

陌生人拼团，同城交友……

# “搭子社交”走红背后：因孤独相约，享精准陪伴

今日女报 / 凤凰网记者 周雅婷

听过“搭子社交”吗？关注微博、小红书等热搜榜单的朋友最近可没少被这个话题刷屏——截至今年5月，小红书平台上关于“搭子”词条的浏览量已达2019万次，词条内发布的笔记数量超过154万篇。“饭搭子”“旅游搭子”“咖啡搭子”“运动搭子”“追剧搭子”等各式各样的“搭子”关系在年轻群体中流行开来，甚至有人声称：可以没对象，但不能没搭子。

究竟什么是“搭子”？网上的解释是：“人与人规律性地结伴进行活动的一种关系。”

与亲密关系带来的羁绊不同，“搭子”既填补了社交和情感空白，又因为自带某种心照不宣的边界感，而带来轻松的体验。高度通达的互联网，给了更多人找“搭子”的平台。

为何会诞生“搭子”这种不同于传统人际交往的新型社交关系？它的“走红”反映了当下青年群体怎样的社交心理？

## “搭子”故事——

### 为找“饭搭子”，她组了个近400人的群

口述：曾苡茜（33岁，自由职业）

不想一个人吃饭——这是我在网上发帖找“饭搭子”的理由。以前的朋友们工作都很忙，想约吃饭，大家的时间却对不上。菜品琳琅满目，一个人吃饭根本尝不了所有。这时我想到，自己以前也和网友约过饭，为什么不试一试发帖找一位“饭搭子”呢？

在小红书上列出了自己的条件和要求，发出帖子后就有好几个人私信我，说可以一起约饭。一天之内，我加了二十多位好友，回消息都回不过来，其中一个女生建议我拉个群，现在群里有399位成员了。大家发言、组局大多在工作日，到了周末群里就很安静。



曾苡茜和“饭搭子”的小龙虾宴。

### 表白墙寻“剧搭子”，她们成为了最好的朋友

口述：聂嘉文（23岁，自由职业）

我喜欢看音乐剧。作为爱好者，我觉得看剧的快乐既来自剧作本身的质量，也需要有人分享。

好在2019年，我找到了“绝佳拍档”，她是我的学妹，那时她刚入学，在学校表白墙上发了一条

消息：“有没有一起追音乐剧的？”之后我就主动加了她的联系方式。我们喜欢同一位音乐剧演员，对音乐剧我们也有相同的喜好。

一开始，我们只是会互相分享演出资讯，后来，她会问我综测

怎么评、讲座要不要去、选修课要不要选，我会问她有没有喝过这家的奶茶、吃过那家的招牌菜，从这些琐碎生活细节的交流开始，我们的关系慢慢开始深入了，成为了最好的朋友。

### 她和领导成“舞蹈搭子”

口述：小洁（28岁，传媒行业）

2020年初，我的领导在公司内部搞了一个小的舞蹈班，她自己当老师，让年轻的妹妹们去锻炼身体，一开始去的人有七八个，后来跳着跳着，就只剩下我和领导两个人了。

大家基本都是零基础，只能我们两个人慢慢摸索。一开始我们连数拍子都不会，通过歌词做动作，如果是纯音乐，就看感觉。本来一周是星期一和星期五两节课，后

来我们俩周末也会来补课，还一起在公司对面的舞蹈室报了班。

我们的品味很相似，国风爵士跳得最多，最重要的是歌好听。慢慢地，我们还为跳舞添置了各种装备：灯光、专用拍舞蹈视频的手机、适合舞蹈风格的衣服。去年我们就拍摄了一百多则妆造、运镜、灯光齐全的舞蹈视频，她还有一个专门放置舞蹈服装的衣柜。



小洁和她的“舞蹈搭子”。

### “遛娃搭子”爸妈一起出动

口述：卡卡，34岁，遛娃社群群主

去年，我和老公从浙江回到湖南发展。找“遛娃搭子”和组建社群，我的初衷都是希望孩子有更多的玩伴。

作为全职妈妈，我的朋友也不多，出门遛娃时总会遇见小区里的几位妈妈带着孩子，于是我提议：大家可以一起和老公带孩子去公园或者江边露营。孩子们在一边玩得起劲，我和几位妈妈就会聊自己的职业规划。

同时，我在网上也发布了“拉



群搭伙遛娃”的帖子，没想到响应的人还挺多，我第一次组织活动就有12个家庭参与，不少是父母一起出动。我们去了圭塘河生态

爸爸带娃，妈妈拍照，“遛娃”搭子最近很火。



公园，孩子们用卡纸做了花篮，还采了路边的野花作装饰，好多妈妈还说要再来参加活动，甚至还有人私信我问参加活动收不收费。

## 专家观点——

### “搭子”社交可以多尝试，但注意风险

“搭子”是基于特定志趣活动为纽带形成的一种同伴关系，一种具有时代新内涵的社交关系，是一个人社会支持系统的重要环节。”湖南师范大学公共管理学院社会学系副教授胡建新告诉今日女报/凤凰网记者，由于现在年轻人压力大，找对象、成家、工作等多方面压力，导致他们的社交和人际关系和传统相比发生了很多变化。

年轻人越来越钟爱“搭子”，因为它是一种人际关系的简化和提纯，在满足社交需求的同时，淡化了需要付出的时间和情感成本。

也有人说，“搭子”是一种“快餐式友谊”，营养价值不高，反映出现代人情感能力的潜在“降级”。这种担忧虽然契合“现代人追求即刻满足”的判断，但并不尽然。

“人有一种交往动机，就是需要被接纳。比如可能在已知的群体里面，大家都不太喜欢他，但当他到了陌生的环境里面，人家就觉得他挺不错的，就满足了他需要被接纳的交往动机。”胡建新说，目前来看，最重要的原因是人们可以从“搭子”社交中得到放松，可以真正进入到他们理解的状态。

“通过搭子社交，他们开始打破个体的行为，充分满足了他们的个性和自发性。”胡建新表示，参与搭子社交可以让部分人在谈恋爱过程中不那么极端，“这是同辈成长过程中给予的支持，家长和老师是给不了的”。

胡建新建议，大学生和上班族如果经济条件不错的话，可以多尝试搭子社交。这种社交方式可以增加大家的见识和阅历。

不过，胡建新提醒，搭子社交也有弊端——过度暴露隐私的风险太大，因此要把握“有所为，有所不为”。在这类新型交往中切忌袒露太多个人信息，尤其不要炫富，要提高风险意识，提高自身的警觉敏感及自我保护意识，学会辨别真假信息。

## 编后 >>

### 实用主义交友观契合时代的需求

在现代社会中，随着以街坊邻里关系为代表的“附近”的部分消失，个体感受到的孤独和失落呈现不断加剧的趋势。这种情况下，“搭子”这种陪伴关系逐渐成为人们减轻孤独感和缓解社会隔阂的重要方式。通过情感交流和互相支持，“搭子”关系可能演化成为真正的朋友关系，建立新的连接。

“搭子社交”折射出现代青年群体实用主义交友观的变化。相对于传统的友谊、情感和信任等情感关系，现代青年群体更强调社交关系的实用性和效率，并注重情境目标的达成。通过特定情境下的精准情感陪伴，他们在不断变化的社会中构建确定性。对于当代青年人而言，“搭子”选择既是青年群体一种情感需求的满足，也是一种生活方式的表达。这种实用主义交友观反映了青年群体在当下节奏紧张、竞争激烈的社会背景下，对于社交关系的新理解和新需求。