

# Z世代大学生“轻社交”行为的心理动因、双重效应与教育引导路径研究

许科

浙江工商职业技术学院

**摘要:**在功绩社会加速运行与数字媒介深度嵌入的背景下，Z世代大学生逐渐形成以低承诺、弱连接和高灵活性为特征的“轻社交”行为模式。该现象不仅改变了青年群体的交往方式，也对其心理状态、价值取向及社会化进程产生了深远影响。基于社会加速理论与功绩社会视角，本文从社交需求重构、时间压力挤压和社交成本规避三个维度，系统分析Z世代大学生“轻社交”行为的心理动因，并进一步揭示其在个体成长、社会资本积累与心理减压方面的正向效应，以及在社会凝聚力、人际信任和认知结构层面可能引发的负性风险。在此基础上，文章结合高校思想政治教育实践，提出尊重新型社交样态、突破圈层固化困境与重建价值理性共识的引导路径，以期为新时代青年健康社交观的培育提供理论参考与实践启示。

**关键词:** Z世代大学生；轻社交；心理动因；双重效应；思想政治教育

功绩社会加速与数字媒介嵌入背景下，Z世代大学生衍生出了一种兼具碎片化、即时性与低期望、低压力的“轻社交”模式。作为一种新型社交模式，其生成逻辑与演化轨迹直接影响青年社会资本、心理健康及价值观的形成，亟待以系统性研究揭示其深层机制，对其进行学理阐释与科学引导是新时代思想政治教育精准化、科学化的题中之义。

## 一、Z世代“轻社交”行为心理动因的三维透视

### (一) 社交需求重构与主体性意识的显著增强

随着高等教育普及化进程加快以及数字媒介全面嵌入大学生生活世界，Z世代大学生的自我认知建构方式逐渐由外在赋予转向内在生成。在这一过程中，社交不再被简单视作道德义务或身份责任，而被纳入“投入—产出”的理性计算框架。首先，传统基于血缘、地缘和业缘维系的关系网络，需要持续稳定的情感投入，与大学生以自我发展为中心的生活规划之间逐渐产生张力，削弱了关系黏性。其次，主体性意识的觉醒使青年更加重视“情绪主权”与“私人边界”，深度交往因高情绪投入、高维护成本而被谨慎对待。再次，Z世代对“真实情感”的理解发生转向，他们警惕被动消耗式的情感表演，更倾向于低压力、高反馈的互动形式，如兴趣社群与“搭子式”关系。由此，“轻社交”成为大学生进行自我管理 with 情绪调节的一种外显策略。

### (二) 加速社会挤压下的社交轻量化选择

技术、经济与文化多重加速叠加，构成了当代社会的基本运行特征，时间由此成为高度稀缺的资源。在这一情境中，传统“慢热—高黏度”的人情交往模

式，已难以适应高频流动与即时反馈的生活节奏。相比之下，“快速匹配—低后续负担”的社交方式，更符合加速社会的时间伦理。与此同时，未来不确定性不断放大，职业焦虑与发展压力促使大学生将有限的时间与精力集中投向可量化、可预期的个人发展目标。再加之算法推荐、平台匹配等技术条件的成熟，大学生在虚拟空间中不断习得“快速建立—随时退出”的交往脚本，进一步巩固了“轻社交”的实践基础。

### (三) 功绩社会背景下的社交成本规避机制

在功绩社会语境中，绩效竞争成为主导规则，大学生的社交活动被全面纳入“成本—收益”（投小产出）评估体系。其一，“防御性规避”机制表现为将深度互动视为潜在的情感负债，通过点赞、评论等低风险互动方式替代面对面交往，以降低情感受挫风险。其二，“战略性配置”机制使大学生优先将时间资源投入学业、实习和技能积累，将“搭子式”弱关系作为获取信息与情绪支持的高效率通道。其三，“情感能耗评估”机制使青年在预期情绪收益不足时主动抽离关系，以维护心理稳定。因此，“轻社交”并非社交能力退化的体现，而是一种理性适应策略。

## 二、Z世代“轻社交”双重效应的发生机理

### (一) “轻社交”的正向效应

从积极层面看，“轻社交”为Z世代大学生的个性化成长提供了重要助力。面对高度不确定的社会环境，青年需要在亲密陪伴与关系流动之间寻找平衡，“轻社交”使其能够依据情境灵活切换交往方式，获得即时情绪满足。同时，借助社交平台，大学生通过展示兴趣、分享生活积累社会资本，在虚拟空间中获得认

同与归属感。相较于现实世界中以绩效为导向的评价体系,网络社交为青年提供了低门槛的自我呈现空间。更重要的是,“轻社交”清晰的边界感有效缓解了社交焦虑,使青年在可控范围内获取情绪价值。

### (二)“轻社交”的负性风险

然而,“轻社交”亦潜藏多重风险。首先,个人本位意识强化,可能削弱对公共事务的责任感,冲击社会整体凝聚力。其次,长期依赖弱连接交往,易导致现实人际关系疏离,情感表达受限,进而引发信任危机。再次,在算法推荐与圈层聚合机制作用下,大学生容易陷入“信息回音室”,认知视野被不断压缩,理性判断能力受到挤压,极端化倾向随之滋生。

## 三、Z世代大学生“轻社交”的引导策略

### (一)尊重新型社交模式,激活青年主体自觉性

面对青年群体多元化且复杂化的社交需求,要先理解青年对“弱关系”的追求,也要培养他们对“强关系”的需求。首先,社会层面应提高对“轻社交”的认知弹性,尊重青年基于个体价值偏好形成的社交模式,解构其选择“轻社交”的心理机制与文化诱因。其次,要引导青年认识到“强关系”的重要性,帮助青年建立更稳定的人际关系,可以通过展示真实案例,让他们看到亲密关系在遇到困难时的重要支撑作用,引导他们主动建立和关注包含家人、朋友、师长在内的亲密关系。同时,激活青年主体自觉性是关键。其一,要帮助青年科学认识自我,可以先通过人格测试了解自身性格,再进行针对性引导,让每种性格都能找到适合自己的社交方式;其二,要提升他们对社交媒体的辨别力,通过分析热搜的生成机制、开展短期断网等方式,让他们看清网络社交的虚拟性,减少“线上活跃线下紧张”的认知偏差,从而更自信地建立真实关系;最后要创造循序渐进的实践机会,可以先从线上模拟辩论开始,逐步过渡到校园情景剧表演,最终走向社区志愿服务等真实场景。

### (二)突破圈层固化困境,主动搭建对话桥梁

“轻社交”模式虽让大学生在特定圈层中感到舒适,却也容易将他们困于其中,导致价值理念和行为逻辑被局限在狭小的圈层内。要打破这一困境,需社交媒体与青年自身的共同努力。社交媒体要发挥技术优势,优化系统设计。大数据平台具备强大的信息处理能力,可对突破青年现有认知的信息进行筛选、分析,并适当推送圈层外的异质内容。这能让大学生广泛接触不同圈层和群体的观点态度,整合碎片化社交空间,营造自由、包容、开放的社交氛围,为青年提供更广阔的平台。而青年自身应当主动担当社交主体角

色,在增长见识方面,要建立多渠道获取信息的方案,通过跨领域阅读、跨圈层对话等路径突破信息茧房,有效降低认知窄化风险;在思维方面应着重培养批判性思维,运用SWOT等工具对社会思潮进行解构,既汲取其建设性内核,又警惕其潜在偏误,尤其要谨防“点赞之交”等社交模式可能催生的圈层固化现象,在尊重差异的基础上建立共识性认知框架;最终通过持续的圈层渗透与价值融合,形成“核心圈层稳固、延伸圈层活跃、外围圈层开放”的动态社交网络,以更具包容性的认知格局实现社交关系的立体化拓展。

### (三)破除工具理性陷阱,汇聚价值理性共识

网络社交也容易形成技术依赖,使社交关系简化为数据指标,让价值判断让位于工具逻辑。对此,Z世代大学生需以理性思考与文化自觉破局。用批判性思维解构功利化社交评估,认识到闲谈对话的情感支持与认知拓展价值;树立“过程性社交观”,理解“人际关系如植物生长,需长期培育”。同时,大学生要汇聚价值理性共识。在交往动机上,应遵循“价值理性优先”,通过哲学思辨提升深层价值判断力,回归人际联结本质;文化生态中,要营造“和而不同”的氛围,用叙事疗法化解传统与现代价值观的张力,稳固自我认同;媒介使用上,实施“两条腿走路”策略,保持线下深度交往的情感温度,善用线上拓展认知边界,设计“线上发起一线下深化”的混合模式,实现虚拟与现实的优势互补。Z世代大学生“轻社交”行为,既是个体诉求的体现,也是社会转型的镜像。社会应搭建一套从压力感知到困惑解码再到观念引导的支持体系,识别青年社交焦虑源,并通过沟通教育方式引导健康社交取向。青年需在享受线上社交的情绪共鸣时,保持对现实社交复杂性的清醒认知,学会在深度关系中获取情感支撑,在泛泛之交中拓展认知边界,以“数字—现实”的辩证法,推动个体社会化与社会关系创新。

## 四、结论

Z世代大学生“轻社交”行为并非简单意义上的社交退缩或人际冷漠,而是在功绩社会加速运行与数字媒介深度嵌入背景下,青年群体基于时间压力、情绪管理与自我发展需求所作出的理性选择。其生成既源于主体性意识的显著增强,也受到加速社会时间伦理、绩效竞争逻辑及技术条件供给的共同塑造,体现出当代青年在不确定社会环境中对自我边界、情感成本与交往效率的综合权衡。从效应层面看,“轻社交”一方面为大学生提供了情绪减压与自我调适的空间,有助于其在碎片化生活中保持心理弹性与个体自主;

另一方面,过度依赖弱连接交往亦可能削弱现实人际联结,诱发信任稀释、认知封闭与公共参与弱化等问题,对青年社会化进程与社会整合机制构成潜在挑战。

因此,对Z世代“轻社交”行为的引导,不宜采取简单否定或规范压制的方式,而应在充分理解其生成逻辑的基础上,推动价值理性对工具理性的再平衡。高校思想政治教育应尊重青年社交方式的阶段性特征,通过增强媒介素养教育、拓展跨圈层交往平台、强化现实情境中的协同实践,引导大学生在保持个体边界的同时重建深度关系意识。唯有在“理解—引导—共建”的路径中,实现虚拟社交与现实交往的良性互补,才能促进Z世代大学生形成更加稳健、开放且具有社会责任感的交往结构,进而推动个体成长与社会发展的协同进阶。

#### 参考文献:

- [1] 王悦. 青年“零糖社交”的现实成因、时代症候与引导策略[J]. 新生代,2025(4):38-44.
- [2] 杨鑫,王岩.“淡淡综合症”:当代青年群体的新型生活观[J]. 内蒙古社会科学,2024,45(5):204-212.
- [3] 宋鑫,杨媛媛. 熟悉的陌生人:深度媒介化时代青年“轻社交”行为分析[J]. 新生代,2025(4):45-52,60.
- [4] 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.
- [5] 毕红梅,张好. 青年“轻社交”的行为审视和纾解路径[J]. 温州大学学报(社会科学版),2025,38(04):38-47.
- [6] 孙寿涛,张晓芳. 断裂与弥合: 数智时代Z世代“轻社交”行为分析[J]. 中国青年研究,2023(11):15-22,14.
- [7] 郭砚博,李茂平,李冉. 共振、裂隙与弥合: 青年“零糖”社交的症候及治理策略[J]. 青年学报,2024(4):83-91.
- [8] 初金哲,李维婷,刘传雷. “零糖”社交: Z世代青年新型社交样态的表现、风险及引导[J]. 高校辅导员学刊,2025,17(4):88-94,100.
- [9] 梁丹. 垂直领域的精准陪伴: 青年新型社交样态的叙事图景和引导路径[J]. 中国青年研究,2024(1):94-101,119.
- [10] 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.