

息有点过于密集，容易产生焦虑。”于是，他会选择开车到离闹市区几十公里的地方放空自己，“不需要做任何特定的事情，不用有很强的目的性。在自然环境中，时间的流逝感会变得不一样，哪怕就静静待一会儿，整个人就会好一点”。

### 从“数字”回归“连接”

如果说“窝囊游”是年轻人对身体节奏的调整，那么另一种更深层的转变正在社交领域悄然发生。

记者注意到，在北京一种名为“无意义沙龙”的线下活动会不定期进行。十几个素不相识的陌生人围坐在一起，没有主题、没有议程、不谈功利目的，只是纯粹地聊天。发起人寒导说，之所以叫“无意义”，是因为发现大多数社交活动都带着明确的目的，大家都在赶时间、追求效率。“我们希望能创造一个不一样的场域：一个轻松、无预设主题、不追求功利结果的自由空间。

年轻人在书店的自习空间看书，感受心灵的沉淀。



让大家静下来，不为解决某个问题忙碌，只是感受和周围的连接。”

沙龙的流程也很简单：自我介绍、话题共创、自由闲聊。比如，某次活动的共创话题是“当代年轻人何为焦虑”，引发了现场年轻人的热烈讨论——从职场内卷到创作瓶颈，从生活压力到身份迷茫，大家分享着各自的困惑与烦恼。三个小时里，这些“陌生人”真诚地提出自己的见解，也专注聆听他人的感受。

在“无意义沙龙”中，人们轻松畅谈多元观点的碰撞，让大家打破思维局限、实现真正的理解和沟通，无所求中反而有所收获。而这种“慢社交”正是年轻人对抗“附近的消失”的努力——用线下的、有温度的、能真正交流的连接，填补线上社交带来的空虚感。

丁雪辰也特别强调了线下真实连接的价值：“网上的社交，它可能是点赞也好、留言也好，因为交往的成本很轻，实际上并没有对我们内心的那种踏实感起到多大的帮助。你可能在网上一交流很多，但并不能真正缓解内心的人际孤独。”