

“搭子” 背后——

社会心理学视域下的“搭子”社交

2023 春季学期《社会心理学》 第八小组

陈诗嫫 侯栋屿 吴文茜 李依桐 闫婧

2023 年 5 月

目录

第一章 研究背景导论

第二章 原因初探：从已有文献出发的因果假设

2.1 个体对陪伴的刚需

2.1.1 社会属性

2.1.2 马斯洛需求层次理论

2.1.3 Need for affiliation, McClelland's Theory of Needs

2.2 陪伴需求无法被现有社交圈满足

2.2.1 客观条件：社交圈不够广

2.2.2 主观意愿：相对熟人，更倾向与陌生人形成“搭子”

2.2.2.1 Communal Sharing V.S. Equality Matching

2.2.2.2 工具型-混合型-情感型关系

2.2.2.3 Self Disclosure

2.2.2.4 Fear of Rejection

第三章 假设检验：基于两类不同“寻搭”的相关性、因果性研究设计

3.1 假设一：“搭子”社交源自个体对陪伴的刚需，且该需求的满足将提高个体幸福指数

3.1.1 问卷法

3.1.2 RCT 法

3.2 假设二：“搭子”社交源自个体社交圈有限的客观条件，且搭子现象随社交圈子扩大而减少

3.2.1 档案法：探究寻搭帖数量与年级的关系

3.2.2 档案法与问卷法结合：探究“搭子”依赖程度与同一高中考入该大学人数的关系

3.3 假设三：“搭子”社交源自于个体对弱社交关系的需求，且无法被熟人交往的强社交关系替代

第四章 研究预期：从个体到社会的洞察与升华

4.1 个体层面：“搭子”社交与最佳区分性模型 (Optimal Distinctiveness Model)

4.2 社会层面：“搭子”社交与中西方文化“自我表露”的差异讨论

第一章 引言

自 2022 年年末以来，社会上兴起了寻找社交“搭子”的浪潮，树洞、微博、小红书，社交平台上广泛出现“寻找目标的陌生人共同完成该目标”的社交“搭子”。从饭搭子、旅游搭子到咖啡搭子、运动搭子……作为“浅于朋友、重于同事”的新型社交方式，“搭子”社交，似乎成为了当代人亲密关系的平替。

“搭子”社交缘何而起、因何而兴？又是否更进一步，实为当今中国社会“隐式”文化变迁的某种“显式”表征？本研究试图从现实观察出发，剖析“搭子”社交产生的内在机制，挖掘“搭子”背后更深层的社会心理学内涵。

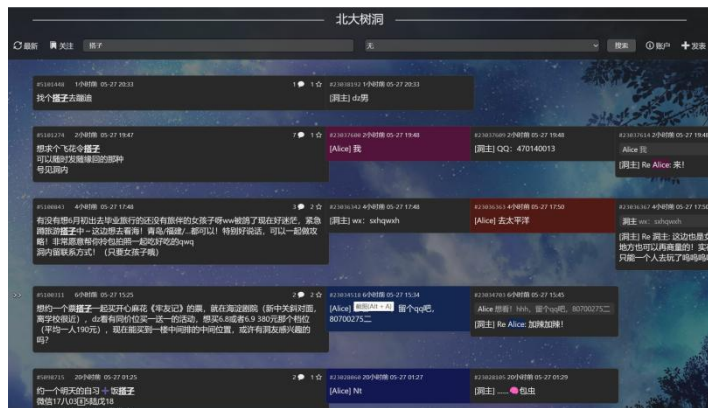


图 1.1 树洞“搭子”帖截图

第二章 原因初探：从已有文献出发的因果假设

基于现实观察，我们发现“搭子”社交往往产生于个体对陪伴的刚需无法被自身社交圈满足的情况。那么，对陪伴的刚需从何而来？该需求又为何无法被自身现有社交圈满足？在本章中，我们将从“个体对陪伴的刚需”和“陪伴需求无法被现有社交圈满足”两个角度出发，结合现有社会心理学理论模型进行“搭子”社交的原因初探。

2.1 个体对陪伴的刚需

2.1.1 社会属性

“作为一个社会人，除了满足自身的生理需要、安全需要等，也会有社交和归属的需要，即希望在群体中找到归属感，与人亲近，进而能够受人尊敬和爱戴。为了实现这一归属需求，就需要与周围的人建立友好的人际关系。从个体生命开始的那一刻起，人们就不断地寻找陪伴，如父母、朋友、同事的陪伴，而人们也不满足于陪伴，更希望能够与那些真正关心自己的人建立持久亲密的联系，这是人类的一种普遍需求，就像对饥饿、干渴的满足需求一样。若没能与人建立起和谐的人际关系或未能妥善处理人际关系，则容易出现社会排斥（ostracism）的现象，即被人拒绝或忽视的体验。大量研究证明，社会排斥减少了人们的归属感，而这可能让人们更能意识到社交的重要性，就像一个饥饿的人更容易感受到食物相关的刺激一样。因此，为了满足归属的需要，避免社会排斥的出现，人们会倾向于采取一系列积极主动的交际行为来尝试融入群体。生活中这样的例子很常见，比如，刚入学的新生、刚入职的员工都会有强烈的意愿与身边的同学或同事进行沟通交流，希望能够开展新的人际关系以尽快融入新的环境。”

——张志学《管理沟通》

2.1.2 马斯洛需求层次理论

同时，在马斯洛需求层次理论中，人的一切行为都由需要引起，而需要系统又包括五种由低级到高级的不同层次的需要：生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。马斯洛的需要层次呈现出金字塔形的形状，在最低端是生理需要，在最顶端是自我实现需要。金字塔的第三层，便是归属和爱的需要，也称为社交需要，包括被人爱与热爱他人、希望交友融洽、保持和谐的人际关系、被团体接纳的归属感等，由此也可以发现，当人们的生理需求和安全需求得到满足时，人们对于陪伴的渴望就成为了刚需。

2.1.3 Need for affiliation, McClelland's Theory of Needs

McClelland 指出，从人的高层次需要与社会性的动机来看，人们在工作中有三种需要：成就需要、权力需要、亲和需要。其中，亲和需要是指建立友好亲密

的人际关系的需要，即寻求被他人喜爱和接纳的一种愿望。为了保持一个和谐稳定的人际关系，人们总是渴望达成合作、建立友谊、彼此之间进行良性沟通，由此可见，与他人建立亲密关系，并获得他人的陪伴，是人们的基本需求之一。

2.1.4 社会身份理论

社会身份理论的示意图如图 2.1 所示。同心圆代表了在特定领域内不同层次的自我的定义。个人身份是一种个性化的自我，即特定的社会环境中，个体有别于他人的特征；社会身份则是将自我包容于更大的社会单位，使自我概念去个性化，“我”变成了“我们”。社会认同需要“将自我视为某种社会类别的一个可互换的典范，而不是将自我视为一个独特的人”（Turner et al., 1987, p.50）。社会认同可以被视为去个性化和区别于他人之间的妥协，其中去个性化的需要在群体内得到满足。

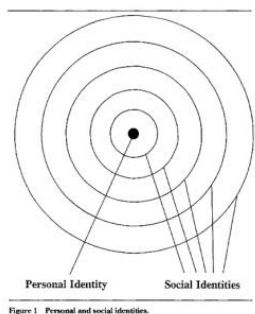


图 2.1 同心圆代表了在特定领域内不同层次的自我的定义

2.2 陪伴需求无法被现有社交圈满足

2.2.1 客观条件：社交圈不够广

个体社交能力各异，但共有对陪伴的刚需。加之个体社交圈有限而对陪伴的需求类型多样，社交圈对陪伴的“供不应求”在所难免。

2.2.2 主观意愿：相对熟人，更倾向与陌生人形成“搭子”

然而我们在现实中发现，在社交圈足够广、可以与熟人同行的情况下，许多人仍寻求与陌生人组成搭子。为此，我们参考“人同时具有对强社交关系和弱社交关系”的理论研究对这一现象进行原因解释。

2.2.2.1 Communal Sharing V.S. Equality Matching(Fiske,1992)

研究指出，人们同时需要 Communal Sharing 和 Equality Matching 两类社交关系。Communal sharing 要求双方达到相当高的信任度，除非双方的利益天然共有，即双方利益具有一荣俱荣、一损俱损的特征，否则完全不加保留的共享几乎是不可能存在的。因此在现代社会中，Equality matching, 即双方形成一种共同的契约，相互提供一种需要的好处，并最终达到双方的获益对等，这才是大部分人际交往时最舒适的形式。

相对熟人“communal sharing”的社交类型，“搭子”社交就可以被看作是一种较弱的 Equality Matching：双方通过网络结识，通过初步的了解匹配需求、树立信任，随后双方达成契约，最终达到帮助彼此、双方获益的双赢结局。

2.2.2.2 工具型-混合型-情感型关系

当人们处于工具型关系时，人们间的交往采取公平原则；处于混合型原则时，采取人情原则；处于情感型关系时，采取需求原则。其中情感型关系属于一种强关系，工具型关系属于一种弱关系。在过去的时代，人们通常会结成情感型或混合型关系；而随着生活节奏的加快，人们的生活时间被不同内容割裂，在不同工作和活动上对伙伴的需要要求不一，因此有时需要于与伙伴结成弱关系来完成特定内容，这使得工具型关系逐渐在社会上流行起来。

“搭子”属于一种工具型关系，两个人因为一种共同的目的结识，在某项事物上结伴完成。搭子伙伴间通常会采取公平原则，这样效率更高，且不会受到人情世故、面子等事物的影响，更符合当下社会和人们的需要。



图 2.2 中国人的三种关系伙伴

2.2.2.3 Self Disclosure

Jourard (1971) 认为自我表露是“告诉另外一个人关于自己的信息，真诚地与他人分享自己个人的、私密的想法与感觉的过程”；Dindia 等 (1997) 和 Laurenceau 等 (1998) 认为自我表露是一种人际交互过程。在这个过程中，重要的不是向对方表露什么，而是表露本身会使自己与他人的关系变得更加丰富和深入。在不同的文化背景下，自我表露方式、对象、倾向都有着明显的区别。在高语境文化中，成员们是一种“混合型关系”，他们的人际关系十分紧密，私事和公事区分并不明显；而在低语境文化中，成员们是一种“区分型关系”，他们对于不同人的自我表露倾向相差甚小，自我表露广度更广而深度较浅，因此成员们的人际关系网络庞大但不甚紧密，并且对于公事和私事有着明显的分别。

传统意义上，中国社会是典型的高语境文化下的“混合型关系”，无论人们需要做什么事，首先想到的便是邀请“圈内人”（熟人）与自己为伴。但是，随着社会的发展，个人时间碎片化趋势增强、社会观念受到西方范式影响，中国人的交往方式逐渐从传统的“混合型关系”转向更加现代化的“区分型关系”，人

们更倾向于找不同的志同道合者与自己一同完成不同的目标，“搭子”社交也就日益流行。

表 1 高语境文化和低语境文化中成员的人际交往方式

高语境	低语境
内隐，含蓄	外显，明了
暗码信息	明码信息
较多的非言语线索	较多的言语编码
反应很少外露	反应外露
（圈）内（圈）外有别	（圈）内（圈）外灵活
人际关系紧密	人际关系不密切
高承诺	低承诺
时间处理高度灵活	时间高度组织化

图 2.3 不同语境环境下的人际交往方式

2.2.2.4 Fear of Rejection

研究表明，“被拒绝”所带来的潜在社会排斥感与感知到物理危险与所带来的危险不仅具有同样的进化学意义，而且在认知神经科学上有着相同的生理效应。进化学上看，因为人类婴儿的成长期很长，因此在很长一段时间内都需要父母或社会群体的照顾，感知到社会排斥并随之感受到疼痛体验是为了防止排斥所带来的危害，这就说明社会疼痛与物理疼痛一样都是一种适应方法（Wall，1999）；认知神经科学中，研究者探究被拒绝所带来的社会疼痛的脑机制（Eisenberger et al., 2003），发现“被拒绝”与物理疼痛激活相同脑区。因而，人们对于“被拒绝”有着天生的恐惧。

在快节奏社会中，人们的生活被种种繁杂的公务填充，自己能够自由支配的时间越来越少。面对熟人邀约，我们一方面顾忌到对方的“面子”与“人情”，难以开口拒绝，另一方面，由于自己的时间不够充足，从内心深处想要拒绝对方的邀请，常常深陷于两难的境地。反过来讲，越来越多人意识到邀请熟人与自己为伴会极大程度上增加对方的压力，造成他人的窘境，同时也考虑到被熟人拒绝会导致双方的感情受到伤害，因此人们转而寻求陌生人与自己一同完成一个特定的目标（即“搭子社交”），这样既能保障双方的陪伴需求都能被满足，又能避免被熟人拒绝的尴尬，一举两得。

第三章

假设检验：“搭子”现象的相关性研究设计

在第二章中，我们根据现实观察指出，“‘搭子’出现于人们对陪伴的刚需无法被自身社交圈满足的情况”，并结合现有社会心理学理论给出了“搭子”社交的初步因果分析。在本章中，我们将仍然从“陪伴的刚需”和“未被社交圈满足”这两个角度出发，做出如下假设，给出实验设计，进行实证研究。

- 假设一：“搭子”社交源自个体对陪伴的刚需，且该需求的满足将提高个体幸福指数。
- 假设二：“搭子”社交源自个体社交圈有限的客观条件，且搭子现象随社交圈子扩大而减少。
- 假设三：“搭子”社交源自于个体对弱社交关系的需求，且无法被熟人交往的强社交关系替代。

3.1 假设一：“搭子”社交源自个体对陪伴的刚需，且该需求的满足将提高个体幸福指数

3.1.1 问卷法

- a. “搭子”偏好画像：设计问卷调查，通过参与者对诸如“独自在图书馆自习到饭点，在动身去食堂时你会多大概率选择在树洞寻找饭搭子/直接前往？”等一系列问题的回答，对参与者进行“搭子”偏好/独行偏好画像，计算其“搭子偏好指数”。
- b. 幸福指数、焦虑指数测试：请参与者根据近期情况完成总体幸福感量表（GWB）和汉密尔顿焦虑量表，得到参与者的幸福指数、焦虑指数。
- c. 对所得数据统计分析：若“搭子偏好指数”越高，幸福指数越高，焦虑指数越低，则得出“搭子”社交与陪伴需求的相关性。

3.1.2 RCT 法

- a. 研究对象：选择一批试验对象，例如在北京大学校园或社区中招募一定数量的有寻找“搭子”社交需求但尚未寻求“搭子”的志愿者。
- b. 分组：将研究对象随机分为两组，实验组和对照组。实验组将进行“搭子”社交，而对照组将继续保持其原有的社交方式。
- c. 预实验测量：在实验开始之前，让参与者完成问卷调查、心理量表，对所有参与者进行幸福感和陪伴需求的测量。
- d. 实验操作：实验组的参与者需要在一段时间内（如4周）寻找“搭子”并与他的“搭子”进行相关活动和交流，为保证其与“搭子”保持交流、共同活动，要求他们提供相关的与“搭子”相处的相关社交情况反馈。对照组的参与者则继续保持原有的社交方式，并限制其寻找“搭子”。
- e. 后实验测量：在实验结束后，对所有参与者重复c操作。

f.数据分析：比较实验组和对照组在实验前后的幸福感和陪伴需求变化。使用统计方法（如t检验或方差分析）检验实验组和对照组之间的差异是否显著。

g.结论：根据数据分析结果，判断“搭子”社交是否能显著满足个体陪伴需求并提高幸福感。如果实验组的幸福感和陪伴需求满足程度显著高于对照组，那么可以支持原假设。

3.2 假设二：“搭子”社交源自个体社交圈有限的客观条件，且搭子现象随社交圈子扩大而减少

3.2.1 档案法

由于初入大学的大一新生往往尚未迅速建立广泛社交圈，我们尝试通过年级估计不同个体的社交圈大小，通过档案法研究搭子现象是否更易出现在大一、研一(new-comer 阶段)，且“搭子”现象减少随着年级提高而减少；

a. 收集数据：由于人们寻找搭子时往往提供年级等信息，研究者收集过去一段时间内树洞所有“寻搭”帖，根据信息描述得到寻找搭子同学的年级信息。



图 3.1 “寻搭”帖示例

b.对所得数据统计分析，得到寻搭帖发布者在不同年级的分布。若寻搭帖发布者随年级升高而减少，得出“搭子”社交与个体社交圈有限的客观限制有关。

3.2.2 档案法与问卷法结合

由于初入大学的大一新生往往难以迅速建立新的社交圈，该时期社交关系很大程度上建立在旧有的（如同所高中同学、高中学长学姐校友等）社交关系上，我们试图通过同一高中考入北大的人数估计大一新生的社交圈大小，通过档案研究与问卷调查相结合的方式研究“搭子”社交是否随同一高中考入北大人数增加而减少。

a.“搭子”依赖度画像：设计问卷调查，请大一学生参与问卷调查，请参与者回答“对寻找搭子的意愿程度”“过去一个月与搭子相处的次数、时长”等系列问题，对参与者进行“搭子”依赖度画像，计算其“搭子依赖度指数”。

b.社交圈大小估计：在问卷调查中请参与者填写自己毕业的高中，通过网站获取各个中学于这些同学入学年份考入北大的人数。

c.对所得数据统计分析：若毕业高中人越多，“搭子依赖度指数”越低，则得出“搭子”社交与个体社交圈有限的客观限制有关。

3.3 假设三：“搭子”社交源自于个体对弱社交关系的需求，且无法被熟人交往的强社交关系替代。

RCT 法

a.研究对象：选择一批试验对象，例如在北京大学校园或社区中招募一定数量的有寻找“搭子”社交需求的志愿者。

b.分组：将研究对象随机分为两组，实验组和对照组。实验组将与“搭子”共同完成任务，而对照组将继续保持其原有的社交方式，接触其旧友熟人，共同完成任务。

c.实验操作：给实验对象派发双人任务项目。实验组的参与者需要在一段时间内（如4周）寻找“搭子”并与他的“搭子”进行共同完成任务，为保证其与“搭子”保持交流、共同活动，要求他们提供相关的与“搭子”共同推进任务的进度与情况。对照组的参与者则继续保持原有的社交方式，寻找旧友一起完成任务。并让试验者提交一份工作推进难度、合作状况等的报告反馈。【使用交叉设计：之后将原本的实验对照组交换，其余条件不变，再进行一次实验。】

d.数据分析：分别评估两组项目完成情况的平均质量与质量方差等，检验相关关系并并进行回归分析，分析“社交关系的强弱”对“项目完成质量”的影响。并根据报告反馈分析试验者对“强社交关系”与“弱社交关系”的情感态度。

e.结论：根据数据分析结果，判断“搭子”社交是否能显著提升项目完成效果。如果实验组的效果显著高于对照组，那么可以支持原假设。再根据反馈中的情感态度分析，如果让试验者自行选择，他会选择“搭子”还是“旧友熟人”，从而根据比例来判断“搭子”的弱社交关系能否被“强社交关系”替代。

第四章 研究预期：从个体到社会的洞察与升华

在第二章中，我们从现有社会心理学理论出发，初步对“搭子”社交现象进行了因果分析；在第三章中，我们又更进一步，对“搭子”社交的系列假设进行相关性实证研究。基于上述分析，可以发现“搭子”社交与 Optimal Distinctiveness Model 及 Self disclosure 理论的诸多共通。在本章中，我们将展示“搭子”社交模式在二者理论基础上的扩展与延拓。

4.1 个体层面：“搭子”社交与最佳区分性模型（Optimal Distinctiveness Model）

最佳区分性模型(Optimal Distinctiveness Model)认为，人们实现两类需求（包容需求、区分需求）的方式，即平衡行为，就是要加入一个恰当的群体，使得个人与他人建立舒适的联系(Brewer, 1991)，达到相似性和差异性的平衡。当个体处于任何一个极端，人的安全感和自我价值感都受到威胁。高度差异化会使一个人容易受到孤立和排斥，而完全的相似性无法为个体提供与他人比较评估 (comparative appraisal) 和自我定义 (self-definition) 的基础。因而，差异性过强(Frable, Blackstone,&Scherbaum, 1990; Lord & Saenz, 1985) 或过弱 (Fromkin,1970,1972) 都会让个体感到不适。

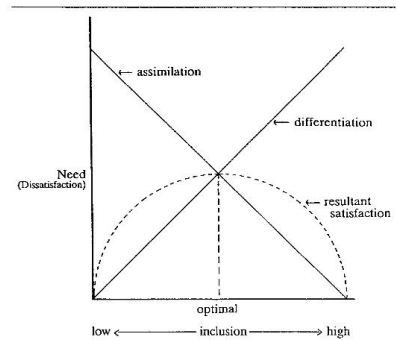


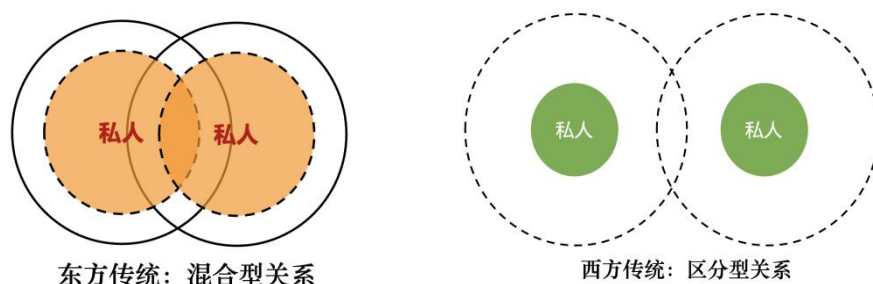
Figure 2 The optimal distinctiveness model.

“搭子”社交正是 Optimal distinctive model 在现实生活的应用与拓展。“搭子”可以成为初入新环境的焦虑迷茫个体的适应秘籍，是恰到好处的陪伴；“搭子”可以成为对强社交关系的有益补充；特别的，对社交焦虑个体，不失为走出自闭状态的良方。

“搭子”开拓了一种新型社交，体现了功能性社交与情感性社交的弥合，它的初衷也许是“完成某件事”，但却能在旅途中帮助我们收获友谊；更重要的是，我们在与“搭子”的相处中找到了久违的、人际的轻松与自由，相比于两个泾渭分明的圈或一张密密麻麻的网，“搭子”恰好找到了我们社交情感那个最舒适的边界：既有归属与陪伴，又能保持自己的独立性，这与“最佳区分模型”(Optimal Distinctiveness Model)的洞见不谋而合。在我们看来，“搭子”达成了人的社会属性与自我属性的某种微妙的平衡，为同一个目标而努力使我们见证着彼此的成长历程，而又往往不止于单纯工作伙伴的点到为止，寻找“搭子”时我们也许不以人际交往为目的，但没有目的性的交往也许反而使我们增添了真诚和亲近。

4.2 社会层面：“搭子”社交与中西方文化“自我表露”的差异讨论

《社会心理学》课程第九讲中论及东西方在自我表露和心理距离上的差异时，引入了区分型关系和混合型关系的概念。西方人的人际以区分型关系为主，公共部分与私人部分泾渭分明，人与人的交流往往发生在重合的公共区域中；中国人的人际则以混合型关系为主，人们交往过程中既谈公事、也谈私事，你中有我，我中有你。（图 4.1）



而我们认为，“搭子”社交体现了从混合型关系向区分型关系过渡的某种中间状态，使其兼具二者特征，即往往以公共部分的共同目标为建立关系的起点，而又留出了相互交往交流、进入彼此生活以及成为知心好友的弹性窗口。而这种混合状态也从侧面反映着社会转型的潮流与动向，这种转变形塑出其中个体独特的社会心理。

从熟人社会走向陌生人社会，社会的流动性加强，一个人不再是一辈子只和街坊邻里打交道，过往诸如互相麻烦、互相帮扶、建立长期信任和亲密关系的人际模式逐渐难以维持。我们一方面正在逃离宗族，逃离乡土社会，逃离混合式人际里麦芽糖一般的交融、拉扯、分不清你和我，另一方面内心却也保留着在这个愈发孤单世界里建立联结，从原子结成分子的渴望。“搭子”作为新型社交的模式和载体，折射出转型中的社会所表现的矛盾心理和复杂动因。

费孝通在《乡土中国》中论及“差序格局”，其中的“熟人关系”圈或许正逐渐缩小，从当下的语境看甚至渐渐模糊了与“认识关系”的边界。我们的交际网中越发多数的是萍水相逢而又随风聚散的“认识而已”，我们寻找“搭子”，特别是在进入陌生的新环境后与孤独感对抗，建立陪伴、归属与友谊。然而人际终究不是一种快销商品，我们也并不往往只以建立短期友情为目的，那么如何在处理好“搭子”关系的同时维护好传统模式下的友情，如何在阶段性任务完成后和“搭子”继续相处，都会成为我们所面临的新的交往课题。