

# 从“一人食”到“饭搭子”：城市青年饭搭子社交的情感补偿机制与心理动因

谭瑞将<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup> 广州新华学院 数智管理学院, 广东 广州 510520)

**摘要:** 城市青年从“一人食”向“找饭搭子”的社交方式转变, 反映出个体化生活与情感联系需求之间的内在矛盾; 本次研究运用小红书平台抓取“饭搭子”主题笔记进行分析, 以情感补偿理论为基础来探索城市青年饭搭子社交的心理动因与情感补偿机制; 对此主题相关的笔记数据的系统编码与分析, 研究发现其社交心理动因呈现出“实用型”与“情感型”双重动机, 其中情感型动机占比达40%, 明显高于传统弱关系理论的工具性预期; 情感补偿包括替代功能、陪伴功能、边界感、身份象征四个层面, 共同进餐产生出“轻量级情感能量”; 边界感并非情感补偿的障碍而是其实现的前提, 明确的边界规则减少了社交风险成本, 为用户提供了安全的情感投入空间; 研究结论显示饭搭子因其易组队、高频发生和新鲜感等成为融入都市青年日常生活中的“微型情感补给站”, 为理解数字时代城市青年的日常社交行为提供了新的视角。

**关键词:** 饭搭子社交; 情感补偿; 城市青年; 弱关系; 边界感

**DOI:** <https://doi.org/10.71411/rwxk.2026.v1i3.1400>

## From "Eating Alone" to "Meal Partners": The Emotional Compensation Mechanism and Psychological Motivation of Urban Youth's Meal—Partner Socializing

Tan Ruijiang<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup> Guangzhou Xinhua University, School of Digital Intelligence Management, Guangzhou, Guangdong, 510520, China)

**Abstract:** The shift in urban youth's socializing mode from "eating alone" to "finding meal partners" reflects the internal contradiction between individualized living and the need for emotional connection. This study analyzed the notes on the theme of "meal partners" captured from the Xiaohongshu platform. Based on the emotional compensation theory, it explored the psychological motivation and emotional compensation mechanism of urban youth's meal—partner socializing. Through systematic coding and analysis of the note data related to this theme, the study found that the social psychological motivation presented a dual motivation of "pragmatic" and "emotional". The emotional motivation accounted for 40%, significantly higher than the instrumental expectation of the traditional weak—tie theory. Emotional compensation includes four aspects: substitution function, companionship function, sense of boundary, and status symbol. Sharing meals generates "light—weight emotional energy". The sense of boundary is

**作者简介:** 谭瑞将 (1985-), 男, 广东广州, 博士, 研究方向: 消费者心理学、行为经济学

**通讯作者:** 谭瑞将, 通讯邮箱: 298078739@qq.com

not an obstacle to emotional compensation but a prerequisite for its realization. Clear boundary rules reduce the cost of social risks and provide users with a safe space for emotional investment. The research conclusion shows that meal - partner socializing, due to its easy—team—building, high - frequency occurrence, and sense of freshness, has become a "mini—emotional supply station" integrated into the daily lives of urban youth, providing a new perspective for understanding the daily social behavior of urban youth in the digital age.

**Keywords:** Meal—Partner Socializing; Emotional Compensation; Urban Youth; Weak Ties; Sense of Boundary

## 引言

近年来，“搭子社交”作为一种新型社交模式在青年群体中迅速兴起，引发了学界的广泛关注。在小红书平台上，“饭搭子”成为其中最具日常性与高频特征的搭子类型——运动、旅游等事件型搭子不同，饭搭子嵌入城市青年每日生活的基本节律，涉及更频繁的边界协商与更微妙的情感互动；梳理现有文献，学界对搭子社交的研究已形成三条主要路径：一是从技术逻辑出发，探讨 LBS 定位与兴趣标签算法如何重构弱关系的空间基础；二是从社会心理视角出发，分析搭子社交的情感补偿功能；三是从社会结构转型出发，考察液态社会背景下的关系流变。此外，拟剧理论、媒介可供性理论等也被用于解析这一现象；现有研究存在两个明显不足，其一是多数研究将“搭子社交”作为整体现象考察，对“饭搭子”这一细分类型缺乏专门分析；其二是对情感补偿机制的探讨多停留于类型归纳，对其发生条件和内在机制缺乏深入阐释；因此本研究聚焦于“饭搭子”社交实践，旨在回答两个问题：城市青年从“一人食”转向“搭子饭”的心理动因是什么？饭搭子社交如何实现情感补偿？

## 1 研究背景

当代城市青年正生活在一个高度流动的社会环境中，随着工业化、城市化进程的深入，大量青年离开家乡赴异地求学或谋生，以血缘、地缘为基础的熟人社会结构被解构<sup>[1]</sup>；个体从原有的社会关系中“脱嵌”，进入陌生人社会，面临着情感支持网络的弱化与日常孤独感的加剧<sup>[2]</sup>；与此同时，数字技术的普及与社交媒体的发展，为青年群体提供了新的社交可能性；以小红书为代表的社交平台，凭借 LBS 定位与兴趣标签算法，构建了基于地理邻近性与兴趣相似性的陌生人连接机制<sup>[3]</sup>，为“搭子社交”的兴起提供了技术基础；“饭搭子”作为具有日常性与高频特征的搭子类型，其背后承载着城市青年在个体化生存与情感联结需求之间的复杂心理图景，理解这一日常社交实践，对于揭示数字时代青年社交的心理逻辑具有重要意义。

## 2 研究意义

### 2.1 理论基础与文献综述

在理论层面，本研究以情感补偿理论为主线，同时与弱关系理论、液态社会理论等展开对话，以求更全面地理解饭搭子社交；张娅和廖锦熙较早提出，搭子社交能够为青年提供三种情感补偿：替代因朋友缺失带来的情感空白，提供有人陪伴的感受，以及在交往中保留清晰的边界；他们还指出，算法在这个过程中扮演了中介角色，帮助陌生人建立联系并形成认同<sup>[3]</sup>；何知远则从技术角度出发，认为小红书的 LBS 定位功能和兴趣标签算法，重构了陌生人建立联系的空间基础，使得原本以工具性为主的弱关系逐渐带上了情感色彩<sup>[4]</sup>。王昕迪与胡鹏辉指出，搭子社交以精准陪伴、互不打扰和关系脆弱为核心特征，其兴起受时空阻隔、群体性孤独、趣缘关系、边界感需求及算法技术五重因素驱动<sup>[5]</sup>。

关于弱关系理论, 格兰诺维特将其核心功能界定为“信息桥”, 强调弱关系主要用于传递不同圈层之间的信息, 而非承载情感<sup>[6]</sup>; 不过近年来的研究开始关注弱关系中的情感面向, 许德娅和刘亭亭提出“强势弱关系”这一概念, 指出在社交媒体上建立的弱关系有时也会表现出强关系的某些特征<sup>[7]</sup>; 付雨琦则总结出搭子社交具有目的明确、效率较高、关系短暂的特点, 并认为它在帮助年轻人积累社会资源方面发挥着作用<sup>[8]</sup>。

液态社会理论为理解搭子社交提供了另一种视角, 金洁煜借用鲍曼的“液态社会”概念认为在当前高度流动的社会环境中, 搭子关系往往以时间和空间的恰好契合为前提, 呈现出两种走向: 一种是吃完就散的短暂陪伴, 另一种是逐渐发展为更稳定的伙伴关系<sup>[9]</sup>; 王子潇和蔡振华则更关注搭子社交中的困境, 他们提出“事缘关系”这一概念, 认为搭子之间是因某件具体的事情而走到一起, 而实践中许多矛盾的根源在于双方对这段关系的想象不同, 一方只当临时拼桌, 另一方却想交朋友<sup>[10]</sup>; 此外钟欣悦从拟剧理论出发, 分析了青年在搭子社交中如何管理自己的形象<sup>[11]</sup>; 陆玥则以借助媒介可供性理论, 讨论了平台功能对搭子社交的塑造作用<sup>[12]</sup>; 杨颖与李岭涛通过对小红书 4275 条“运动搭子”笔记的文本分析, 发现青年寻找运动搭子在性别、时间、空间和项目类型上呈现独特指向, 并以算法为桥梁、以趣缘为纽带, 试图通过弱连接重建与身体、与他人、与附近的关联<sup>[13]</sup>。

## 2.2 研究空白与本研究定位

回顾现有研究, 从多角度对搭子社交进行了探讨, 但仍存在明显的研究空白; 第一点是现有研究多将“搭子社交”作为整体现象考察, 对“饭搭子”这一最具有日常性需求与高频发生的特征类型缺乏专门研究; 与运动、旅游等具有明显兴趣指向的搭子不同, “饭搭子”融入城市青年每日生活, 涉及更频繁相互之间的沟通交流与更微妙的情感互动; 第二点, 现有研究对情感补偿机制的探讨多停留于类型归纳的层面, 对其发生过程、作用条件及内在影响力缺乏深入分析; 基于此本研究聚焦于“饭搭子”这一日常社交实践, 以情感补偿理论为核心框架, 通过对小红书平台笔记进行分析, 系统了解城市青年从“一人食”走向“搭子饭”的心理动因, 以及饭搭子社交实现情感补偿机制的情况。

## 3 研究问题

基于文献回顾与实证分析, 本研究发现当前饭搭子社交存在两个核心问题, 对应本研究提出的两个假设。

### 3.1 假设一: 饭搭子社交的心理动因被简化为单一的工具性导向

现有研究对搭子社交的分析更普遍倾向于强调其工具性的价值, 如信息获取、资源互换、成本分摊等; 这一取向深受弱关系理论的影响, 将弱关系的核心功能定位为“信息桥”, 用于在不同社会群体之间传递异质性信息; 在此框架下的搭子社交被视为一种典型的工具性弱关系, 双方因特定需求而临时结伴, 活动结束后关系结束无需情感投入, 不过从饭搭子社交的日常实践来看, 用户的诉求并非如此单一, 大量用户在寻找饭搭子不仅表达解决一个人吃饭实际需求的需求, 还流露出对陪伴、聊天、情绪价值的期待, 甚至出现了对搭子的情感依赖迹象, 这表明饭搭子社交的心理原因可能远比既有理论所预设的“工具性”更为复杂。

现有研究对弱关系的讨论往往隐含一个预设, 工具性效率与情感投入是此消彼长的, 然而饭搭子社交的实践提示了另一种可能性: 功能需求与情感需求未必相互排斥, 反而可能在具体情境中相互促进; 遗憾的是, 学界尚未对饭搭子心理动因的双重面向及其动态共存机制进行系统考察。因此这一问题可概括为现有研究对饭搭子社交心理动因的“工具性简化”可能偏离了实践的真实图景, 忽略了情感性动机的普遍性及其与功能性动机的动态共存关系。

现有研究往往默认一个观点：工具性越强情感投入就越少、情感越深，效率就越低；也就是说，功能需求和情感需求是相互排斥的；不过饭搭子社交的实践显示情况并非如此，用户既可以为分摊费用而找搭子，也同时希望获得陪伴和聊天，两者并不矛盾，甚至可能相互增强；遗憾的是现学界目前还没有系统研究过饭搭子社交中功能与情感如何共存、如何互动；因此问题可以概括为现有研究把饭搭子的心理动因简单归结为“工具性”的概念，忽略了情感性动机的普遍存在，也没有关注到两种动机可以同时发挥作用。

### 3.2 假设二：饭搭子社交的边界感被视为情感联结的阻碍

社交观念中“边界感”与“情感联结”常被在对立位置上，而在熟人社会的环境下，亲密关系以“无间”为理想状态，强调边界则容易被理解为疏远或者冷漠；这一观念也影响了人们对弱关系社交的理解，不少研究者认为弱关系的“弱”体现在边界清晰、情感投入少，它难以承载真正的情感价值；不过从饭搭子社交的情况来看，明确设定边界规则的帖子往往更容易获得积极互动，而规则模糊的帖子则常引发用户的警惕；这一现象提示边界感可能不是情感补偿的阻碍，而是其实现的前提；在陌生人社交中不确定性和风险是情感投入的主要障碍，明确这些规则（如费用分摊、活动时限、互动范围）能够显著降低搭子的顾虑，使双方在“安全区”内更自由地进行轻松的情感交流和互动。

从实践层面来看城市青年的社交需求呈现出复杂的内在因素；他们既渴望有人陪伴、建立联系，又高度重视个人空间和自主性；饭搭子社交的边界感正是对这一复杂需求的回应是通过规则设定，用户可以在保护个人边界的前提下，获得所需的情感满足；这种“有边界感的陪伴”，实际上是对传统社交中“亲密即无间”这一观念的一种修正，后者认为真正的亲密意味着模糊边界、完全融入对方的生活，而饭搭子社交则通过明确的规则设定，证明亲密与边界可以共存，甚至在边界的保护下，陪伴反而更轻松、更可持续。

## 4 问题的解决对策

### 4.1 研究方法与设计

本研究采用文本分析法，以小红书平台“饭搭子”主题笔记为研究对象，抓取在2025年10月至2026年4月期间的有效笔记样本220条（由于平台限制现只允许采集近半年且上限数不超过220条数量的笔记）；数据分析采用主题编码方法对笔记文本进行逐条阅读、编码与归类，形成心理动因、情感补偿类型、边界设定等分析维度；此编码过程由两名研究者独立进行，编码一致性检验达到0.85以上，确保分析的信度与效度。

### 4.2 研究结果与分析

#### 4.2.1 心理动因的分析，功能性动机与情感性动机的双重面向

通过对220条笔记内容的主题编码，城市青年寻找饭搭子的心理动因可归纳为以下三类：对220条笔记内容进行主题编码后发现，城市青年寻找饭搭子的心理动因可分为三类，其一功能性动机占比50%，核心诉求是分摊费用、尝试多样菜品并解决“一个人点不了菜”的困境，用户常用表述有“一个人点菜太难了”“想吃自助餐一个人不接待”“想吃铁锅炖但份量太大”，这类用户格外注重“A钱快”“不墨迹”“时间自由”，对搭子的核心要求就是“能吃饭”，情感投入相对较少；其二情感性动机约占40%，这类用户的核心需求是缓解孤独、获得陪伴，还会将饭搭子当作精神支柱，典型表述包括“一个人吃饭太孤独了”“饭搭子离职了，上班都没动力了”“想念我的饭搭子”“刚来广州实习没有朋友”，他们的表达多带有情感色彩，对搭子的期待早已超出单纯的功能性需求，陪伴诉求十分明显；混合型动机仅占10%，这类用户同时具备功能与

情感双重诉求，常用表述有“可以一起聊天”“希望性格好相处”“能提供情绪价值”“互相拍照”，他们会在笔记中明确活动安排与AA规则，同时也会表达对“合拍”“同频”的期待。

#### 4.2.2 情感补偿机制分析

数据编码结果显示，饭搭子社交的情感补偿机制可分为四种类型，替代功能的补偿占比约25%，此类饭搭子会扮演“替代性朋友”的角色，弥补用户因地理流动、兴趣差异造成的朋友关系缺失，用户典型表述有“朋友都离开杭州了”“刚来广州实习没有朋友”“朋友不喜欢吃这个”，这种补偿具有“临时性”和“场景化”特点，却能有效缓解日常社交缺失引发的孤独感；陪伴功能的补偿占比高达35%，共餐仪式可生产“轻量化情感能量”，用户常说“一起吃饭聊天”“有搭子陪着更放得开”“互相拍照”，共餐作为一种“微型互动仪式”，借助共同在场、食物分享、话题交流等行为，能产生介于工具性合作与深度情感联结之间的中间态陪伴；边界性补偿占比达30%，用户可通过边界规则获得安全感，常用表述为“A钱快”“不打听隐私”“活动结束后就散”“无其他想法”，他们会通过预设AA制、时间限定、性别筛选等规则主动管理关系边界，既能获得陪伴，也能避免承受传统深度关系带来的情感负担；身份象征功能补偿的用户约为20%，他们通过“干饭人”身份获得群体归属，典型表述有“我是吃货一枚”“寻找同样爱吃的伙伴”“大馋丫头”，借助共享“吃货”身份，用户能在原子化社会中找到“同类”，进而获得心理上的认同与归属感。

#### 4.2.3 核心发现

饭搭子社交的心理动机兼具“功能性”与“情感性”双重特点，其中情感性动机占比达40%且明显高于预期，研究说明这一发现修正弱关系理论的工具性预设，还能揭示饭搭子作为日常性弱关系所承载的情感功能；其二饭搭子社交的边界感是情感补偿得以实现的前提而非阻碍，明确的边界规则能降低社交风险成本，使得用户更愿意投入轻量化的情感，边界感与情感补偿之间形成共生关系。紧接着饭搭子相较于其他搭子类型承载更多情感价值，原因是其发生频率高、深度融入日常生活且用户渴望与搭子面对面共处，它已然成为嵌入城市青年日常生活的“微型情感补给站”；随后饭搭子社交的“脆弱性”即随时可终止的特性，既是它具备吸引力的关键也就是低负担优势，也是它的局限所在即难以提供稳定的情感支持；约10%的“饭搭子离职”主题笔记显示，用户最初仅将饭搭子当作临时吃饭伙伴，却在高频的日常共餐中逐渐产生情感依赖，故而当搭子离职离开时，用户会感到明显失落，进而陷入“二次孤独”。

## 5 结语

本研究运用文本分析法对小红书“饭搭子”笔记展开研究，重点探讨城市青年从“一人食”转向“饭搭子”的心理动因以及其社交实现情感补偿的具体方式；青年寻找饭搭子的动机并非如传统弱关系理论所描述的那样仅局限于工具性需求，像分摊费用、拼单点菜等，而是清晰地呈现出功能性与情感性并存的状态；笔记样本中，明确表达情感诉求的内容约占40%，例如希望获得陪伴、缓解孤独、将饭搭子当作上班的动力来源等，研究说明这一比例足以证明饭搭子作为日常化弱关系，其意义已超越简单的信息交换与成本分摊，正成为城市青年情感支持网络的重要组成部分；进一步分析可将饭搭子社交的情感补偿机制拆解为四个维度，其一为替代功能的补偿，许多用户因朋友不在身边、时间冲突或是兴趣差异，会转而借助饭搭子填补日常社交的空缺；其二是陪伴功能的补偿，一起吃饭的过程本身就构成一种小范围互动仪式，通过共同在场、分享食物与聊天等行为，能产生介于纯粹工具合作与深度情感连接之间的“轻量化情感能量”；其三是边界性补偿，这一点很容易被误解，不少人习惯性认为边界感会阻碍情感交流，但研究却发现，明确约定AA制、限定活动时间、不打听个人隐私等规则，反而能降低陌生人社交的不确定性，让参与者在相对安全的环境中更易放松地表达与互动，换句话说边界感并非情感补偿的对立面，而

是其得以发生的前提条件；随后是身份性象征功能，不少用户会在笔记中自称“吃货”“干饭人”或“美食爱好者”，借助共享这类趣缘标签，在原子化的城市生活中找到一种轻松的群体归属感。

饭搭子社交之所以能承载上述情感功能，与其高频率发生、融入日常生活且可面对面共处的特点密切相关，它不同于旅游搭子或运动搭子需要专门安排时间，而是自然结合一日三餐的节奏中，因而更易成为稳定的“微型情感补给站”；但这种关系同时也较为脆弱，比如“饭搭子离职”就会让用户产生明显的失落感，这一现象说明饭搭子社交因高频发生、日常共处的特性，已超出纯粹的轻社交范畴，用户会在不知不觉中对搭子产生情感依赖；对青年个体而言，可更理性地看待饭搭子的角色，将其当作社交网络的补充而非替代，在享受轻社交便利的同时，不要完全放弃对深层关系的投入，避免因习惯“次抛型”交往而逐渐弱化自身维护长期关系的能力；对社交平台而言，可在匹配机制中增加口味偏好、消费习惯、用餐节奏和社交预期等更细致的筛选维度，同时完善安全提示与举报功能，为用户营造低负担、高信任的搭子匹配环境；饭搭子社交是数字时代城市青年应对日常孤独的适应性创新，既具备积极的情感补偿价值，也是提醒警惕轻社交可能带来的深层关系弱化风险。

### 参考文献：

- [1] 费孝通. 乡土中国[M]. 北京: 北京大学出版社, 1998.
- [2] 鲍曼. 流动的现性[M]. 欧阳景根, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2017.
- [3] 张娅, 廖锦熙. 算法背景下青年新型社交关系的情感补偿——基于小红书“找搭子”的实践解析[J]. 新媒体研究, 2024, 10(4): 67-70.
- [4] 何知远. 弱关系情感化的技术实践——以小红书“搭子社交”为例[J]. 新闻传播, 2026.
- [5] 王昕迪, 胡鹏辉. 搭子社交: 当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑[J]. 中国青年研究, 2023(8): 90-95.
- [6] 格兰诺维特. 弱关系的力量[J]. 国外社会科学, 1998(2): 28.
- [7] 许德娅, 刘亭亭. 强势弱关系与熟络陌生人: 基于移动应用的社交研究[J]. 新闻大学, 2021(3): 49-61.
- [8] 付雨琦. 青年群体在社交媒体中的弱连接现象研究[D]. 长春: 吉林大学, 2025.
- [9] 金洁煜. 我在小红书找“搭子”: 液态社会视域下新型青年社交模式研究[J]. 视听, 2025.
- [10] 王子潇, 蔡振华. 雾里寻搭: 小红书线下陌生人社交的困境及其解释[J]. 国际新闻界, 2025.
- [11] 钟欣悦. 青年群体搭子社交的自我呈现研究[D]. 上海: 东华大学, 2025.
- [12] 陆玥. 媒介可供性视角下的青年“搭子社交”研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2025.
- [13] 杨颖, 李岭涛. 社交媒体平台中的青年群体“运动搭子”行为研究——以小红书为例[J]. 南京体育学院学报, 2025.