

陌生人周末“抱团聚”，互动中发掘自我

不一样的线下社交体验来袭

在快节奏的工作生活之余，放下手机，走进陌生的人群，通过面对面的交流，去探索自己、了解他人，汲取新鲜的能量和内在的从容。在许多年轻人习惯了线上社交的情形下，济南一些“走心”的线下社交圈给困惑的都市人打造了一片敞开心扉、提升自我的新天地。

本报记者 范佳
实习生 马卓仪

七星台水枪大战，都市青年山间减压

“现在大家两两一组，其中一人表演一种情绪让对方猜。”3月17日，在一处家居体验馆中，槿里社交实验室创始人徐力正在组织她的新一场社交实验活动。一个女孩在表现焦虑的情绪时，只是来回转圈，脸上却没有丝毫表情，让对面的男孩看得一头雾水。“面部可以有表情的”，徐力在一旁提示。女孩不自然地皱了皱眉头：“我已经很努力了。”

这个“你演我猜”的环节，徐力本想让大家通过游戏提高解读别人情绪的能力，活动进行中却发现大家都不太会感知进而表达自己的情绪，不愿意让自己的情绪，尤其是负面脆弱的部分展现出来。徐力认为，负面情绪不应总被压制在心底，而应通过适当的出口抒发排解，让自己放松，也给别人帮助自己的机会。

在生机勃勃的春天，徐力喜欢组织年轻人们在大自然中回归自然轻松的状态，放风筝、跳房子、踢毽子，一起回忆童年，抑或户外撕名牌、真人CS、地里摘草莓、河边烧烤，有趣热闹的活动总能吸引不少人报名。

27岁的济南姑娘小静，至今对槿里社交实验室组织的七星台打水仗看星星的活动记忆犹新。十几个年轻人开始并不相熟，都端着，但在青山怀抱中，每人一个水枪发到手，渐渐地天性就释放出来了。玩嗨了的年轻人嫌水枪攻击力太差，直接用瓢用桶开泼，即使备了一套衣服，依然不够换的。

吃过晚餐，在山间的小道上，把车停下来，打开远光灯，将音乐声开到最大，十几个人把手机放在一块，开始抢红包大战。“我并不是一个喜欢凑热闹的人，甚至有种对陌生人群的恐惧。但我知道我需要走出自己封闭的圈子，在和他人的互动中获得能量，去面对生活和工作中压力，在我的青春中留下一抹鲜亮的印记。”小静说。

在这里寻求能量的还有90后女生Snow。Snow是位名牌大学毕业生，一心读书，其貌不扬，缺乏与异性交往的经验。在相亲路上一路受挫，终于找到人生中第一个男朋友，然而在热恋期，Snow被查出了癌症，两人和平分手。身心俱疲的Snow无意间了解到槿里社交实验室，走出过去阴霾的最好方法就是走进新的人群和生活。在一次做饭活动中，Snow做了皮蛋豆腐，秘制的调料汁很独到，惊艳了一屋“吃货”。这次，Snow体会到了久违的被关注和被赞美，这一面的她在日常生活中是很少能体会到的。

2017年元旦那场别具一格的跨年活动，也让社交实验室的年轻人为之振奋。为了寻找家的感觉，年轻人选择了海边的民宿，那里有一座用两百多年历史的石头垒起的海草房。院中有井有石墨，房间里是中式家具配以海草装饰。睡的是烧得火热的火炕，吃的是秘制海鲜大餐。

新年即将来临的时候，一行人从民宿出发，驱车十分钟便到了海边，放烟花，放漂流瓶，对着大海许愿，看着花火逐渐消融在夜色中，他们准备返程时，车轮竟陷进了沙滩里，用手扒反而越陷越深。新年第一天的凌晨四点，



线下社交团队带着年轻人到户外活动(本版图片均由被采访者提供)。

大伙叫来拖车，才返回民宿温暖的火炕上沉沉睡去。徐力笑着说，“那是一个玩嗨了的跨年。第二天房东的秘制海鲜打卤面我一口气吃了两碗。”

为困惑的年轻人造一个安全基地

让年轻人了解自己、了解别人，槿里社交实验室的组织者在活动中加入了不少巧妙的设计。自我介绍采取接龙的方式，每个人介绍完后都可以指定一个人说

出自己的一个优点后，继续自我介绍。这样既能提高参加者对他人的注意力，又能让现场气氛迅速“破冰”。

有一次，实验室里上演了一场别具一格的拍卖会，参与者每人只有十万元虚拟钱币，要去竞拍十五件不同标价的“物品”，其中包括直言不讳的勇气、取之不竭的银行卡、小岛、图书馆、周游世界的机票等。一直做财务工作的女生欣欣一直过着循规蹈矩、三点一线的生活，她把十万元全部拿出，对“直言不讳的勇气”势在必得。男生孟闰在长辈眼中是一个事业有成的优秀小伙，他却毫不犹豫地要买下一座小岛，可见内心对于自由的渴望。

在全身心坚持槿里社交实验室这条路上，徐力已经走了两年，她的每次活动收费不多，有时仅是一杯饮料的费用，但付出了极大的心血。精心准备富含创意的活动，不断外出学习充电，用心打造的活动场所，四处联络合作伙伴……她也会自嘲，朋友们一见面就质疑她“不赚钱图什么”，但每当看到身边年轻人的迷茫和困惑，与参加活动后的收获与改变，便不禁被鼓舞着继续走下去。

她看到一篇文章很有触动，18-25岁，甚至到35岁，也许是一生中最困难的时候，上一代人在这个年龄段通常已经完成了婚姻、事业的选择，而当代的年轻人在成年初显期，对于自身角色的探索要比青春期更加强烈，这也可能是一生中最孤独的时刻。

“我做社交实验室的初心，就是想为在一生中最困难时刻的年轻人，建造一个安全基地，受挫了，孤独了，来坐坐。茶喝透了，话说出来了，可以去面对下一波沮丧，还可能遇到志同道合的伙伴一起面对成长的沮丧。”

徐力说。

以一本书的契机，让50后遇上90后

同样希望通过线下社交给都市人提供一方心灵净土的还有70后“三生石工作室”创始人杨阳。不带任何商业目的，从2016年起，杨阳开启了她一周两次抱团领读经典的活动，其中不乏《大学》《论语》等经典。今年她的思路更加清晰，每月一个主题，在权威领读人的指引下，通过共读好书，打开心扉，互动交流。

活动参与者从50后到90后均有，其中以70后居多。最近，杨阳带大家共读的是周国平的《内在的从容》，由“尼采读书会”创始人木德生领读。

读到重要环节，木德生向共读者提出一个问题：“大家在独处无事可做的时候，会不会有心慌的表现？”这时有几个年轻人举手，而大部分人表示他们会给自己安排些事情，不会感到很焦虑，还有少部分人认为独处是对生命的滋养。

此时不同年龄段共读者的思想开始碰撞。一位年近花甲的老人感慨，人生中真正自由的时光是从55岁开始的，要好好享受当下。这时孩子们都成家立业了，老伴更显得重要珍贵。“这是对我们70后甚至更年轻的群体一个很好的提醒，我们很多时候关注重心都在孩子身上，其实夫妻关系应该排在亲子关系之前。大姐经历过岁月之后的切身感悟让人特别信服。”杨阳说。

与徐力和杨阳不同，Kern的“HR私享会”，则是一群HR(人力资源管理者和前HR们立志打造的职业学习型线下社交圈子。在2017年2月的风雪之夜，一群年轻人围坐在桌前，这个有关人力资源的交流平台就诞生了。第一期“世界咖啡馆”活动的主题是《招聘厚黑学》，仅需分摊咖啡和茶点的费用，便能获得实用的业界信息。如何甄选人才?如何吸引候选人?一群HR分组热烈讨论，在交流与分享中技能不断升级。

对于当前济南的线下社交圈，徐力认为，进行深度链接的相对比较稀缺，做起来难度也较大。这也与济南这个城市的特性有关，不像北上广外来人口比例大很多，需要与陌生人建立线下联系的需求更大。

杨阳也认为，有不少线下社交活动商业性太强，让人感觉不纯粹，“走心”的比较少。“我们的初心就是摒弃商业的东西，给他人带来收获的同时，也给自己提升学习的机会。”



“三生石工作室”组织的抱团经典诵读。



槿里社交实验室的年轻人在七星台打水仗。



健身爱好者为逃课与教练斗智斗勇

阳春三月不减肥，春暖花开开肉一堆!想想年初立下的誓言，狠心斥巨资报了健身房的私教课，结果就是因为懒，为了逃私教课开始了和健身教练斗智斗勇、相爱相杀的一场大戏。微博大V“老王在冲浪”日前发了一条微博“一辈子的谎言全对健身教练说了”，6000多条评论成了健身爱好者的大型撒谎现场。

□范雨舟

“想到第二天要去上私教课，半夜哭出声，把我妈都吓醒了。”被私教课支配的恐惧，感同身受的健身爱好者有不少。虽然说了下要变瘦变美的誓言，虽然说大笔的私教费已经交给了健身房，可身体是诚实的，贪恋在家“沙发躺”，贪恋奶茶，脏脏包，所以为了逃课，千方百计想不同借口，他们也是很努力呢!

“教练问我明天去不去，我说我喝中药甯稀不敢出远门。”“不得让我的朋友全结了一遍婚。”“我在山区支教。”“经常来大姨妈!”“我和教练说，我要在家带孩子，没人帮忙。然而我还是个宝宝”……

6000多条评论，简直成了大型撒谎现场，撒的谎比小时候不想上学的还扯。

不过健身教练也不是吃素的，见招拆招的也有不少。撒谎卡丢了，教练直接回不用卡，我记得你。就连撒谎受伤也有不管用的时候。网友“黄钜凯”说，有一次和教练说我脚崴了不能下床，他竟然和我说：没事，让你的腿好好休息，我们今天来做上肢训练……

晒借口的同时，不少人晒出了自己撒谎被立马抓包的，隔着屏幕都能感受到尴尬——

“跟教练说我回家自己拌沙拉吃，半个小时后在健身房附近的快餐店遇到教练也来吃饭，而我在吃鸡排饭。”

“吃火锅发朋友圈忘了屏蔽教练，我跟他说我就拍个照，不吃!”

“前一秒刚和教练说了在出差，下一秒电影院出来碰到教练了，呵呵。”

“在微博找了一张做牛肉的照片，发给了教练，然后……那是教练的微博……很巧。”

也有网友选择用工作和学习来逃私教课。比如硬是加班到晚上8点，还有干脆报了门考试天天复习。虽然和健身教练没什么仇没什么怨，但心思挖空了，再没有借口了，拉黑了一拍两散的也有。网友“豆子酱”晒出了一张图，教练从2月5日开始隔三差五发微信催促来锻炼，最后一条信息之后六天，才得到豆子酱一张表情包回复，也是很替教练心塞。

到底一星期去几次健身房比较合适呢?康复医学专家林枫说，每个人的情况不一样，有的人天天早晚锻炼，有的人一天跑半个马拉松，但这种频率对一个锻炼新手来说就不行。所以很难给出一个统一的要求。而在要不要请健身教练这个问题上，同样也很难全部肯定或否定。

“不过，比起纠结一周去几次合适，能坚持多久这个问题更突出。毕竟能坚持锻炼的人太少了。”林枫说。