

“搭子社交”的流行与 Z 世代身份标签的数字重塑研究

崔玮伊

上海师范大学影视传媒学院，上海 200234

DOI: 10.61369/ETR.2026140028

摘 要： 数字媒介技术的演进催生了 Z 世代“搭子社交”的流行。这种以精准匹配、高效率和强边界感为特征的新型社交模式，本质上是一场以“身份标签”为媒介的数字身份重塑实践，是微观心理驱动、算法技术中介与宏观社会演变多维共谋的产物。尽管“搭子社交”精准契合了青年轻量化的陪伴需求，但过度依赖工具性的功能标签，容易引发青年自我认知窄化、社交网络壁垒加剧以及深度情感建构能力弱化等隐忧。本文通过分析“搭子社交”的内涵特征与身份标签的生成机制，揭示其潜在的异化风险，并提出以价值重塑唤醒深度关系认同、以场域优化重塑网络叙事空间、以行为调适提升个体媒介素养等实践进路，以期有效引导青年社交行为、构建数智时代青年健康交往生态提供理论参考。

关 键 词： 搭子社交；Z 世代；身份标签；自我认同

Research on the Popularity of "Dazi" Socializing and the Digital Reconstruction of Generation Z's Identity Labels

Cui Wei Yi

School of Film-Television and Communication College, Shanghai Normal University, Shanghai 200234

Abstract： The evolution of digital media technologies has catalyzed the prevalence of "Dazi" socializing among Generation Z. Characterized by precise matching, high efficiency, and a strong sense of boundaries, this novel socializing model is essentially a practice of digital identity reshaping mediated by "identity tags". It emerges as the product of the multidimensional interplay among micro-psychological drives, algorithmic technological mediation, and macro-social transformations. Although "Dazi" socializing accurately meets the youths' needs for lightweight companionship, over-reliance on instrumental "functional tags" is prone to triggering hidden concerns, such as the narrowing of self-cognition, the exacerbation of social network barriers, and the weakening of the ability to construct deep emotional connections. This paper analyzes the connotative characteristics of "Dazi" socializing and the generative mechanisms of identity tags to reveal its potential alienation crises. Furthermore, it proposes practical approaches, including awakening deep relationship identity through value reshaping, reconstructing cyberspace narratives through field optimization, and enhancing individual media literacy through behavioral adjustment. Ultimately, this study aims to provide theoretical references for effectively guiding youths' social behaviors and constructing a healthy social ecology for Generation Z in the era of digital intelligence.

Keywords： "Dazi" Socializing; Generation Z; identity tags; self-identity

近年来，“搭子社交”作为一种新型交往模式，成为当代青年人最喜爱的社交方式之一。这种基于特定场景需求、追求精准匹配与低成本维系的轻量化关系，正重塑着青年的社交图景，其本质是一场以“身份标签”为媒介的数字化生存实践。基于此，本研究在分析 Z 世代“搭子社交”实践特征的基础上，深度剖析其背后“身份标签”数字重塑的生成逻辑与异化风险，进而为构建 Z 世代青年良好的交往生态提供实践路向。

一、Z 世代“搭子社交”的实践特征

从广义的社会学与传播学交叉视角来看，传统的人际交往要求交往双方在性格、价值观、生活背景等多维度实现深度契合。在当下的数字网络语境中，“搭子社交”在算法逻辑的规训下，倾向于将完整的人格解构为具体单一的“功能标签”。学界目前普遍

将“搭子社交”界定为“垂直细分领域的精准陪伴”。^[1]其本质是在高度媒介化的数字生存环境下，青年群体对传统社会关系进行的策略性重构。

（一）效率优先：基于精准匹配的“轻量化社交”

“搭子社交”是一种基于社交用户的特定细分需求，通过底层大数据抓取和智能算法推荐，实现精准识别、供需匹配与即时

分发的模块化陪伴模式。“搭子社交”的轻社交属性，首先表现为对交往效率的追求。Z世代青年的社交需求呈现出新的特征：一方面，青年的日常活动安排呈现高强度、快节奏的特点，难以在某一事务上持续投入高精力，也缺少用于经营深度社交关系的时间储备。^[2]另一方面，青年的兴趣领域日益细分，个体之间的差异性随之扩大。因此，要寻找到兴趣相投的社交对象，需要经历长时间的筛选与磨合，匹配效率较低。同时，固定的时空环境进一步限制了社交圈层的自由度，使跨群体、跨领域的社交连接难以自然发生。作为一种轻量化社交，“搭子社交”展现出“按需索取、即用即走”的工具性特征，本质上是一种关系成本的主动压缩。

（二）边界重构：有限度开放的“陪伴式社交”

边界感是人际交往中个体对自我与他人之间界限的感知与把控，反映其在互动过程中对主体独立性与社会关联性的平衡。青年社交心理呈现出“亲密与独立”的二元诉求特征，即在维系适度情感连接的同时，确保个体自我空间的独立性。^[3]这种关系的核心在于强边界感，是一种“彼此心照不宣的默契”。^[4]青年“搭子社交”体现为有限度的开放，社交过程中展示有选择性的标签进行交往，既保持对私人领域的保护，又保留与外界进行特定沟通的通道。垂直细分的圈层社交因精准匹配的特征，契合了当代青年对陪伴质量的要求。^[5]每一次基于标签的匹配，每一次“即用即走”的互动，都在重新确认自我与他人的界限，使边界感从一种内在诉求外化为一种行为习惯。

二、“搭子社交”下Z世代身份标签的生成机制

作为一种新型轻社交模式，“搭子社交”在深层维度上是对青年个体身份主体的重塑。“身份标签”指个体被简化为可识别、可匹配、可交易的符号标识，包含三个层面：一是功能标签，强调工具性和场景性；二是算法标签，指平台通过数据追踪为用户建构的数字画像；三是表演标签，指用户主动选择用于自我呈现的身份符号。“身份标签”是在微观层面青年心理动因、中观层面算法技术、宏观层面社会转型下传统关系的演变共同作用形成。在这个过程中，个体既是主动贴标的展演者，也是被动受缚的被定义者。

（一）心理驱动：情感代偿与主动赋权

在网络社会与真实社会共同影响下，Z世代青年的心态具有多重矛盾的特征，在人际交往中，呈现社交恐惧与网络晒并存的情况。^[6]一方面，他们渴望摆脱孤独、寻求情感支持；另一方面，对深度关系可能带来的责任束缚与情感消耗感到压力。正是这种既想要陪伴，又怕被绑定的矛盾心态，为“碎微化、流动性、弹性化”的浅社交模式提供了契机。^[7]搭子社交的兴起迎合了青年“浅尝辄止、来去自由”的交往期待。^[8]在这种交往模式中，青年倾向于用特定的“标签”来包装和展示自我。这一行为具有双重含义：一方面，是寻找归属感、实现即时情感满足的快捷方式；另一方面，它也是一种心理防御机制，可以保护内在需要空间的自我，本质上是一种主动的身份建构策略。

（二）技术中介：算法规训与身份重塑

在当前的数字社交生态中，大数据与算法机制已从信息分发扩展至人际交往领域，能够高度聚焦用户的显性与潜在需求，技术逐渐深度参与用户身份建构过程。^[9]一方面，算法可以将流动、情境化的个体固化为可计算的数据标签，完成对用户数字身份的定义与建构。这种模式将传统整体性交往的复杂人际互动，简化为“标签对标签”的数据匹配。另一方面，用户也被主动融入标签化的话语体系，运用标签为自身构建数字画像。在此过程中，数字技术和算法协助用户完成自我呈现与关系连接。在“用户主动贴标”与“算法被动定义”的双向互动中，身份标签得以生成并固化，最终形成“标签化主体”。

（三）宏观语境：传统关系弱化与社交转向

现代社会的变革带来了家庭空间的重组与亲缘关系的重塑。德国社会学家乌尔里希·贝克提出的“个体化”理论指出，现代社会的个体正逐渐从家庭、单位等传统社会整合机制中“脱嵌”。^[10]一方面，在地理维度上，城市化促使大量青年产生居住环境的变化，其长期生活的城市逐步替代了具象征意义的家乡。^[11]另一方面，互联网以其强大的连接能力打破了交往的空间壁垒，多元化的线上社交平台为青年提供高度便捷的邂逅渠道。这种随机、随时、随地的网络互动，正逐步改写传统社会以血缘、地缘为纽带的亲友交往模式。^[12]青年的社会关系网由血缘、地缘逐步扩展兴趣、爱好、目标等“趣缘群体”。为了在陌生人社会中实现“再嵌入”，个体必须通过某种显性符号标定自己的位置。青年通过主动贴上“功能性标签”，将自己包装成标准化的社交产品，以在算法推荐中获得更高曝光率与被选择权，提高选择效率。

三、“搭子社交”中Z世代身份标签的异化风险

“搭子社交”的身份标签是心理驱动、技术中介与环境变化共同作用的产物，在为Z世代青年提供便捷陪伴的同时，其标签化、工具化、浅层化的运行逻辑，也带来了一系列不可忽视的异化风险，集中体现在自我认知、社交结构、情感能力三个层面。

（一）自我认知窄化：功能符号解构完整自我

在搭子社交中，青年善于用“功能标签”包装自我，这种标签化策略能提高匹配效率，但是长期会产生“标签大于人”的认知偏差。个体被简化成单一功能标签，立体、丰富、多面的人格被拆分成碎片化符号。长期以标签定义自我，会使青年逐渐习惯用外部功能评价自身，忽视内在情感、价值观与精神追求，导致自我认知窄化。个体不再关注自身是谁，而只关注“我能提供什么陪伴”，完整的自我容易被解构。

（二）社交圈层固化：算法茧房加剧圈层壁垒

技术算法可以通过追踪用户行为，将个体固化为“可计算的数据标签”，被身份标签塑造的青年可以在庞大的社交网络中精准定位契合自身需求的对象。技术平台虽极大地降低了建立关系的门槛，提高精准度，但长期沉浸在同质化信息，容易存在人际关系趋于片段化、工具化，面临被算法逻辑重塑人际关系的延伸效应。在算法精准匹配的核心逻辑下，青年既会主动选择加入某

一圈层，也可能被动接受算法的精准推送。长期会形成“信息茧房”与“社交茧房”，这也是技术中介机制的异化表现。这种同质化社交会存在削弱青年的社会适应能力与跨群体沟通能力，加剧社交圈层的区隔与对立的风险。

（三）情感能力弱化：浅层陪伴消解深度联结

在社会联系中，互联网促进了个体之间的“在线交往”，但削减了面对面交往中的关键要素，制造或加深了个体的孤独感。^[13]搭子社交满足了青年既想要陪伴，又怕被绑定的矛盾心理，但“即用即走”的关系模式也在削弱青年经营深度关系的能力。在搭子社交中，以“低负担、浅互动、短周期”为特征的社交方式使得青年更倾向于用数字符号去进行互动，拥有效率、功能与实用性，却弱化了人际交往中的情感价值。长期依赖浅层陪伴，会使青年逐渐丧失深度交往能力，弱化其对自我情感的感知能力。面对真实、复杂、有矛盾的人际关系时，更容易选择逃避或退缩，最终陷入“浅层社交泛滥、深度关系匮乏”的困境，引发空虚感与情感疏离。

四、超越“标签化”交往：构建青年健康社交的实践进阶

“搭子社交”作为数字时代青年群体的标签化的生存镜像，既展现出寻求连接的渴望，也存在主体被符号支配的风险。面对搭子社交带来的碎片化、工具化与圈层化的风险，应遵循“理解—引导—重构”的逻辑，引导 Z 世代实现从“工具性标签”向“具身交往”的回归，既是青年健全发展的内在需求，也是构建健康数字社交生态的重要路径。

（一）价值重塑：打破“工具性标签”，重塑深度关系认同

在认知层面，首先需要唤醒青年的主体反思意识，完成“去标签化”。搭子社交虽能满足即时性情感需求，但过度依赖会导致青年与现实关系疏离。因此，需要引导青年认识到标签的桥梁性

作用，帮助青年建立对标签的反思性认知，鼓励他们在保留适度轻社交的同时，持续对深层情感连接的追求，树立开放、包容、健康的社交心态。同时利用“标签效应”的正向迁移，引导青年挖掘自身积极兴趣标签，通过正向标签强化自我效能感，从被动等待“他者标签”筛选，转变为主动通过积极标签构建稳定自我认同，让社交真正成为自我成长的契机。

（二）场域优化：运用“正向标签”，优化网络育人空间叙事逻辑

Z 世代的“搭子社交”高度依赖数字媒介场域，这要求需要在青年的话语体系与社交空间注入主流价值观的叙事逻辑，用内容多样性对冲算法机制导致的同质化。一方面，在立足于本土话语语境的基础上，善于运用青年喜闻乐见的可视化符号进行微观叙事，构建平等对话机制。^[14]通过官方媒体矩阵主动跨界推送包含多元文化的内容，打破算法基于“同质相吸”原则所铸造的信息茧房，为开展跨圈层对话创造平台条件。同时，可以依托“搭子”特有的组局模式，发起具有思想引领意义、成长实践价值的线上线下融合活动，引导“搭子社交”向正向、健康、多元方向发展。优化网络社交场域，让“搭子社交”不走向疏离化、空心化。

（三）行为调适：涵养媒介批判思维，推动关系多元转化

对 Z 世代而言，减少“搭子社交”带来的异化风险、掌握社交主动权，关键在于实现从思维认知到行为实践的调适。在思维层面，需着力培养青年的媒介批判素养，鼓励其客观看待“搭子”的功能与局限，建立科学的媒介素养与辩证社交观，警惕算法推荐带来的舒适区陷阱，保持对深度情感连接的追求，主动跳出同质化圈层。在行为层面，引导青年掌握关系梯次转化能力，实现“横向破圈”与“纵向深化”相结合，将部分工具性陪伴逐步转化为具有情感支持的强纽带关系，最终构建起开放、多元、稳定、有温度的立体化社交系统，实现个体数字生存与社会全面发展的有机统一。

参考文献

[1] 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, (01): 94-101+119.
[2] 杨鑫. 青年“搭子社交”现象：缘何流行、风险审视与应对策略[J]. 思想理论教育, 2024, (02): 106-111.
[3] 王昕迪, 胡鹏辉. 边界感：现代社会青年社交需求及其建构[J]. 中国青年研究, 2022, (10): 72-79.
[4] 黄越, 李勇, 叶明, 等. “搭子”社交：当代青年体育参与的内涵特征、生成逻辑与发展面向[J]. 广州体育学院学报, 2024, 44(03): 39-46+128.
[5] 项久雨. 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[J]. 人民论坛, 2024, (08): 43-47.
[6] 黎娟娟, 黎文华. Z 世代大学生多重矛盾性社会心态解析[J]. 中国青年研究, 2022, (07): 104-110+30.
[7] 栗蕊蕊, 王森. 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, (07): 107-111.
[8] 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, (08): 106-111.
[9] 徐强. 拟像抑或真实：数字主体的身份确认[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2022, (01): 152-160.
[10] 贝克. 个体化[M]. 北京大学出版社. 2011.
[11] 蒋建国. 从“断亲”到“搭子”：青年网民的社交转向与情感纠葛[J]. 南京社会科学, 2024, (05): 91-100.
[12] 沈杰. Z 世代：时代与社会多重规定性的建构[J]. 中国青年研究, 2022, (08): 5-13.
[13] 王建民. 互联网时代的个体自由与孤独——社会理论的视角[J]. 天津社会科学, 2013, 5(05): 74-79.
[14] 章震, 周嘉琳. 新闻算法研究：议题综述与本土化展望[J]. 新闻与写作, 2017, (11): 18-23.