

数字时代大学生“轻社交”现象的类型识别

栾梦雪

东华大学纺织学院, 上海 201600

DOI:10.61369/ETI.2026050023

摘 要 : 数字时代大学生“轻社交”现象内部存在显著的异质性特征。依据动机指向、关系强度和功能目标构成的三维分析框架, 能够把它划分成工具型、情感补偿型、防御型和混合型这四种主导类型, 工具型社交是以任务达成和资源获取作为核心驱动的, 情感补偿型社交是源于深层情感联结的缺失情况, 防御型社交是以边界维护当作基本诉求来开展的, 混合型社交呈现出多重动机叠合的复杂样态表现。类型识别对于推进现象认知精细化、支撑思政教育针对性以及规约引导策略差异化有着重要价值。

关 键 词 : 数字时代; 大学生; 轻社交; 类型识别

Identification of Types of "Light Social Interaction" among College Students in the Digital Age

Luan Mengxue

College of Textiles, Donghua University, Shanghai 201600

Abstract : There are significant heterogeneity characteristics within the phenomenon of "light social interaction" among college students in the digital age. Based on a three-dimensional analytical framework consisting of motivation orientation, relationship intensity, and functional goals, it can be classified into four dominant types: instrumental, emotional compensation, defensive, and mixed. Instrumental social interaction is driven by task completion and resource acquisition, emotional compensation social interaction stems from the absence of deep emotional connections, defensive social interaction is carried out based on maintaining boundaries as the primary demand, and mixed social interaction presents a complex manifestation of multiple motives overlapping. Type identification is of great value for promoting the refinement of phenomenon cognition, supporting targeted ideological and political education, and regulating and guiding strategies differently.

Keywords : digital age; college students; light social interaction; type identification

引言

数字技术对当代大学生社交生态进行了深刻重塑, 以低投入、浅层化、高流动性为特征的“轻社交”模式越来越普遍。既有研究大多把“轻社交”当作同质性现象来讨论, 对其内部异质性进行系统识别做得相对不足, 表面相似的轻型社交行为背后有着截然不同的心理动机与功能指向, 忽视类型差异可能造成理论认识简化和教育引导笼统化。从类型学视角建立可操作的分析框架, 系统识别“轻社交”的主导类型, 是深化理论认知与提升思政教育精准性的现实需要。

一、数字时代大学生“轻社交”的类型识别基础

类型识别的前提是要厘清数字时代大学生社交生态的结构性变迁、明确“轻社交”的概念内涵并且建立可操作的分析工具。三者共同构成类型划分的理论前提与方法论支撑。

(一) 社交数字化对大学生交往方式的重塑

数字技术的深度发展深刻改变了大学生社交行为的发生场景与运作逻辑。移动互联网普及让社交活动从固定物理空间延展到全天候在线虚拟空间, 传统以宿舍班级社团为核心的面对面交往模式遭系统性替代, 社交平台依靠算法推荐与兴趣匹配机制重构

人际连接方式, 地缘、业缘、血缘等传统纽带的作用被大幅度削弱, 大学生倾向依据垂直细分领域共同兴趣找精准匹配交往对象, 社交关系建立与解除呈现低成本高频次无负担鲜明特征, 这种技术驱动的社交生态转型为“轻社交”现象普遍滋生提供结构性土壤。同时, 数字媒介让社交时间的连续性特征发生改变, 原本需长期投入才能建立起来的人际关系, 被压缩成即时响应且能随时中止的碎片化互动, 深度交往所必需的情感积累变得越来越困难^[1]。

(二) “轻社交”现象的概念边界

“轻社交”是一种低投入、浅层化且高流动性的社交模式,

这种模式和传统深度交往具备的持续性、亲密性与多重互惠特征有所区别。依据关系强度理论，互动频率、情感卷入程度、自我表露水平与互惠交换预期这四个核心指标可作为界定“轻社交”的关键测量维度，在“轻社交”模式下，大学生之间的互动围绕特定任务、垂直兴趣或临时需求展开，情感承载量十分有限，彼此了解停留在角色化层面而非人格化层面，“轻社交”关系建立门槛较低且解除成本几乎为零，断裂后双方不会产生明显心理负担。需要指出的是，“轻社交”并不等同于网络社交，后者强调交往媒介属性而前者聚焦关系本身的质量强度，概念边界的清晰厘定为后续类型识别提供了必要的学理前提^[2]。

（三）类型识别的三维分析框架

对大学生“轻社交”现象开展系统化类型识别工作，需要建立具备可操作性的判别维度。动机指向、关系强度和功能目标这三者共同构成核心分析框架，从心理驱力、互动质量以及行为归宿这三个层面去透视“轻社交”的内在异质性^[3]。动机指向用于区分社交行为的核心驱力是任务达成、情感获取还是风险规避，这反映出个体在交往情境中的深层心理选择，关系强度通过互动频率、情感深度、自我表露程度与互惠预期四个子维度进行综合测量，它决定了具体社交行为在轻量化光谱上的位置，功能目标关注大学生通过社交行为期望实现的效果，其中涵盖信息获取、情绪调节、社会支持、边界保护等多种可能性。三维框架相互之间的组合状态能够决定具体社交行为属于哪种类型，这为系统识别提供了完整的理论工具。

二、大学生“轻社交”现象的主导类型

基于三维分析框架进行交叉组合之后，大学生“轻社交”呈现出四种相对稳定主导类型，各类型在动机结构、行为表征与功能指向方面存在明确区分。

（一）工具型社交的功利化取向

工具型“轻社交”把任务达成和资源获取当作核心驱动，社交行为被纳入成本收益的计算框架之中。在优绩主义价值导向的影响下，部分大学生把交往活动当成实现特定目标的手段，而非将其视为情感联结的途径，学业信息的获取、实习机会的挖掘以及竞赛团队的组建，都成了此类社交的典型场景，个体依据交往对象的“有用性”来决定投入程度，社交关系的维持是以互惠交换作为前提条件，一旦预期收益无法实现或者任务宣告完成，关系就会自然淡化或者终止，这种功利化取向让社交活动高度聚焦于垂直细分领域，交往内容围绕具体事务展开，情感表达被压缩到最低限度^[4]。工具型社交的效率优势体现在能帮大学生在有限时间完成多重任务，但其代价是人际关系被简化成功能性的角色互动，个体沦为实现目标工具而非被尊重目的。

（二）情感补偿型社交的情绪填补

情感补偿型的“轻社交”是源于深层情感联结存在结构性缺失，大学生通过碎片化互动的方式来获取即时的情绪价值。在高度竞争的教育环境中，长期投入的深度友谊，面临着时间成本过高、维系难度较大的现实困境，部分个体因此转而寻求低门槛低

风险的轻型社交来满足情感需求，如陌生人之间的兴趣匹配以及网友之间的即时陪伴都属于此类情况，情感补偿型社交的核心特征在于着重强调“当下体验”，交往双方既不预设长期承诺，也不期待深度理解，只需在特定时刻提供情绪共鸣就行，这种模式为大学生提供了缓解孤独感、释放压力的临时出口，不过它的局限性也同样显著。碎片化的情绪填补无法替代深度关系带来的归属感与安全感，个体或许会在反复的浅层互动里陷入越交往越孤独的悖论^[5]。

（三）防御型社交的风险规避

防御型“轻社交”把边界维护与隐私保护当作核心诉求，体现出大学生针对社交风险的主动规避策略。在社交媒体深度融入日常生活的大背景下，过度自我暴露会引发信息泄露等多重风险，如信息泄露、评价焦虑以及人际冲突等，部分个体选择用轻型社交来替代深度交往，通过控制互动频率、限定交流话题、设置隐私权限等方式降低社交潜在代价，防御型社交的行为表现有拒绝加入群聊、对好友申请保持审慎、在公共平台仅展示非个人信息等，个体并非排斥交往本身，而是在“连接”与“保护”之间努力寻求平衡点。这种风险规避取向在注重个人空间和边界感的大学生群体当中特别常见，其积极意义在于维护个体的自主性以及安全感，不过过度防御也可能致使社会支持网络出现萎缩和孤独感加剧。

（四）混合型社交的动机叠合

混合型“轻社交”具有多重动机同时并存且交替主导的复杂特征，单一类型框架没办法完整解释其行为逻辑。个体在同一社交关系中可能同时涵盖任务导向、情感诉求以及风险规避这三种动机，不同动机于不同阶段或者不同情境下会表现出差异化的主导性，就拿寻找“学习搭子”来说，初期是以学业任务作为核心驱动，体现出工具型的特征，在长期互动过程中可能会滋生情感依赖，进而转向情感补偿型，要是在交往过程中出现冲突或者被冒犯，个体又可能收缩投入程度，表现出防御型的倾向，混合型社交反映出大学生交往行为的现实复杂性，个体的社交策略通常是对多重需求进行权衡之后的折中选择。类型边界存在模糊性并不代表分类框架就失效了，这恰恰表明“轻社交”现象内部具有动态性和情境依赖性，得用更灵活的视角去理解。

三、大学生“轻社交”类型识别的价值

类型识别的价值不只是在理论层面深化对现象的认知，更在实践层面对思想政治教育精准支撑并系统规约引导策略。

（一）类型区分推进现象认知的精细化

类型区分打破了把“轻社交”当作同质性现象的简化思维模式，揭示了大学生轻型化交往行为内部的多重形态和异质特征。工具型、情感补偿型、防御型和混合型这四种类型的划分显示，表面上看起来相似的社交行为背后或许有着截然不同的心理动机和功能指向，这种精细化的认知能够帮助避免对“轻社交”现象进行一刀切式的评判，既能看到它满足效率需求与进行情绪调节的积极方面，也能识别出它潜藏的工具理性膨胀与情感空洞化的

风险。类型框架的建立让有关“轻社交”的讨论从笼统现象描述转变为结构化类型分析，为后续理论建构提供更坚实概念基础。

类型区分也揭示了优绩主义对不同大学生群体的差异化作用路径。部分个体把优绩逻辑内化成社交策略，在任务导向和资源获取里强化工具型社交倾向，还有些个体将轻社交当作对过度竞争的心理防御，用边界收缩和情感规避来应对优绩压力，混合型个体动机叠合反映出优绩主义影响的复杂性，个体既无法完全接受功利化的交往逻辑，又难以彻底摆脱其带来的规约。类型区分让研究者能够跳出对优绩主义影响的单一路径假设，从多重作用机制的视角重新审视“轻社交”现象形成逻辑，为理论深化开拓出新的方向。

（二）精准识别支撑思政教育的针对性

类型识别给高校思想政治教育提供区别化干预认识工具，让教育者可依据大学生所属“轻社交”类型制定差异化引导方案。对于工具型倾向比较突出的学生而言，思政教育重点是反思社交工具理性逻辑，帮助其走出“有效社交”和“无效社交”二元对立思维，使其重新发现交往活动本身情感价值与意义承载。针对情感补偿型学生，教育者要关注其深层情感需求结构性缺失情况，通过营造包容性校园人际环境、组织有情感温度集体活动来为建立深度关系创造条件。

针对防御型学生，开展思政工作时要尊重他们的边界意识和隐私关切，并且引导其逐步拓展自身的社交半径，防止因过度防御而陷入社会孤立状态。防御型学生出现社交退缩情况通常是因为对评价焦虑和信任风险高度敏感，教育者要提供足够安全的交往情境来降低其心理防御阈值，对于混合型学生，需要采取动态跟踪和灵活应对的策略，根据其动机结构变化及时调整干预重点。精准识别让思想政治教育从统一、普适性的说教转变为差异化情境化的精准陪伴，切实有效提升了育人工作的针对性与实效性。

（三）类型视角规约引导策略的差异化

类型视角的核心实践价值是确立“因类施教”引导原则，不

同类型“轻社交”需匹配不同教育干预路径。工具型社交引导要着力于价值观深层调适，帮助大学生认识到人际关系本质不能简化为资源交换，交往活动意义不止于“获得什么”更在于“成为什么样的人”。具体来讲，可通过课程教学与主题讨论引导学生反思优绩主义对社交观念的渗透，批判将社交行为简单二分为有效与无效的工具理性预设，重新确立情感投入与互惠关怀在交往活动中的核心地位。

情感补偿型社交引导重点是做好情感教育和完善社会支持体系，通过团体辅导、朋辈互助以及师生深度对话等方式，去填补学生被碎片化互动所遮蔽的情感真空。防御型社交引导需要兼顾安全需求和成长需求的平衡，一方面要承认大学生对社交风险的合理关切，另一方面要鼓励他们在可控范围内尝试更具开放性的交往实践，不同类型的引导策略相互区分且彼此补充，共同构成一个多层次多维度的教育干预体系。类型视角提醒教育者不要把深度社交简单等同于好社交、把轻社交简单等同于坏社交进行二元判断，而应在理解学生真实处境与需求的基础上，引导他们在效率与深度、连接与边界之间寻求适合自身的平衡点。

四、结语

“轻社交”不是那种单一且同质化的行为模式，它内部包含着丰富多样的类型分化。四种主导类型在形成机制、行为表征以及功能指向方面存在显著差异，类型识别推动了对现象认知的结构化分析，支持了思政教育的精准干预，规范了引导策略的差异化设计，需要说明的是，类型划分并非是静止不变的标签，个体的社交行为有可能在不同类型之间发生动态转换，混合型类型的存在本身就表明“轻社交”现象具有情境依赖性和发展可变性。未来研究可以进一步探究类型之间的转化机制及其影响因素，为教育实践提供更为精细化的理论支撑。

参考文献

- [1] 张雪, 车志远. 数智时代大学生“轻社交”行为特点、成因与引导策略[J]. 新媒体研究, 2026, 12 (2): 102-108.
- [2] 康鹏, 孙丽芳. 数字时代青年社交行为的样态表征、成因透视及引导路向[J]. 河南科技学院学报, 2025, 45 (12): 70-78.
- [3] 庄月. 社会渗透理论视角下大学生“搭子”社交的行为样态与引导策略[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2025, 24 (6): 76-81.
- [4] 袁文华. 数字时代大学生社交行为的样态、特点及其引导[J]. 思想理论教育, 2025, (9): 86-92.
- [5] 祝丽霞, 杨晓光. 数智时代青年“轻社交”行为的困境与教育引导路径[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2025, (7): 205-208.