通勤距离，也让都市青年不得不放弃社交聚会。根据前程无忧发布的《2018职场人通勤调查》，北京上班族的平均通勤半径是16.79公里，在上海，有将近四分之一的上班族通勤半径超过25公里。在通勤时间上，上海上班族单程通勤59.56分钟，另外，在一线城市，还有相当一部分上班族是跨省上班，比如从燕郊到北京、昆山到上海等。

即便到了周末，留给社交生活的时间依然有限。“周六保证不休息，周日不保证休息”，这是网络工程师江一飞所在公司的口头禅。“没有人逼你加班，但是你不加班，明年走人的就是你。”就算周末能够休息，单身的他住住一天用来补觉发呆，一天用来采购下一周所需，“经常一整天，我没有



和同事之外的人说一句话。”

### 远离原有社交圈

上在在职研究生读的时候，出生在北京的朱先生一直不理解，班长经常对大家说，“大家要利用这里两年交朋友。”深入了解之后，他才知道端倪，许多同学是在工作

后才来的北京，离开了老家原有的同学、朋友圈子，在北京，社交圈非常有限。

“我在北京认识的人，基本上是通过工作关系认识的，大多是生意场上的利益关系。”朱先生的同学王鹏说，“如果有一天我没钱了，有困难了，可能谁也不会来搭把手。”

王鹏曾经跟着工作上过有几何之缘的人一起做生意，当时“两个人说着掏心窝子的话”，但最终生意不顺血本无归，当事人也拉黑不再见面。“当初我们还是哥们，一起说着创业的事情，仿佛明天就能融资飞起来。”有时候，王鹏很想把自己的苦闷和别人说说，却发现自己找不到人。“在老家、在其他地方的朋友，不能理解我说的话，但在北京认识的人，你说了，以后知道你实力不行，就没法谈生意了。”

老家在江苏的周先生，在北京念完研究生，工作3年后，选择了带妻子前往上海工作。“在北京感觉没有几个朋友，很孤独，今年认识的同事，明年可能就到别处发展了，没法深交。老家的年轻人，大多就近去上海工作。”即便周先生在北京念书时，也认识了少量的本地同学，但他发现，这些同学都有各自的圈子，“他们会从小时候聊起，而我没有共同经历，融入不进那个社交圈。”

### 网络替代线下交流

江一飞之所以会一天“不和别人说话”，不只是没有时间，也是因为没有必要。他每天晚饭都是吃外卖，上网点击，坐等上门，一句话也不用说。“7点下班，不吃饭饿着挤地铁很难受，到家8点多再做饭，

人往往是外卖和快递小哥。”

陈晓睿也是如此，她在网上买几乎所有的生活用品，从包包、化妆品、衣服鞋子甚至食品，久而久之，“连商场都懒得去。”到了新房装修时，装修材料要到实体店去买，“一张嘴，感觉自己都不会砍价了，因为过去都是打字交流。”陈晓睿经常发现，一天之内，除了家人和同事，跟自己沟通最多的人往往是外卖和快递小哥。

同样的交流困境，冯悦也发现了。一两年前，经常会有同学张罗着拉群，一个群建起来，一群同学被找到，大家叽叽喳喳聊得挺热闹，但之后群就渐渐消停，聊天的仅限于固定的几个人。“如果不见面，网上能聊的话题，其实就那些，你看不到真人表情，并不知道别人对这个话题的反应。”

同样的问题，不只出现在同学群里，冯悦加入了所在小区的业主微信群，大家可以交易二手商品、会员卡，甚至于出租房子，每天群里都有许多留言。但是，冯悦依然不知道对门和楼上楼下住的是谁，同样，对门的邻居也不认识她。

直到有一天，暖气出了问题，楼上的邻居来敲冯悦的家门，开门后两人对视了一些，想起了对方的微信头像正好就是本人。“啊，原来你是……”在此之前，他们聊过天，没有见过面，当然，聊天，用的是手指。（工人日报）