

## 职业社交破冰师



面向当代青年社交焦虑诞生的新兴职业,以即兴喜剧为核心载体,摒弃话术套路与功利教学,通过轻量化趣味互动、包容性氛围搭建,帮助青年消解社恐内耗,放下社交执念,实现真诚松弛的人际联结。

► 胡蝶让大家在欢乐互动中快速熟悉彼此。

◀ 胡蝶的即兴喜剧社交课程,获评“我最喜爱的十大夜校课程”。

本版摄影 青年报记者 吴恺



# 一个轻松时刻 一次真诚破冰

## 她用即兴喜剧解锁年轻人的无压力社交

青年报记者 冷梅

本报讯 当代青年的社交困境,早已成为普遍的城市现象:下班后宅家、聚会全程沉默寡言、初次见面局促拘谨。心里渴望交友,却被社恐、顾虑、陌生感层层困住。在上海浦东,依托浦东青年夜校平台,胡蝶深耕全新的职业赛道——职业社交破冰师。她以即兴喜剧为载体,褪去社交的功利与拘谨,用一场场轻松治愈的趣味互动,帮助当代青年打破社交壁垒治愈孤独焦虑,也让大众看见这一全新小众职业的价值内核。

### 让社交卸下套路 在松弛中真诚联结

不同于大众熟知的职场培训师、社交导师,职业社交破冰师是贴合新时代青年需求诞生的小众新职业。在胡蝶看来,这份职业最大的特质,就是摒弃刻板的理论说教和标准化的社交教程,核心是把成年人紧绷的社交状态,还原为松弛、真诚、无压力的相处状态。

凭借鲜活有趣的授课风格、超高的学员口碑,胡蝶打造的即兴喜剧社交课程,获评2024年度“我最喜爱的十大夜校课程”,成为解锁新型社交的特色名片。

记者走进她的课堂,没有严肃的讲台,没有生硬的自我介绍环节,一群年龄、职业、圈层各不相同的年轻人围成圈,卸下所有包袱,开启纯粹的互动时刻。

开课之初,胡蝶会用轻量化游戏快速暖场。“每个人给自己取一个专属艺名,前缀加上自己的热爱,大声介绍‘我是爱某某某的XX’!”简单的规则,消解了陌生人初见的尴尬。有人腼腆分享爱好,有人大胆趣味自嘲,所有人放下身段与顾虑,在欢声笑语中拉近距离。紧随其后的换位认名游戏,让大家在欢乐互动中快速熟悉彼此,无须刻意寒暄,陌生感在玩乐中悄然消散。

“成年人的社交恐惧,本质是对未知的顾虑和完美主义的枷锁。”胡蝶坦言,传统社交总是带着目的性、拘谨感,人们害怕出错、害怕尴尬、害怕不被接纳,久而久之陷入社交内耗。而即兴喜剧的核心是“无条件接纳”,没有标准答案、没有对错评判、没有完美人设,这份包容的特质,也是职业社交破冰师的核心服务逻辑,让年轻人敢于释放真实自我,完成真诚的人际联结。

### 洞察职业内核 治愈青年社交焦虑

深耕行业多年,胡蝶对“职

业社交破冰师”这一新职业有着清晰且独到的认知。她表示,这份新兴职业的诞生,完全是顺应青年需求而生的。当下独居青年增多、线下社交缺失、年轻人普遍惧怕刻意社交,市场更需要能够提供安全氛围、治愈社交焦虑、搭建纯粹联结的全新社交服务。

在她的观察中,目前投身社交破冰赛道的从业者,大多是共情力强、心态年轻、热爱分享的新时代青年。大家有着统一的职业共识:不改造性格、不灌输套路、不制造焦虑。所有从业者都坚持以氛围服务为核心,尊重每个年轻人的性格特质,包容内向、接纳不完美,只为让青年敢表达、敢相处、敢交友。

2024年,上钢新村街道团工委邀请胡蝶入驻浦东青年夜校,胡蝶开始为青年打磨专属课程体系。她跳出即兴喜剧专业表演的固有框架,深度挖掘其社交疗愈价值,结合多年实操经验,拆解重组喜剧游戏,打磨出一套适配都市青年的轻量化社交破冰课程。整套课程共12节,层层递进,从肢体破冰、氛围松弛,到接纳自我、勇敢表达,最终实现打破人设、真诚联结,完全适配当代青年的社交痛点。

胡蝶告诉记者,这也是整个职业赛道的核心价值所在:传统

社交培训是“教人会社交”,而职业社交破冰是“让人敢社交、爱社交”,真正从根源上消解青年的社交自卑与社交孤独。

### 以初心深耕新职业 让社交不再迷茫

在课堂上,身份、年龄、职业的差异从来不是社交隔阂,包容与真诚是唯一的相处准则。轻松自由的课堂氛围,让参与者平等互动、自在舒展。偶尔出现的小尴尬、小拘谨,都会被温柔化解为趣味笑点,让青年在相处中学会包容差异、尊重不同。

见证了很多青年的蜕变,是胡蝶深耕这份职业最珍贵的收获。她介绍,不少长期深陷社交内耗、情绪低落的青年,将常态化的课堂互动当作“情绪解药”。稳定松弛的社交场景、同龄人的真诚包容,让孤独紧绷的年轻人慢慢重拾松弛与温暖,走出自我封闭的状态。

两年来,胡蝶的课程落地上海7个区13个授课点位,凭借“超人气”口碑积累了大批忠实学员。在她的带动和影响下,越来越多年轻人走出社交困境:胆怯社恐的“i人”主动表达,高压职场人释放情绪,独居青年找到归属感。许多学员从课堂相识

相知,课后自发组建社群、结伴出游、彼此陪伴,将课堂的温柔联结延伸到生活领域。更有青年在这里遇见同频的爱人,携手步入婚姻殿堂,让新型社交的温暖价值落地生根。

在胡蝶眼中,职业社交破冰师的走红,是时代需求与基层团组织赋能的双向奔赴。团浦东新区委精准捕捉当代青年的社交困境,为小众的即兴喜剧赋能,让其成为治愈青年孤独、重构青年社交的全新载体,也让这一新职业得以稳步成长。

作为仍在探索成长的新兴职业,胡蝶坦言,目前赛道依然存在明显的行业痛点。“即兴喜剧全程即兴发挥、无固定剧本,目前行业缺乏统一的内容规范与报批标准,在一定程度上限制了课程的规模化推广,也是所有从业者共同面临的难题。”

对于职业未来,胡蝶始终怀揣纯粹初心。她表示,自己深耕这份职业从不追求盈利,只希望为都市青年保留一处卸下伪装、释放压力的温暖阵地。同时她也期许,未来能获得更多官方平台扶持,拓展更多青年服务阵地,推动行业建立标准化规范体系,让这种无压力的新型社交模式,治愈更多都市青年的社交焦虑。

## 对话

青年报:在你看来,“职业社交破冰师”和普通的社交培训、口才培训最大的区别是什么?

胡蝶:最大的区别就是“不教技巧,只给氛围;不做改造,只做接纳”。传统社交培训大多教的是话术、礼仪、职场社交技巧,带着很强的目的性,反而会让年轻人更紧绷、更焦虑。

而我做的破冰,核心是消解社交恐惧。我们不用生硬的教学模式,而是用即兴喜剧的游戏、互

动、包容氛围,让大家放下完美人设、放下顾虑胆怯。我不需要学员变得外向圆滑,只需要他们敢于真实表达、敢于真诚联结。我们传递的不是社交套路,而是松弛的社交心态和勇敢的自我接纳。

青年报:对于当下深陷社恐、社交内耗的年轻人,你最想分享的小建议是什么?

胡蝶:我最想说,社交的本质不是取悦别人,而是接纳自己、遇见同频的人。很多人害

怕社交,是怕出错、怕被否定、怕不被喜欢,但真正的良性社交,从来不需要小心翼翼。

给大家的小建议很简单:试着放下“一定要表现好”的执念,多参与无压力的轻量化社交。不用刻意寒暄,不用强行合群,先从轻松的互动、真诚的表达开始。勇敢迈出第一步就会发现,大部分人都很温柔,陌生相遇从来不可怕,松弛真实的自己,永远最有魅力。



胡蝶



详见青春上海视频号