

都市青年低压力社交的空间生成机制研究

韩莹, 马喆, 王帅帅, 侯凤武*

河北建筑工程学院建筑与艺术学院, 河北 张家口 075000

DOI:10.61369/HASS.2026050020

摘 要 : 随着城市化推进与生活节奏加快, 都市青年在现实空间中的稳定交往逐渐减少, 低心理负担、低互动强度且可自由进退的低压力社交成为常见的非正式交往方式。本文以都市青年为研究对象, 基于理论梳理与问卷调查, 分析其社交发生频率、强度偏好及空间类型偏好, 并探讨空间条件对社交行为的影响。研究提出由情境营造、行为引导与边界调节构成的空间生成机制, 认为低压力社交是在空间支持下逐步形成的过程, 可为青年社区公共空间优化提供参考。

关 键 词 : 低压力社交; 都市青年; 空间生成机制; 公共空间; 环境行为学

Research on the Spatial Generation Mechanism of Low-Stress Socializing Among Urban Youth

Han Ying, Ma Zhe, Wang Shuaishuai, Hou Fengwu*

School of Architecture and Art, Hebei University of Architecture, Zhangjiakou, Hebei 075000

Abstract : Abstract: With urbanization and the acceleration of daily life, stable social interaction among urban youth in physical spaces has gradually decreased. Low-pressure social interaction has become a common informal mode of communication. Based on theoretical review and questionnaire investigation, this paper analyzes the social frequency, interaction intensity preference and spatial preference of urban youth, and proposes a spatial generation mechanism composed of situational construction, behavioral guidance and boundary regulation.

Keywords : low-pressure social interaction; urban youth; spatial generation mechanism; public space; environmental behavior studies

引言

随着城市空间高度集聚与社会结构重组, 都市青年群体的生活方式发生显著变化。居住流动性增强、职住分离加剧和工作节奏加快, 使个体在现实空间中的停留与交往时间被压缩, 传统基于地理邻近形成的稳定关系逐渐弱化。同时, 数字媒介虽然拓展了沟通渠道, 却也使线下交往呈现低频化、碎片化和弱连接化趋势。青年并非没有社交需求, 而是更倾向于低负担、弱目的性、可自由退出的轻量化交往方式^[1], 即本文所讨论的“低压力社交”。

这类行为通常不以明确社会目标为前提, 而是在日常公共空间中以偶发、短时、非结构化的方式自然发生。现有研究多从社会结构或心理层面讨论青年社交, 对空间环境如何触发、承载并调节低强度社交的机制解释仍显不足。因此, 有必要从空间与行为互动关系出发, 探讨都市青年低压力社交的空间生成机制^[2]。

一、理论基础与相关研究

低压力社交的形成可从社会结构、空间理论和行为心理三个层面理解。原子化社会理论指出, 现代城市个体逐渐脱离传统稳定关系网络, 人与人之间的关系趋于松散、短暂和功能化^[3]。这种变化削弱了高强度社交的发生基础, 也为轻量化、弱连接式交往提供了社会背景。第三空间理论强调, 除家庭与工作场所之外, 非正式公共空间在社会交往中具有重要作用^[4]。这类空间具有低门槛、开放

性和日常性, 能够为非功利性交往提供基础。场所营造理论进一步指出, 空间并非单纯物理容器, 而是社会关系与行为意义生成的载体^[5], 空间氛围、可达性、停留条件和环境品质会影响个体是否愿意停留, 并进一步影响互动行为发生概率^[6]。霍尔提出的人际距离理论则从空间尺度角度解释了互动强度与心理距离之间的关系^[7]。适度距离既能降低压迫感, 也能保留感知他人的可能。由此可见, 低压力社交并非孤立的心理选择, 而是社会关系弱化、第三空间支撑、场所体验和人际距离调节共同作用的结果。

作者简介: 韩莹 (2001.07-), 女, 汉族, 河北邯郸人, 硕士, 研究方向: 设计-室内环境艺术设计。

通讯作者: 侯凤武 (1978.12-), 男, 河北张家口人, 副教授, 研究方向: 室内环境艺术设计。

二、都市青年低压力社交行为基础分析

本文所关注的都市青年群体主要生活在高密度城市空间与快节奏职业环境之中，其生活方式和行为模式呈现出较明显的流动性与阶段性^[8]。该群体通常具有较强的空间流动能力，职业发展、居住转换和日常活动范围变化频繁，稳定邻里关系相对不足。同时，工作压力和时间约束使其现实空间停留时间被压缩，行为节奏趋于碎片化。从社会关系结构看，都市青年的交往网络更多表现为圈层化、功能化与弱连接化。虽然他们对非功利性交往仍有需求，但受时间成本、心理防御机制和社交焦虑影响，主动进入高强度社交情境的意愿有限，整体呈现出“有社交需求但实际行为释放不足”的状态。低压力社交正是在这种空间情境与心理状态共同作用下形成的轻量化交往方式^[9]。其特征主要表现为低启动阈值、弱持续结构和高退出自由度：个体无需明确交往目的或角色预设，便可在空间停留、路径交汇或共享活动中自然进入互动状态^[10]；互动过程通常较短，关系强度较低，并能在不产生明显心理负担的情况下自由进入或退出。

三、问卷调查与行为特征分析

（一）问卷设计与样本说明

为验证低压力社交的现实基础，本文设置主观问卷，内容包括基本信息、公共空间停留行为、社交方式接受度和空间类型偏好四类。调查共回收有效问卷129份，样本面向具有公共空间使用经验和较高空间流动性的都市青年。本文采用描述性统计，重点分析比例关系及其反映的行为倾向，问卷结果作为机制建构的经验支撑，而非用于建立严格因果模型。

（二）低压力社交行为结果分析

根据调查结果，如图1所示在“是否存在短暂停留但不以社交为目的的行为”这一问题中，选择“偶尔”的比例最高，为40.31%；选择“经常”的比例为33.33%；选择“很少”的比例为26.36%；选择“几乎没有”的比例为0%。其中，“经常”和“偶尔”合计达到73.64%，说明都市青年在公共空间中普遍存在非目的性停留与轻量化交往的可能。这表明低压力社交并非持续、高频的正式社交，而是嵌入日常生活过程中的情境性互动，通常在空间停留、路径交汇或共享活动中自然产生。同时，仍有26.36%的受访者选择“很少”，说明低压力社交不会自动发生，而是受到空间条件、心理状态和场所氛围共同影响。

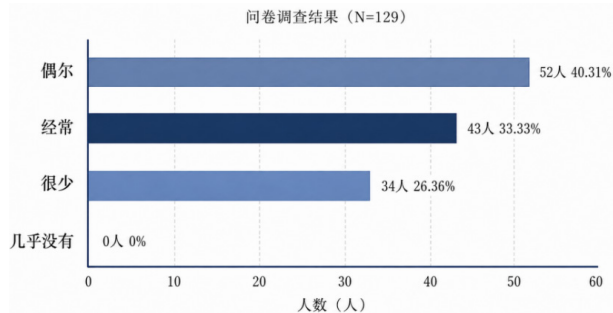


图1 低压力社交行为发生频率

（三）社交强度与空间偏好分析

社交强度偏好方面，如图2问卷调查结果所示，选择“低强

度社交”的比例最高，为56.59%；选择“中等社交”的比例为30.23%；选择“无社交（独处）”的比例为6.98%；选择“高强度社交”的比例为6.20%。这说明青年并非完全排斥社交，而是更倾向于低负担、低投入且可自由退出的轻交流方式，对高强度、持续性或深度介入的社交接受度较低。

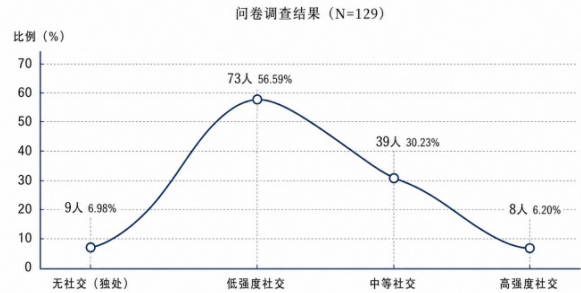


图2 社交强度偏好分布

如图3所示在空间类型偏好方面，选择“半开放空间”的比例最高，为43.41%；选择“半私密空间”的比例为30.23%；选择“开放广场”的比例为23.26%；选择“私密空间”的比例为3.10%。半开放与半私密空间合计达到73.64%，说明具有适度边界和过渡属性的空间更符合低压力社交需求。完全开放空间容易带来暴露感和不确定性，完全私密空间则削弱偶遇和轻度互动的可能；半开放、半私密空间能够在公共性与私密性之间形成缓冲，使个体既能感知他人存在，又不必直接进入高强度互动状态。

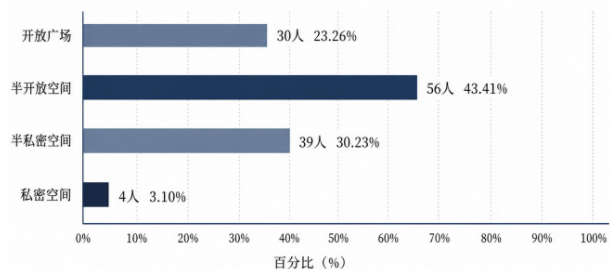


图3 空间偏好类型

四、低压力社交的空间生成机制

基于理论分析与问卷结果，本文将低压力社交的空间生成机制概括为“情境营造—行为引导—边界调节”三个相互关联的环节，其整体逻辑如图4所示。三者共同构成空间对低压力社交的支持系统，使社交行为在低心理负担条件下得以自然发生与延续。低压力社交的生成不是单一空间要素作用的结果，而是由行为需求、空间机制、互动生成和社区效应共同构成的连续过程。

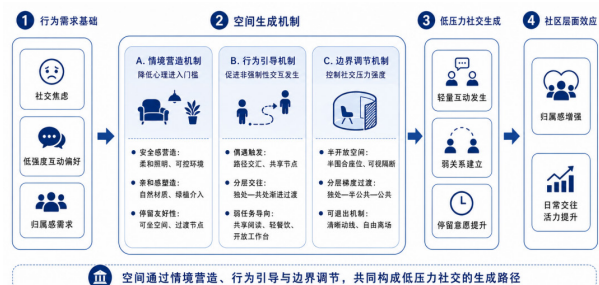


图4 低压力社交空间生成机制模型

情境营造主要解决个体进入空间时的心理适应问题，其核心在于削弱陌生环境带来的防御感和不确定感，从而降低行为启动成本^[11]。在具体策略上，可通过柔化空间氛围提升安全感，如采用低刺激照明、适度围合界面和可感知边界，使使用者进入空间时形成稳定预期；也可通过自然材质、绿植配置和触感友好的界面处理增强亲和性，缓解公共空间的制度化感。此外，适度设置可停留节点和非目的性座位，有助于提升停留的自然发生率^[12]，使个体在被打扰的状态下完成从进入到停留的过渡。情境营造的关键在于使空间呈现“可进入但无压力介入”的状态，为后续轻度互动创造基础。

行为引导关注空间对人群流动与停留行为的潜在塑造，其重点不是直接促成社交，而是提高偶发性互动的可能。具体而言，可通过路径组织与节点布局增加非计划性交汇的概率，例如在交通动线交汇处设置共享功能点、过渡性停留空间或小尺度活动节点，使个体在移动过程中自然产生短暂接触。也可构建从独处到共处的渐进式空间序列，引导不同社交意愿的个体在不同尺度中自然过渡，降低社交突变带来的心理负担。共享阅读区、轻餐饮空间、开放式工作台等弱任务导向场景，也可使互动依托低门槛活动自然发生。该机制的关键不在于强行“促进社交”，而在于提供不被强迫的接触条件。

边界调节用于协调个体隐私需求与社会互动之间的关系，其本质是通过空间边界的弹性设计维持适度心理安全距离，避免社交压力累积。在空间策略上，可采用半开放或半围合形式控制视觉和行为边界，使个体既能感知他人存在，又不必进入高强度互动状态。还可通过空间尺度的渐进变化构建从独处到公共的过渡体系，使不同社交状态之间具备自然切换路径。与此同时，空间中应保留清晰退出路径和可撤离性设计，使个体能够在不产生社交负担的情况下离开当前情境。通过上述方式，空间能够对社交强度进行缓冲与调节，使互动维持在低压力区间内。

问卷结果与上述机制之间具有较明确的对应关系。非目的性停留行为的普遍存在，说明空间安全感、亲和性和停留条件会影响青年是否愿意进入并留在公共空间中；低强度社交偏好的突

出，表明路径交汇、共享节点和轻量活动场景能够为非强制性交互提供条件；半开放与半私密空间偏好较高，则说明边界调节对降低社交压力具有重要作用。三类机制分别从进入意愿、互动机会和压力控制三个方面，共同作用于低压力社交的生成。

五、结论与讨论

本文以都市青年社交行为变化为切入点，围绕低压力社交这一新兴行为类型，探讨其背后的空间生成机制，并构建“情境营造—行为引导—边界调节”的三维分析框架。研究认为，低压力社交并非完全自发的社会互动形式，而是在特定空间条件与环境支持下被触发、维持和调节的结果，其发生过程具有明显的空间依赖性与情境嵌入性。从问卷结果看，都市青年在公共空间中存在非目的性停留与轻量化互动倾向，整体更偏好低强度、低负担、可自由退出的社交方式。在空间类型选择上，半开放空间与半私密空间接受度较高，说明具有适度边界、过渡属性和心理缓冲作用的空间形态，更容易为低压力社交提供发生条件。

在理论层面，本研究强调了空间在社会行为生成过程中的中介作用，补充了环境行为研究中对低强度、非正式社交关注不足的问题。在实践层面，本研究对青年社区公共空间设计具有启示意义。首先，空间设计应弱化单一功能分区逻辑，转向以行为发生概率为导向的组织方式^[13]，通过可停留节点、共享功能点和弱任务活动载体提升非计划性交互可能。其次，应构建由独处到共处逐级递进的空间序列，使不同社交意愿的青年能够自然过渡。最后，应强化空间边界的弹性与可选择性，通过半开放界面、可视隔断、半围合座位和清晰退出路径，使个体能够在不同社交强度之间自由切换，从而降低社交压力累积。总体而言，低压力社交的空间生成不是单一设计要素作用的结果，而是社会结构变化、青年行为需求与空间机制共同作用下的动态过程^[14]。未来研究可结合具体社区案例、行为观察和更大样本问卷，对上述模型进行验证与修正，以提升其在青年社区公共空间设计实践中的适用性与解释力。

参考文献

- [1]张曙光,从铭,赵梦圆,等.社会转型期新生代群体的“搭子”社交研究——以Z世代大学生为研究对象[J].中国社会心理学评论,2024,(2):196-222+263-264.
- [2]徐宁,王建国.基于日常生活维度的城市公共空间研究——以南京老城三个公共空间为例[J].建筑学报,2008,(8):45-48.
- [3]田毅鹏,吕方.社会原子化:理论谱系及其问题表达[J].天津社会科学,2010,(5):68-73.DOI:10.16240/j.cnki.1002-3976.2010.05.014.
- [4]OLDENBURG R. The great good place: cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community[M]. New York: Marlowe & Company, 1999.
- [5]LEFEBVRE H. The production of space[M]. Translated by Donald Nicholson-Smith. Oxford: Blackwell, 1991.
- [6]李道增.环境行为学概论[M].北京:清华大学出版社,1999.
- [7]HALL E T. The hidden dimension[M]. Garden City, NY: Doubleday, 1966.
- [8]于辉,隋昕芥,白鸽,等.青年群体长租公寓公共空间设计研究——以万科泊寓为例[J].建筑与文化,2018,(7):164-165.
- [9]金兰婷.当代青年“搭子社交”的基本特点、内在逻辑与多维效应——基于液态社会理论视角[J].山东青年政治学院学报,2025,41(6):62-69.DOI:10.16320/j.cnki.sdqnzxxxb.20250928.002.
- [10]宋晟,肖敏,陆熹.身体、行为、空间——重识公共空间中的“微观尺度”[J].国际城市规划,2024,39(1):60-66.DOI:10.19830/j.upi.2021.733.
- [11]刘奕村.环境行为视角下城市老旧小区公共空间适老性研究[J].住宅与房地产,2023,(34):100-102.
- [12]倪红,林洁娜,林垚广.青年公寓与创客空间共生设计策略研究[J].广东工业大学学报,2020,37(4):98-104.
- [13]侯晓蕾,刘欣,姚莉莎.北京花园城市建设的社区微更新探索——微花园公众参与的模式、策略与机制[J].装饰,2023,(11):28-37.DOI:10.16272/j.cnki.cn11-1392/j.2023.11.008.
- [14]王新宇,李彦,李伟健,等.城市更新视角下的公共空间品质评估方法——基于移动感知技术的探索[J].国际城市规划,2024,39(1):21-29.DOI:10.19830/j.upi.2023.558.