

“零糖社交”悄然走来

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)

记者 吴璇

朋友们，你关注了吗？最近，在年轻人中“零糖社交”一词被频繁提起，它成了年轻人比较推崇的社交方式之一。“零糖社交”是指去除了繁琐的社交礼仪和规则，以简洁、直接的方式进行交流并建立关系。比如，有的人快速匹配兴趣相投的人，进行有针对性的交流，节省时间和精力。喜欢这种社交方式的人认为，相对于常见的“熟人社交”，“零糖社交”基于真实的兴趣和共鸣，而非表面的应酬，所以交流更加真诚和深入。那么，“零糖社交”会带来怎样的一种体验，让我们来看看他们的有趣故事。



资料图片

讲述人：杨波 29岁

B

“熟人社交”对我来说会有压力

特殊的原生家庭，让我很难对别人敞开心扉，也很难进入长期的亲密关系中。周围的人对我的评价是冷漠无情，我也一度怀疑过自己。但自从第一次看到“零糖社交”这个词，就觉得这种方式挺适合我，从此我就成了“零糖社交”的践行者。

我3岁的时候，爸妈就离婚了，我被判给了母亲。因为母亲体弱多病，我上小学之前是跟着乡下的姥姥一起生活的，直到快上小学的时候，才被母亲接回银川。但小学还没毕业，母亲就和继父有了孩子，我又被送到父亲

那里，父亲虽然没有再婚，但因为工作原因经常要出差，我经常被送到各个亲戚家暂住，一住就是十几二十天。

因为这些，我小时候几乎没什么朋友，养成了内向的性格。也正是因为这样的成长经历，让我对亲密关系有一种既抗拒又向往的矛盾感觉。抗拒是因为从小和父母、亲人都聚少离多，我害怕失去。向往则是因为我是一个感性的人，不想活得像个孤岛一样。但常规的“熟人社交”对我来说的确会有压力，我不太能融入别人的圈子里。

我找到了自己的社交舒适圈

第一次看到“零糖社交”这个词时，我被其中的一句话所吸引：“他们可以在互相交流和互动时，保持一定的距离性和独立性，不过分依赖彼此，也不对彼此产生过度的期待。”这恰好是我向往的状态。

了解这种社交方式后，我也看了很多文章，看了别人写的体验。有一个女孩写她参加读书会的经历，在那次读书会中，她和其他几个陌生人一起共读了《蛤蟆先生看心理医生》这本书。她形容这次读书会是一次“摒弃杂念，直达心灵”的交流，这个形容深深吸引了我，于是我也开始搜寻这种能和陌生人一起参加的活动。

我记得参加的第一个活动是一次短期的旅行，30多个人包了一个大巴车到沙坡头去玩。因为是第一次参加这样的活动，有些稀里糊涂摸不着头脑。活动当天，我才发现这是一个以中老年人为主的团队，只有一个兄弟和我一样不到30岁，只是那哥们儿

比我还内向。

从出发那一刻起，这次旅途就颠覆了我的最初想法。车刚出发没多久，车里的活力气氛就拉满了，大家一路唱歌，我和那个内向的哥们很快也被感染，突然找到了一种好久没有过的轻松感。

到了目的地之后，所有人似乎都没有了陌生的感觉。大家相互分享带来的美食，自己炒的牛肉酱夹着茴香饼，还有自己卤的鸡爪，这些都是外面餐厅做不出来的家常味道。我居然没有一点扭捏，自然地吃着，放松地和大家聊着。

正是那一次的体验，让我找到了自己的社交舒适圈。我开始尝试着根据自己的兴趣爱好来规划社交活动。比如，加入一些骑行的队伍、享受骑行生活，或者随机约一场酣畅淋漓的剧本杀。每次参加活动的时候，我们不会去聊家长里短，也没有社交相处的压力，而是把有限的时间精准地投入到自己的兴趣爱好上，感觉整个人很放松。

A

我逃离了那份沉重的友情

我曾经被长达十年的友情所裹挟。因为闺蜜的一句“不重视友情”，我不得不讨好和内耗，并且一次又一次地迁就，换来的却是更加的不可理喻和无形控制。身心俱疲的我一度有些害怕亲密关系，但一次和兴趣相投的陌生人相约，却让我找到了自己的社交舒适圈。

我和闺蜜是大学同学。以前我们几乎每天都发微信聊天，还一起出游。刚开始，我们都很享受这样的友情。可随着年龄的增长，我们彼此都有了事业和家庭，那份友情似乎平淡了不少。

有时候，是她忙完工作忙家庭，忘了回复我的信息；有时候，是我忙没法回应她出游的邀请，一次一次的“扫兴”。这些没有及时的回应，让我们开始怀疑对方对这份友情的

和陌生人的下午茶，有些奇妙

没了过去和闺蜜事事报备的压力，如今我的许多朋友都是“季抛”“月抛”甚至是“日抛”型的。所谓“日抛型”朋友，是我对网上认识的搭子的称呼，因为很多人在搭伴做过一件事后，再也没什么社交负担。

我的第一个搭子是在某个社交平台上认识的。当时她正在做一件很有趣的事情——约100个女孩子喝下午茶。我真的有些好奇。从来没有和陌生人一起玩的，从后台找到她说明了来意。她很细心地问了我的住址、饮食喜好等，贴心地把下午茶的地方选在了离我家不远的一家咖啡馆里。

和陌生人喝下午茶的感觉很奇

讲述人：张曼莉 35岁

态度。有一次，我忙于工作挂掉了她的电话，并且忘了打回去，这之后我们终于爆发了一次争吵。争吵中，她几乎是发泄一样，倾诉了这么多年来我对她的种种“不重视”，比如没有按时接她的电话，不能像她一样写长长的“心情小作文”，不主动约她等等。在她看来，我做不到这些，不是因为客观条件不允许，而是因为我不够重视她。

听着她的声讨，我突然觉得特别心累，压力特别大，竟然想逃离那份有些沉重的友情。

那次争吵过后，她可能还在生气，没有主动联系我。我的潜意识里也像在逃避什么一样，没有去找她。那段时间，我尝试着按照自己真实的喜好去社交，突然发现自在了许多。

妙，因为是第一次见面，会比较注意自己的外在形象和谈吐，但内心是放松的，没有什么社交压力。和这个女生喝下午茶的时候，我们都很自然地点了自己喜欢的食物，不用担心自己“特殊”或者“不合群”。

那天，我们聊了很久，我讲了我的原生家庭，讲了我闺蜜之间相处的困惑。她讲了她和丈夫之间的感情纠葛，我们在交流中都还是比较坦诚的。

事后想想，也许就是这种看起来陌生的友情，才让人可以卸下防备放心地倾诉一些事情。这次和陌生人的“约会”，的确让我的心情好了许多。我明白了自己究竟想要什么样的友情。