

# 年轻人为何在线恶补“社交课”？

◎ 谢诗涵 冉泽宇

辨陷阱、学恋爱、练情商……

晚上10点，兰州女孩薇薇躺在宿舍的床上，手机屏幕的微光映着她的脸。“南方生存装备清单”“粤语速成宝典”……一篇篇小红书笔记从她指尖划过——几天前南下广州读书的她，正用社交媒体浏览他人的分享，以抵御初踏陌生城市的惶恐。与此同时，刚入职深圳某软件公司的陶陶正反复观看B站《职场生存法则与社交潜规则揭秘》视频，把其中分享的“领导说‘再想想’=立刻改”等“职场黑话”写进备忘录……

新学期伊始，无数初出茅庐的年轻人被电子屏幕连接，共同加入一场无声却浩大的“社会化冲刺”——在迈入新环境的同时，通过社交媒体恶补“社交课”。

## “线下社交”线上恶补

“还没进校门，先上了人际关系第一课。”南京某双一流高校新生小玲加入新生群的第一天，就被学姐学长热情的“校园卡推销”包围。“我不想买，但又怕得罪人。”刷到短视频教的“拒绝话术”，她终于鼓起勇气说出：“谢谢，不需要！”

小玲的这份“勇气”折射出当下年轻人面对社会化挑战时，愈发依赖线上“课堂”寻求解决方案的趋势。打开小红书搜索“社会化训练”，相关话题浏览量超过6762万，讨论数超过22万；多个普通人社会化指南账号粉丝过万，相关社会化指南电子资料3个月内销量破千。从“大学宿舍人际关系36忌”到“实习汇报PPT避坑指南”，从“第一次租房必看的10条合同陷阱”到“饭桌上敬酒的那些事”，年轻人把生活拆解成可学习的知识点，试图在踏入真实世界前，先在屏幕上完成“预科”。

在上海某高校读大二的阿哲，电脑里存着

●“社会化训练”相关话题浏览量超过6762万，讨论数超过22万；多个普通人社会化指南账号粉丝过万，相关社会化指南电子资料3个月内销量破千

●年轻人依赖线上社交，却因算法推送致焦虑，专家指出深层人际联结需“躬身入局”，勿畸形依赖攻略。

●南京传媒学院开设的《大学生生活指南》课程针对如何使用医保、独居如何自我保护、职场中学会说不等内容进行指导，让不少网友大呼“太需要了”“建议拍成网课”

几个G容量的社会化学习资料。“上次小组讨论前，我特意看了‘突然被点名发言如何救场’的视频，实战中我套用了‘赞同+总结+补充+自谦’的万能公式，后来还被老师夸应变能力好。”阿哲告诉笔者，因为性格内向，一直以来他总是避免不必要的交流。主动学习了社会化规则之后，他尝试“跳出”舒适圈，接触不同背景的人，了解不同群体的思维方式。很快，他和舍友的关系更融洽了，甚至还被朋友推荐加入了兴趣社团。

## 算法放大了“社交焦虑”

“在学校里只顾学习，毕业后突然要一个人去陌生的城市打拼，新的环境和社交圈时常会让我感到手足无措。这种短平快的社会化学习，特别适合初入职场的小白。”陶陶滑动着满屏的“职场潜台词”视频苦笑，“可只要搜索过一次，每个平台都开始疯狂推送‘避坑指南’，好像人生处处是雷区。”

这种被算法锁定的窒息感，在00后姑娘唐果身上转化为更深的自我怀疑。工作快两年的她，在刷到“高情商话术”视频后才惊觉：“原来我过去的直率无形中得罪了这么多人！”她

果断购买了社会化学习攻略，却陷入新困境。“有些回答足够圆滑，但一看就不是我这种小白能说出口的，如果照做，感觉自己像戴了个油嘴滑舌的面具，变得很虚伪。”

“社交媒体放大了这代人的社会化焦虑。”南京工业大学心理健康教育指导中心主任朱巍巍直指核心，“刷到一个无良房东的视频，算法会持续推送类似的案例，有些涉世不深的学生会陷入错觉，以为全世界都是黑心房东。”这种社交恐惧催生了对“社交速成攻略”的畸形依赖。

淮阴师范学院学生处副处长兼心理健康教育与咨询中心主任任燕认为，作为互联网时代的原住民，年轻人主动通过自媒体寻求帮助，尝试提升社交技巧，这无疑是值得鼓励的尝试。然而，想要建立更深层的人际联结，尤其是亲密关系，其根本前提在于“躬身入局”。

## 学校开课需要“接地气”

“我们之所以更愿意听博主的而不是听老师的，主要原因在于课堂里教的很多内容和现实生活脱节。迅速实现社会化的想法虽然很美好，质量实在没保证。现实情况复杂多变，‘一招鲜’的公式很难直接套用。”省内某211高校

学生小杨表示，尽管学校在大一期间就开展了职业生涯规划课，里面也涉及人际交往方面内容，但课程的形式和案例比较老套，让人提不起兴趣。“如果学校能有一门‘接地气’的生活技能和社交课程就好了！”

今年6月，《中国青年报》面向全国高校大学生发起问卷调查，1389份有效问卷中有89.27%的受访者认为高校有必要开设生活类常识课程；81.19%的受访者表示若学校开设相关课程，自己愿意选修。面对年轻人的迫切呼声，高校的探索也悄然开始。去年，南京传媒学院开设的《大学生生活指南》课程引发热议。如何使用医保、独居如何自我保护、职场中学会说不……课上的这些实用内容，让不少网友大呼“太需要了”“建议拍成网课”。

然而，对于高校来说，想要普及这样一门课程并非易事。“高校学术体系讲究的是经过验证的、经典的知识传承。但怎么和人打交道、怎么处理生活难题等内容，很多属于只可意会不可言传的经验，本身很难被整理成一套标准教材。”江苏师范大学智慧教育学院党委书记王帆认为，“短视频把复杂的社交规则简化为结论直投大脑，学生无须思考就能‘吸收’，可这种便利很可能‘剥夺’学生在真实碰撞中自我迭代的能力。”

“我们不反对万物皆可学，但学到了什么、能否采用？这需要学生提升自我判断力。现在社交媒体上流行一个词叫‘邪修’，这种用‘不按常理出牌’解决生活难题的方式备受年轻人追捧，但沉迷‘邪修’很容易走偏。”朱巍巍建议，高校可以定期开展线下心理团体辅导活动，聚焦恋爱关系、人际交往等热门话题，借助情景模拟、卡牌等丰富形式，让学生在真实的人际碰撞中提升沟通技巧。“真正的成长没有捷径可走，大家不妨在安全的环境里先‘练练手’。”

## 福建三明市 公共文明素养提升行动 让文明融入日常

本报讯(黄璐璐 周宇 徐尔文)9月13日，由福建省委宣传部、三明市委文明办主办，市委网信办、市公安局等协办的“文明有象·明礼三明人”公共文明素养提升行动启动仪式暨第23个公民道德宣传日活动，在三元区腾飞广场顺利举办。

活动按照“文明中国·人人有礼”主题传播活动和“明礼福建人”公共文明素养提升行动的部署要求开展，双主题协同发力，聚焦“崇德向善”理念的深度传播，以“致街巷、致出行、致烟火、致心田”为脉络，用多元活动形式搭建文明交流平台，传递文明力量，持续推动公民文明素养提升，进一步增进社会文明程度，为三明文明城市建设注入新活力。

活动在活力四射的歌舞《三明后生仔2025》中拉开序幕，随后，一系列文明主题创意节目轮番上演，舞蹈《福来福往》惊艳亮相，将非遗“木活字印刷术”巧妙融入优美舞姿，中华优秀传统文化与文明主题碰撞出独特火花，既展现了三明的文化底蕴，又为活动注入了厚重的人文气息。

互动问答环节，寓教于乐，助力文明常识普及。最后，三明市融媒体中心培训中心的小学员手持“文明画卷”登台，让现场观众直观感受到，文明不仅存在于孩子们的画纸上，更在柴米油盐的日常中。

## 宁夏银川市 以多元活动 织密网络安全网

本报讯(闫茜)9月15日，2025银川市网络安全宣传周正式启动，宣传周以“网络安全为人民 网络安全靠人民——以高水平安全守护高质量发展”为主题，旨在进一步筑牢网络安全屏障、营造清朗网络环境，为银川“五八”强首府战略与“双示范市”建设贡献网信力量。

现场，专业技术团队针对木马攻击、数据泄露等常见网络安全事件，通过实景演示讲解防范举措，清晰呈现攻击路径、应急响应流程及协同处置机制，有效提升各部门风险应对意识与能力。

同步启动的还有2025年银川市“网信杯”网络安全技能大赛和“大美银川全民说”网络评论大赛。网络安全技能大赛以团队为单位，采用“线上初赛+线下决赛”模式，面向全市机关事业单位、驻宁高校师生、重点企业及行业协会开展。网络评论大赛面向全国征集弘扬抗战精神、展现银川城市发展与文旅融合的图文音视频网评作品，并设丰厚奖项鼓励大众参与。

银川后续还将通过多种活动普及网络安全知识，让群众成为网络安全参与者、受益者，进一步提升银川市民的获得感、幸福感与安全感。

## 湖北襄阳市樊城区 为文明实践注入 “智慧动能”

本报讯(郭小虎 何丽莉)9月15日下午，“文明之光”公益讲堂——DeepSeek人工智能应用科普讲座在湖北省襄阳市第四十八中学举办，探索AI技术在新时代文明实践中的创新应用，提升全区相关工作人员的智能化素养与应用能力，助力樊城文明实践迈向数字化、智能化新高度。

讲堂内容紧扣主题，新时代文明实践宣讲员李经兵深入浅出地介绍了DeepSeek人工智能技术的核心原理、广泛的应用场景，并重点剖析了其在新时代文明实践领域的巨大潜力。结合宣传引导、志愿服务优化、社区智慧治理等具体案例，生动展示了AI技术如何为实际工作赋能增效，并展望了其在未来文明实践中更为广阔的应用前景。

现场气氛热烈，互动积极。与会人员结合自身工作实际，就AI技术的具体应用提出疑问，现场答疑解惑，并提供了具有操作性的实用建议。参会人员表示，将积极学习吸收新知识，探索将AI技术融入日常文明实践工作的路径，努力提升工作效率与服务质量，为推动樊城区文明建设高质量发展贡献智慧与力量。

本次“文明之光”公益讲堂由襄阳市文明办、樊城区文明办共同承办。



9月12日，贵州省凯里市第七小学清平校区为一年级新生举办“开笔礼”仪式，新生们通过端正衣冠、行拜师礼、朱砂启智、开笔启蒙等形式感受中华优秀传统文化，开启新的学习生活。图为活动现场。 唐光新 摄

## 电梯里装上了电风扇，墙面重新刷得干干净净 江苏常州市金坛区以“微更新”让居民住得舒心

◎ 顾敏

这个月，江苏省常州市金坛区凯尔尚郡花园小区业主发现，针对高空抛物隐患、儿童健身器材缺失等“老大难”问题，小区公共收益专项更新改造正式启动。

“从方案怎么定到钱怎么花，我跟物管会主任、社区书记开了好几次碰头会，核心就一条：让公共收益的每一分钱都花在明处。”小区物业经理邓春玉道出金坛区小区公共收益管理的新变化。如今，由属地社区、物业公司、业委会(或物管会)共同管理公共收益，在金坛已成新常态。

小区公共收益该由谁管、如何用、花在哪，既关乎业主切身利益，也考验基层治理能力。曾经金坛区12345政务服务热线涉物业投诉占比超10%；在常住人口超16万的东城街道，物业投诉占比更是高达45%。“最多时一周接到40多起投诉，电话、来访不断，我们天天被‘追着跑’。”东城街道办事处副主任陈钰记忆犹新。

物管问题出在哪？居民为何住得不舒心？2022年，金坛区委委托第三方机构对城区133个有物业管理的住宅小区进行满意度调查，发现居民对住宅小区公共收益的管理最不

满意。金坛区城市管理局副局长庄月芳回忆，八成受访居民表示对小区公共收益“一无所知”，居民知晓率低、权责划分错位、知情权难以保障三大问题尤为突出。

整治的突破口，源于一场持续3年、覆盖全区的公共收益专项审计。在金坛区纪委监委推动下，城管局、市场监管局、审计局组建联合工作组，但启动之初就撞上了“硬钉子”。“别说查账了，刚开始我们连一些小区的大门都进不去，物业抵触情绪很大。”庄月芳提及当时的窘境。

面对僵局，工作组双管齐下破局：一边反复上门宣讲法理，把公共收益的归属权、管理规范讲深讲透，争取理解配合；一边通过查处典型案例形成震慑，逐步打开工作局面。随着审计的不断深入，一系列损害业主权益的乱象逐渐浮出水面：有的物业公司通过账目造假隐瞒真实收入，有的违规挪用公共收益，还有的通过瞒报车位数量、少报出租收入等方式，侵占本属于全体业主的集体财富……根据信访举报和审计发现的问题，金坛区纪委监委循线深挖，严肃查处公职人员履行监管职责不力、包庇纵容物业公司、收受礼品礼金等

案件21起，给予党纪政务处分22人。

停车费是不少小区公共收益的主要来源。整治期间，街道工作人员采取最“笨”但也最有效的办法：实地逐一对车位进行清点核查，来回回摸了三轮底，终于厘清了辖区小区车位数量、出租情况及收益明细。更难的是追回已被侵占的小区公共收益，陈钰曾先后与8个物业公司负责人沟通，一遍遍核对账目、宣讲政策，才将属于业主的收益“要了回来”。最终，通过全区范围的审计核查，金坛区摸清了1500多万元的小区公共收益“家底”。

一体推进“查、改、治”，金坛区纪委监委督促城市管理、住房城乡建设等部门联合开展物业管理服务提升专项行动，创新探索“三方共管”的小区账户资金管理新模式。目前，全区已督促成立业主委员会30个、物业管理委员会169个，186个小区开设公共资金共管账户，累计挽回小区公共收益578万元。

为让公共收益管理有章可循，金坛区对照《江苏省物业管理条例》《常州市住宅物业管理条例》，在制度层面首次明确公共收益的“八类来源”，包括利用业主共有道路或场地停放车

辆所得收益、利用共有场地开展商业活动及投放设施所得收益等，清晰划清公共收益的边界；同时规定，业委会或物管会成立后，公共收益由经业主大会授权的业委会或物管会经营管理，通过公示公开、业主表决等流程，将资金精准用于小区设施设备维修更新等业主共同需求上。

凯尔尚郡花园的改变，正是“三方共管”机制成效的生动缩影。此前，小区60多万元公共收益因缺乏管理标准，长期躺在账上“睡大觉”，物业“既不敢碰也不敢花”。随着“三方共管”机制落地，管理标准明晰了，这笔钱终于“活”了起来。

“住了5年，今年夏天突然发现小区变样了！”业主许志斌细数身边的变化：闷热的电梯里装上了电风扇，一楼大厅贴了卡通身高卡，负一楼墙面重新刷得干干净净……这些“微更新”的花费全部出自小区公共收益。“每一个流程、每一笔开销，都在社区、业委会、物业三方监管下进行，我们看得明明白白。”许志斌感受到小区的切实转变，还主动缴纳了物业费。今年，小区物业费收缴率从68%提升至82%。