

线下社恐、线上社牛

这些青少年为何“社交两面”？

4

深层分析： 面对“临时性社交” 孩子们不愿投入情感

在网络世界里，他们是弹幕里的“梗王”、群聊中的“气氛担当”，能和陌生人从明星八卦聊到宇宙星空，表情包斗图信手拈来，俨然天生的社交达人。

可一回到现实，他们却成了聚会里的“低头族”、开口时的“沉默者”，同桌吃饭怕说错话，路上偶遇认识的人都不敢对视，连简单问路都要反复做心理建设。

这种“线上如鱼得水，线下手足无措”的强烈反差，正是当下部分青少年的真实社交状态。近日，记者采访发现，越来越多的青少年沉浸在网络社交中，现实中的表达能力、沟通能力却在悄悄退化，这也成为许多家长共同的焦虑。



AI制图

对于“线上社牛，线下社恐”这个标签，慈溪中学教师、宁波市骨干班主任郑卫通表示，这些青少年并非真正的“社交恐惧”，而是面对“临时性社交”时，不愿投入情感。

“我孩子从6岁开始上各种兴趣班，他在每个班都有聊得来的玩伴，一小时内互动得不错，但他从不会主动加对方好友。”郑卫通表示，现在的孩子社交场景多是碎片化的。大家因为课程短暂相聚，下课即分别。既然关系是“临时性”的，投入情感、主动袒露就显得成本过高，甚至没有必要。“等到刚刚熟络起来，马上又要分别，那又何必深入交流？”他说。

郑卫通分析道，如今青少年的成长环境已发生根本性变化。

第一，身份数字化。现代的青少年都有自己的网络IP和社区，甚至有“狡兔三窟”的多个账号。他们有不同交往属性的网友，用网络流行语打招呼、用不同的表情包传情达意，成了这一代人的必修课。这不再是“会不会”的问题，而是“这就是我们的语言”。

第二，时间碎片化。现在在学生学业繁忙，哪怕是周末、节假日，青少年同伴在线下相处的时间也极少。网络，成了他们维持同伴交流的无奈且唯一的主阵地。

第三，心理补偿机制。郑卫通认为，网络是虚拟的，可以给自己加滤镜、造人设。那些在现实生活中的平庸与遗憾，可以通过网络成就自己的“英雄梦”，满足自己的虚荣心。

由此不难发现，青少年的“双面人生”并非人格分裂，而是一种应对现实压力的自我保护与心理补偿。

那么家长和教育者又该怎么做呢？

郑卫通认为，对于家长而言，与其焦虑地没收手机、斥责孩子“不说话”，不如反思现实社交环境是否提供了足够的安全感与接纳度。多给孩子一些无压力的陪伴，多关注他们那些未被满足的情感需求，而不是只在饭桌上催促他们“叫人”。

对于学校而言，应创造更多元化的评价体系，让那些成绩中游、性格内向的孩子也能通过艺术、劳动、公益等方式获得存在感和成就感。让现实中的“小透明”，也能拥有属于自己的高光时刻。同时多关注孩子的身心健康，把媒介素养教育和社交能力培养融入日常教育教学中。

记者 马亭亭 万建刚

1 家长困惑： 网络上是“社交达人” 现实里却“社恐”？

“为什么孩子宁愿对着手机傻笑，也不愿意和我们多聊几句？”春节刚过，市民陈女士向记者倾诉了她的假期烦恼。

家族聚会上，当亲戚们关心起大一儿子的校园生活时，孩子总是用“就这样”“差不多”淡淡回应。可一旦低下头看向手机，他瞬间就像变了一个人，手指飞快打字，脸上洋溢着只有在真正放松时才会出现的笑容。“他明明不是内向的人，怎么反差这么大？”陈女士很困惑。

如果说陈女士的困惑还停留在“孩子不愿和家长说话”，市民杨女士的发现，则更直观地展现了这种“双面状态”。

假期里大人们忙着寒暄聊天、推杯换盏，为了不让孩子“捣乱”，最常见的做法就是把手机或平板扔给孩子。孩子们也识相地窝在沙发一角落，低头不语，和亲戚打招呼都只是小声哼唧。

当杨女士好奇地凑近一看，画风却截然不同：有的在组团打游戏，语音里吼着“快救我”；最让她惊讶的是，那个沉默寡言甚至躲着长辈的三年级女孩，正举着手机对着满桌菜肴直播，毫不怯场地给网友介绍起老家过年的饮食习俗。点进女孩的账号，她已经发了几十条短视频，有模仿段子、记录猫咪生活、分享自拍，而且在评论区积极回复粉丝，俨然一个“小明星”。

“她在线下有多不爱说话，在线上就有多能‘整活儿’。”在杨女士眼中，孩子仿佛拥有了“双重人格”：一面是现实里的“失语者”，一面是网络上的“社交达人”。

2 学生心声： 线上社交成本更低、安全感更强

这种“双面人生”，在年轻人自己口中，有着更直白的解读。

浙江工商大学大一学生陈俊霖坦言，自己就是“线上活跃、线下安静”的那类年轻人。“过年走亲戚，很多长辈我都不熟，还要大人提醒才知道怎么称呼。”在他看来，这不仅是代沟，更是社交模式的根本转变。上一辈人的社交以血缘亲情为核心，而这一代年轻人早已转向“朋友主导”。

“同样是面对陌生人，线下说话要顾及表情、语气，怕冷场、怕尴尬；线上打字，说错了可以撤回，情绪可以用表情包包装，社交成本更低、安全感更强。”陈俊霖说，当现实社交压力重重，虚拟世界那种“不用被盯着看”的安全感，自然成了年轻人的避风港。久而久之，不少人就变成了“线下i人、线上e人”。

陈俊霖提到，现在很多年轻人喜

欢在家族群里拜年、发祝福，既能维持亲情、不显得疏远，又能避开面对面的拘谨，在轻松的氛围里保留过年的仪式感。

浙江万里学院大一学生林同学描述了自己的状态：在校园里碰到不太熟悉的同学，她会下意识拿起手机，避开眼神交流；可在网上，她会主动给对方朋友圈点赞甚至聊起校园八卦，“比如看到同学发恋爱朋友圈，当面不好意思问，但线上就可以通过共同好友打听：他对象是谁？什么时候认识的？”

高二男生张同学说得更直接：“我线下基本不主动社交，路上遇到同学会假装看手机躲开，课堂上也不敢举手发言。但线上我敢跟陌生人聊天，敢发表观点，玩梗、发段子都很主动。”他认为，线下社交需要考虑氛围，压力太大；而线上有充足的思考时间，安全感更强。

3 教师观察： 当现实给不了“点赞”，孩子就会去网上找

面对这种现象，一线教师有着更深入的观察与思考。宁波市江北区实验中学班主任许莹娜，用“平行时空”来形容现在的学生生活。

“那些平时外向、聊得来的学生，线上线下的表现差不多，但有意思的是，那些平时内向、不太会表达的孩子，反而在网上更容易表现出‘社牛’的一面。”许莹娜表示，在传统认知里，学生的生活有校园和家庭两个维度，但实际上还有一个“网络生活”。

许莹娜曾教过一位女学生，成绩中游，性格安静，属于那种腼腆、不爱说话的“小透明”。直到许莹娜偶然在某社交平台上刷到她，才发现了一个完全不同的她——账号里全是吃喝玩乐和美美的自拍，评论区里和同学们玩梗互动，言辞活泼。

“我心里一下子就明白了，她在线下没得到的关注，在线上全找补回来了。”许莹娜分析，这种现象背后最核心的动因是：渴望被关注。爱美、喜欢分享、渴望被夸奖，这些是青春期女孩再正常不过的需求，在现实生活中没有得到，于是，网络成了最好的“舞台”。点赞和好评这种即时的正向反馈，极大地满足了她内心对关注的渴望。

许莹娜还观察到家庭因素的缺位，也会造成孩子的这种差异。如果孩子学校的关注度不够，但回家后能和父母倾诉，得到陪伴，这种现象也不会这么明显。但现实往往是，家长工作忙没时间管，甚至把手机当成“电子保姆”，孩子就会有样学样不愿说，就很容易一头扎进虚拟世界里。