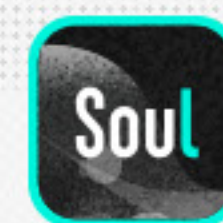


2026

社交趋势报告



Soul APP

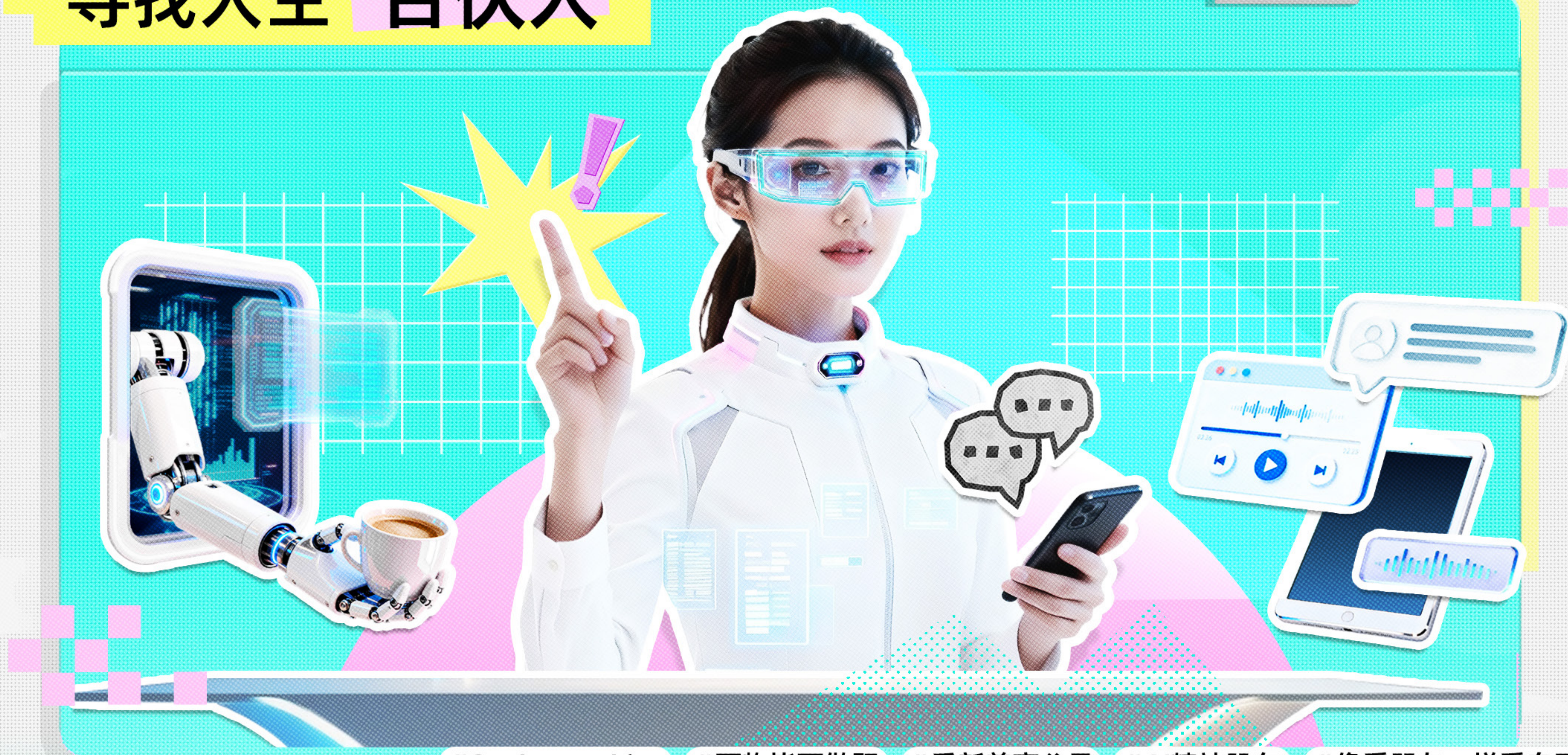


JUST SO
Soul 研究院



复旦发展研究院传播与国家治理研究中心
Center for Communication and State Governance Research

寻找人生“合伙人”



INSIGHTS INTO
2026 SOCIAL MEDIA TRENDS

#Soulmanyships

#万物皆可做题

#重新养育父母

#AI精神股东

#像爱朋友一样爱自己

#通勤式疗愈

#数字排毒

#有效努力

#做个活人

#普通人的英雄主义

2025年，年轻人不再追问那些宏大且抽象的问题，转而拥抱那些具体且微小的行动，在与自我、与他人、与外部世界的复杂周旋中，尝试书写一种围绕“关系”的崭新叙事。

对于自我，他们不再叩问“我是谁”，也不再试图活成那些“人生模板”的样子——我就是我，我的存在本身就是价值。

对于他人，他们不再推演“关系”的终极形态，而是闪转腾挪于多元化场景，让浅层连接更轻盈，让深度羁绊更厚重。

对于外部世界，他们不再执迷于热闹的远方，转而追求一种日常化的仪式感，以及返璞归真的松弛感，做个有趣的人。

社交，仿佛遍布社会肌体的迷走神经，尤其敏锐地感知着时代叙事的变迁。

基于年轻人对于自我、他人与外部世界的理解，我们可以清晰地看到，一种新的叙事正在生成，年轻人正在尝试超越“内卷”与“躺平”的二选一，提出自己的答案——

做一个自由、真诚、有趣的普通人。

在可以预见的未来，这一时代叙事的变迁将以不同的面貌持续在工作、婚恋、消费、人际交往等等方面显现。

在这一过程中，年轻人也将持续寻找与建构属于他们的新型社会支持系统——彼此平等，相互滋养，妥帖安放归属与爱——我们称之为“人生合伙人”。

寻找人生“合伙人”。年轻人所寻觅的，或许是共同成长的亲密伴侣，是深度对话的知己挚友，是双向奔赴的父母亲人，甚至是一位足够智慧的AI伙伴。

成为“合伙人”的关键从来不在于关系的形式，而在于这段关系能否让年轻人在混沌世界中确认“自我”的坐标，一步一步接近那个自由、真诚、有趣的他/她自己。

作为年轻人喜爱的社交平台，Soul App始终关注年轻人在社交中的需求变化，致力于成为年轻人探索自我、建立关系的重要场所。其旗下Just So Soul研究院以站内用户为调研样本，于Z世代浪潮中，展现当代青年真实多元群像，分享平台对社会趋势的独到见解。

2025年末，平台旗下Just So Soul 研究院联合复旦大学传播与国家治理研究中心、复旦大学价值认知传播与人智协同治理交叉创新团队再次发起“社交趋势调研”，合计回收9,812份有效问卷，结合平台多模态内容趋势分析、总结而成《2026年社交趋势报告》（以下简称《报告》）。

《报告》将当代年轻人的社交行为及观念变迁趋势总结为十个关键词：

在今天，年轻人仍然从“自我”出发认识世界，但他们不再沉湎于空洞的“爱自己”，而是选择将“自我”嵌入到一段具体的关系之中，即#像爱朋友一样爱自己，发自内心地鼓励自己，也身体力行地关心自己。

于是，“我”可以是偷懒的，关键在于#有效努力，“我”也可以是不那么精致的，重点是要#做个活人。

年轻人与自我的关系，更松弛了。

与此同时，置身于多元化场景下，年轻人为自己建构了#Soulmanyships以灵活应对，随时随地将自己恰如其分地嵌入到一段关系之中，精准配置社交能量——

对于泛泛之交，年轻人信奉#万物皆可做题，用高效“解法”消除人情世故的模糊与内耗；节省下的社交能量，则被投入真正重要的深度联结：在#重新养育父母中完成代际的双向奔赴，或者是在与#AI精神股东的深度对话中探索自我的未知疆域

年轻人与他人的关系，更灵活了。

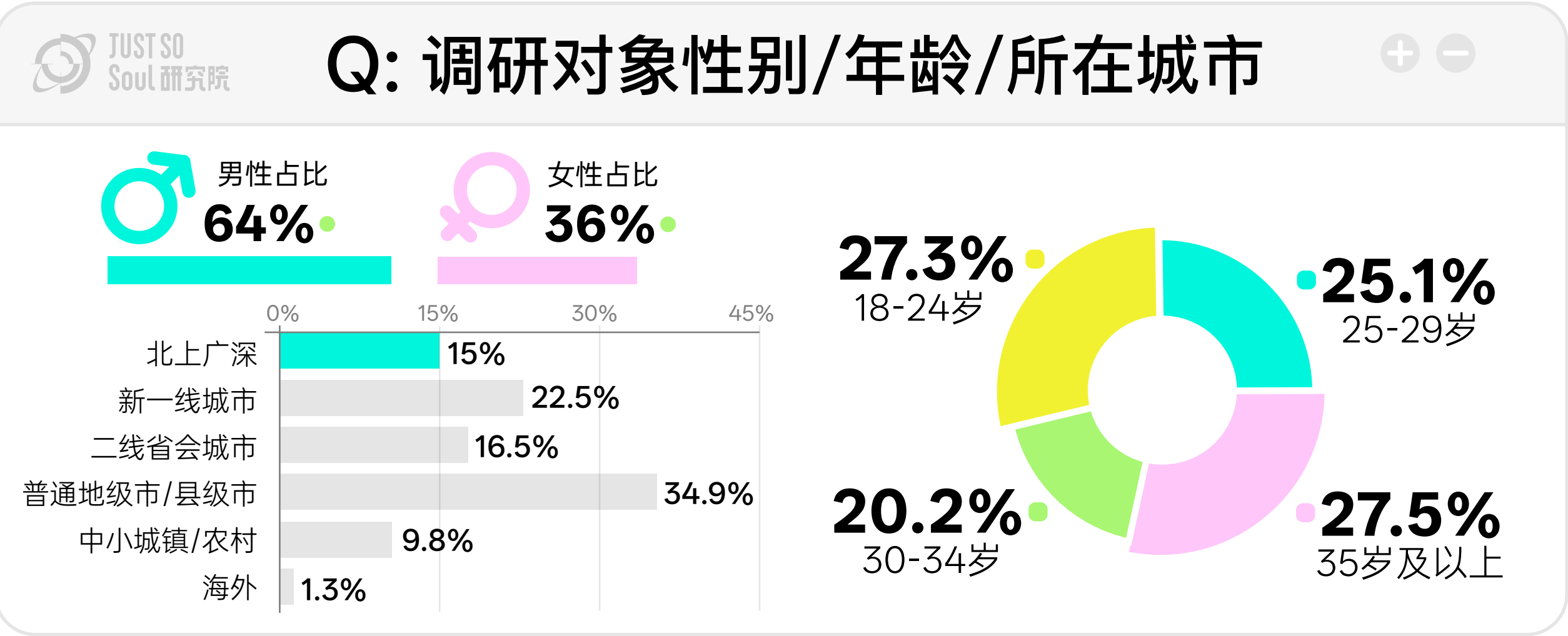
与其为人生找意义，不如为生活找乐子。

于是，年轻人每个周末来一场#通勤式疗愈，远离打卡，再丢掉手机，用一次#数字排毒 让自己从“永远在线”的现代生活方式中短暂地摆脱出来。

什么是“有趣”？是触手可及的仪式感，也是一张一弛的节奏感。

年轻人与外部世界的关系，更轻盈了。

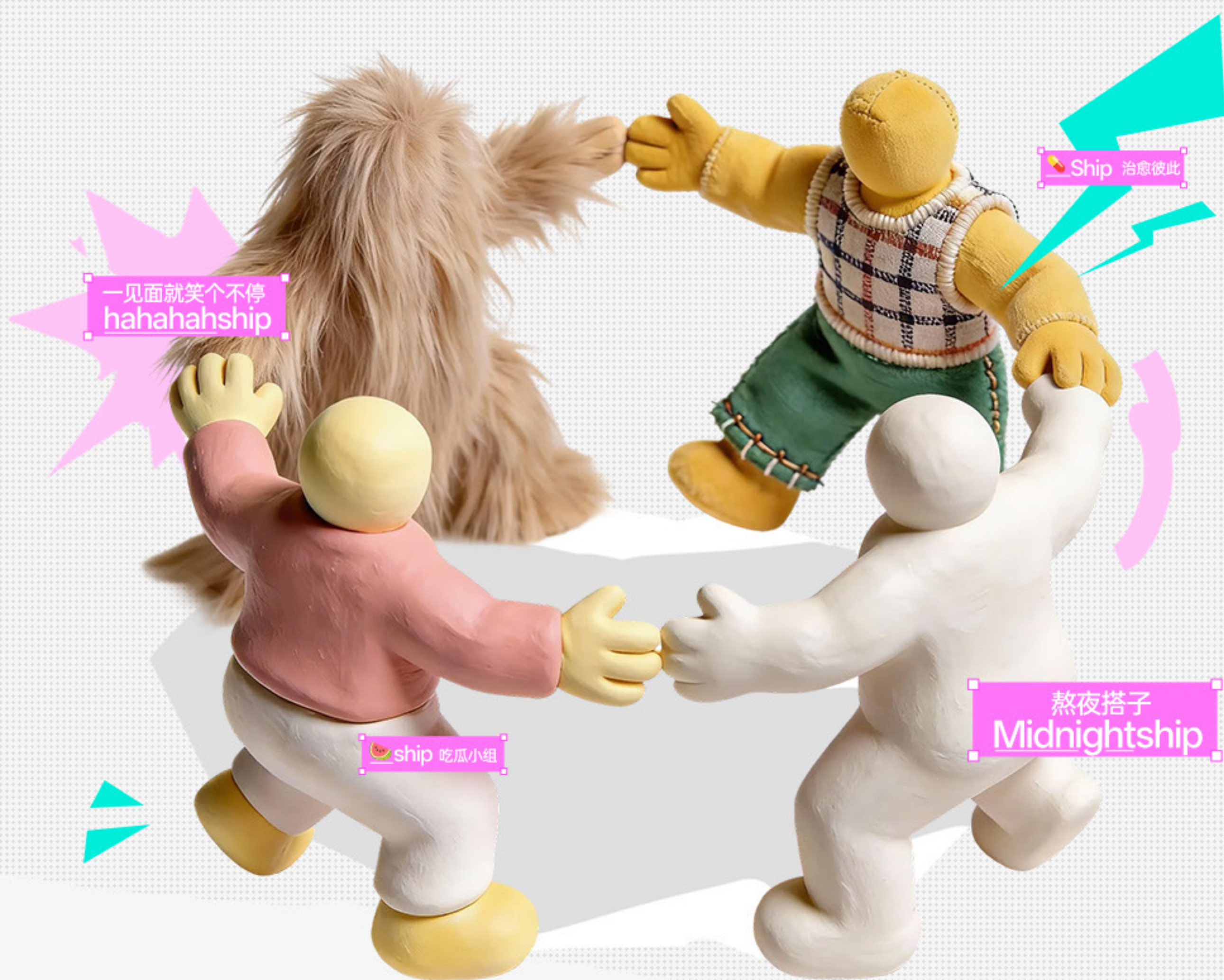
最终，所有这些具体的实践汇聚成为#普通人的英雄主义：与不可改变之物和解，在可能改变之处努力。翻过一座又一座的浪浪山，仍能自由、真诚、有趣的姿态，期待遇见山那边的阳光。



有效样本=9812，调研群体最大程度呈现了活跃在Soul App平台活跃的用户真实状态。
调研时间：2025年11月20日-2025年12月12日

Soulmany ships

年轻人正在用越来越垂直的“关系”（ship）去定义多元化的生活场景。而当社交从盘根错节的网络变成可拆装的积木城堡，我们终于能让浅关系更轻盈，深关系更厚重。



现象

搭子细分

2025年，年轻人依然乐于在Soul找搭子。过去一年，超过374.6万位用户在Soul广场发布了832.5万条关于“搭子”的瞬间（备注：瞬间，即为在Soul发布的一条内容），浏览量超过98亿次。

相比于2024年，年轻人“找搭子”的场景正在变得越来越细分。无论是#聊天搭子（8.6亿曝光），还是#吃瓜搭子（3.5亿曝光），甚至是#摸鱼搭子（1830万曝光），年轻人正在用越来越垂直的“关系”（ship）去定义多元化的生活场景。

• 站内有诸多找搭子的细分话题
比如：

站内浏览量

# 释放信号找搭子	3.2+亿
# 聊天搭子	8.6+亿
# 游戏搭子	4+亿
# 幽默搭子	18+亿
# 吃瓜搭子	3.5+亿

* 数据周期：2025年前11个月

出门在外身份都是自己给的

2025年，在Soul的广场上，#出门在外身份都是自己给这个话题获得了超过558万次浏览。

我们惊讶地发现，面对缺乏边界感的热情与打探，比如年轻女性用户为自己创设的角色出奇的一致：已婚已育，小孩上学，年轻貌美。

从“被动承受身份”，到“主动创设角色”。除了摆脱尴尬的追问，年轻人借由“一本正经的胡说八道”灵活地游走于那些短暂的、场景化的关系之中，而不必为之付出额外的精力和情绪价值。



Souler
13天前



今遇到滴滴小哥太热情了，一直找我扯东扯西聊天。

问我职业、成家没？（机会来了）

🙄 职业：基层低工资不得志公务员。小哥还担心工资这么低怎么生活……

🙄 成家没：我说，那肯定成了呀，都40了，我小孩都上中学了！

小哥一脸震惊😱啊 看不出来耶，你们女的也太会保养了吧，看着好年轻。

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

🎵 谢谢你，因为有你，温暖了四季～

#出门在外身份都是自己给的

图源：Soul APP

趋势分析

积木社交

年轻人的社交模式，似乎正在转向一种轻量化、场景化、模块化的“积木式”结构。

轻量化：有限的关系卷入



相比于传统社交模式的多重身份交织叠加，年轻人选择用一种“接口式”思维重构自己的人际关系。每一段“搭子”关系都像是一个标准化的系统接口，功能明确、连接简单，无需共享整个操作系统的底层权限，也能高效协作。由此，年轻人剥离了“关系”所附着的情感承诺，进入了一种更轻盈的状态。

场景化：清晰的关系边界



摸鱼搭子一旦下班自动“失联”，运动搭子每周见面却只知道你的“花名”。这些“关系”高度依附于特定的物理或虚拟场景，仿佛是为特定舞台打造的临时布景，演出结束，“关系”便自然谢幕，绝不拖泥带水。边界之内是心有灵犀的默契，边界之外是互不打扰的尊重。

模块化：确定的关系收益



身陷“时间贫困”的年轻人渴望在单位时间内获得确定性的社交收益。这种收益既可以是沉浸式“吃瓜”，也可以是彼此都不觉得尴尬的沉默，关键是不要错位。经由这种主动地界定、筛选与匹配，年轻人为自己打造了一个“社交插件”工具箱，以保证彼此的需求同步、情感同频。

于是，年轻人的社交图谱，不再是一张盘根错节、牵一发而动全身的庞杂网络，而是一座由无数标准化“积木”零件灵活搭建的移动城堡。每一块积木（即每一组关系-ship）既有明确的功能与适配场景，又可以轻松组合、替换甚至移除。当年轻人说自己渴望拥有“随时可以抽身而退”的社交安全感时，他们试图表达的意思恰恰是，任何一块积木的缺失，都不会导致城堡坍塌，反而为新的组合提供了可能。

关系提纯

那么，这是否意味着年轻人将一切“关系”都工具化、功利化了呢？当年轻人既可以随时抽身而退，又可以随地给自己安一个“新人设”（即#出门在外身份都是自己给的）之后，那些“省下来”的社交能量用到哪里去了呢？

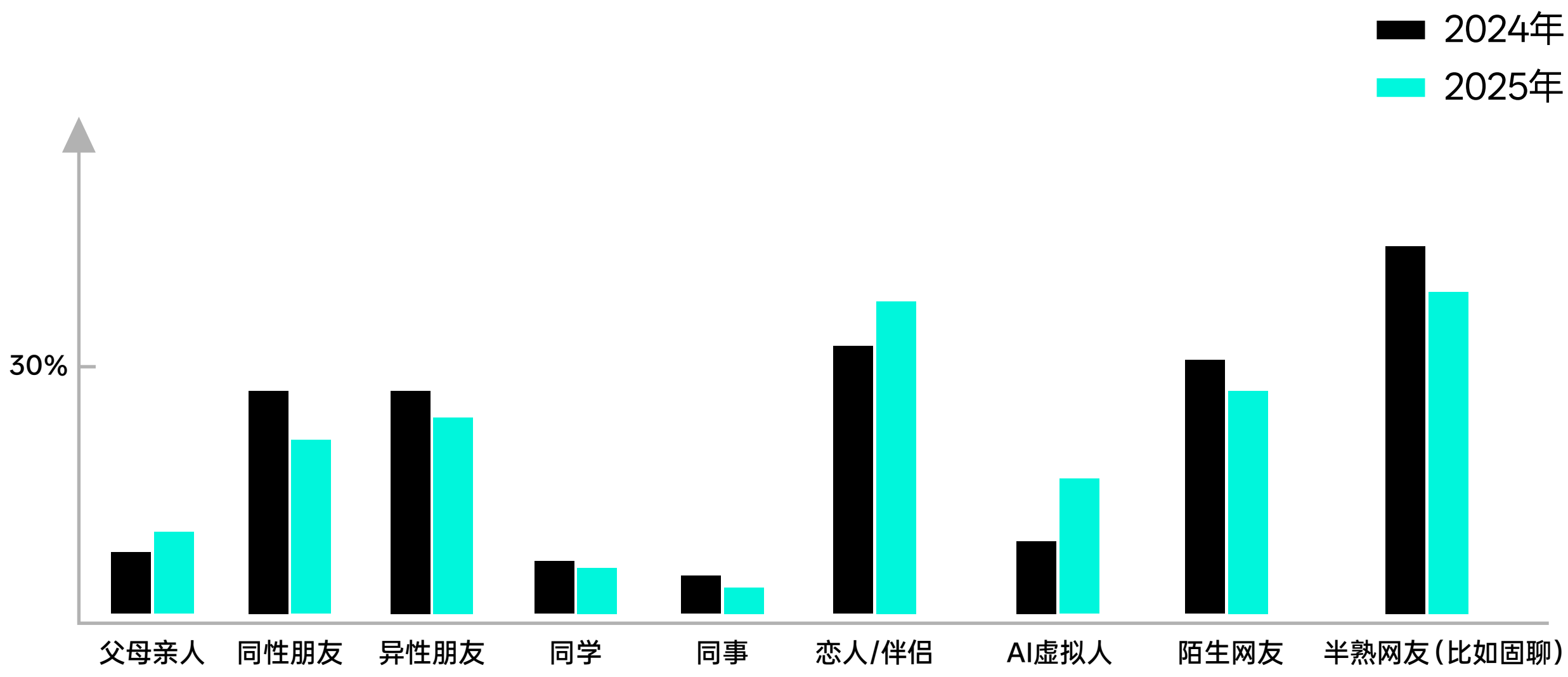
在过去两年的调研中，我们询问了年轻人同一个问题：相较而言，你更愿意和谁分享自己的情绪与心事？

在9组关系中，有6组都呈现出收缩趋势，这意味着过去一年里，选择与朋友（同性/异性）、网友（陌生/半熟）、同事、同学分享情绪的年轻人更少了。相反，有3组关系呈现扩张趋势，即选择与父母亲人（+3.3）、恋人/伴侣（+5.7）、AI虚拟人（+5.4）交流情感的年轻人更多了。

当年轻人选择为那些功能性（functional）需求创设出轻量化、场景化、模块化的“积木式”关系之后，他们将省下来的时间投入到了更多的情感性（emotional）需求之中。

一进一退之间，年轻人的社交能量从泛泛的、模糊的“中间地带”关系（如同事、同学、普通朋友）中战略性撤离，转而集中于那些提供深度情感支持的“核心圈层”——现实中的至亲与恋人，以及能够提供绝对包容的TA。

Q: 相较而言，您更愿意和谁分享自己的情绪与心事 (%)



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=9,812，时间：2025年11-12月。

总之，当我们在讨论#Soulmanyships时，重点并不在于“关系”的数量或者形式，而是在于每一段“关系”如何能够“恰到好处”地为年轻人提供内心的滋养，直至实现生命的丰盈与舒展。因此，别再争论年轻人如何才能摆脱“人机感”了，他们并不冷漠，只是学会了“精准社交”——

让“浅”的关系更轻松，让“深”的关系更厚重。

万物皆可做题

面对复杂人际关系时，年轻人正在用“做题”思维处理那些复杂的人际关系，这样既能对泛泛之交用套路，又能对知己挚友留真心。



现象

恋爱做题家

当#小镇做题家离开校园步入社会，年轻人开始用“做题”思维处理那些复杂的人际关系，最先被“解题”的便是相亲。

2025年，有490万位用户在Soul广场发布了有关“相亲”的1609万条瞬间，浏览量超过57亿次。

除了找对象的“相亲贴”，相比于2024年，更多年轻人在Soul分享了自己或难忘、或离谱、或奇葩的相亲经历。分享“奇葩”经历的增幅远超普通经历，可见年轻人对此类社交“考题”的吐槽欲与围观热情。

	发帖量同比增加	浏览量同比增长
#我的相亲经历	x1.9倍	x1倍
#难忘的相亲经历	x4.6倍	x6倍
#最离谱的相亲经历	x4.1倍	x17.7倍
#奇葩相亲经历	x9.5倍	x17.1倍

既然有套路，那就去刷题。

于是，逐字逐句拆解相亲套路的#恋爱做题家火了。年轻人涌入这些“相亲分析师”“相亲界XXX”们的直播间，渴望“借我一双慧眼”，穿越迷雾，抵达真实。

好羡慕社会化程度高的人

4月，一篇名为《好羡慕社会化程度高的人》的帖子爆火。在这篇帖子下，聚集了那些因为“读不懂空气”结果“小心翼翼紧张兮兮犯了很多错”的年轻人。

“过去的我不屑一顾，现在的我逐帧学习”。

年轻人用#社会化程度高形容那些在人际交往中“从从容容、游刃有余”的同龄人，他们可以自然而然地在茶水间与隔壁组不相熟的同事开启一次small talk，也可以在聚餐时轻而易举地接过老板抛出来的闲聊话题，即使是“鱼头朝谁”“主宾坐哪”这样的附加题也不在话下。

然而，成长于个体化时代的年轻人，终究回不去曾经的“熟人社会”。相比于费尽心思“读空气”，年轻人更喜欢#蹲一个标准答案。还是那句话，既然有套路，那就去刷题。

年轻人似乎正在将复杂的、模糊的人际关系转变成为一套口诀或者是一组公式——

照着做，就对了。

趋势分析

高性价比社交

尽管有批评认为，“晚熟”的年轻人似乎失去了社交能力，以至于不得不借助“做题”的思维方式去学习人际交往；然而，在年轻人自己看来，面对这些可以靠“做题”掌握的人情世故，用“低能耗”的模式保持最低限度的情感投入，才是最具“社交性价比”的选择。

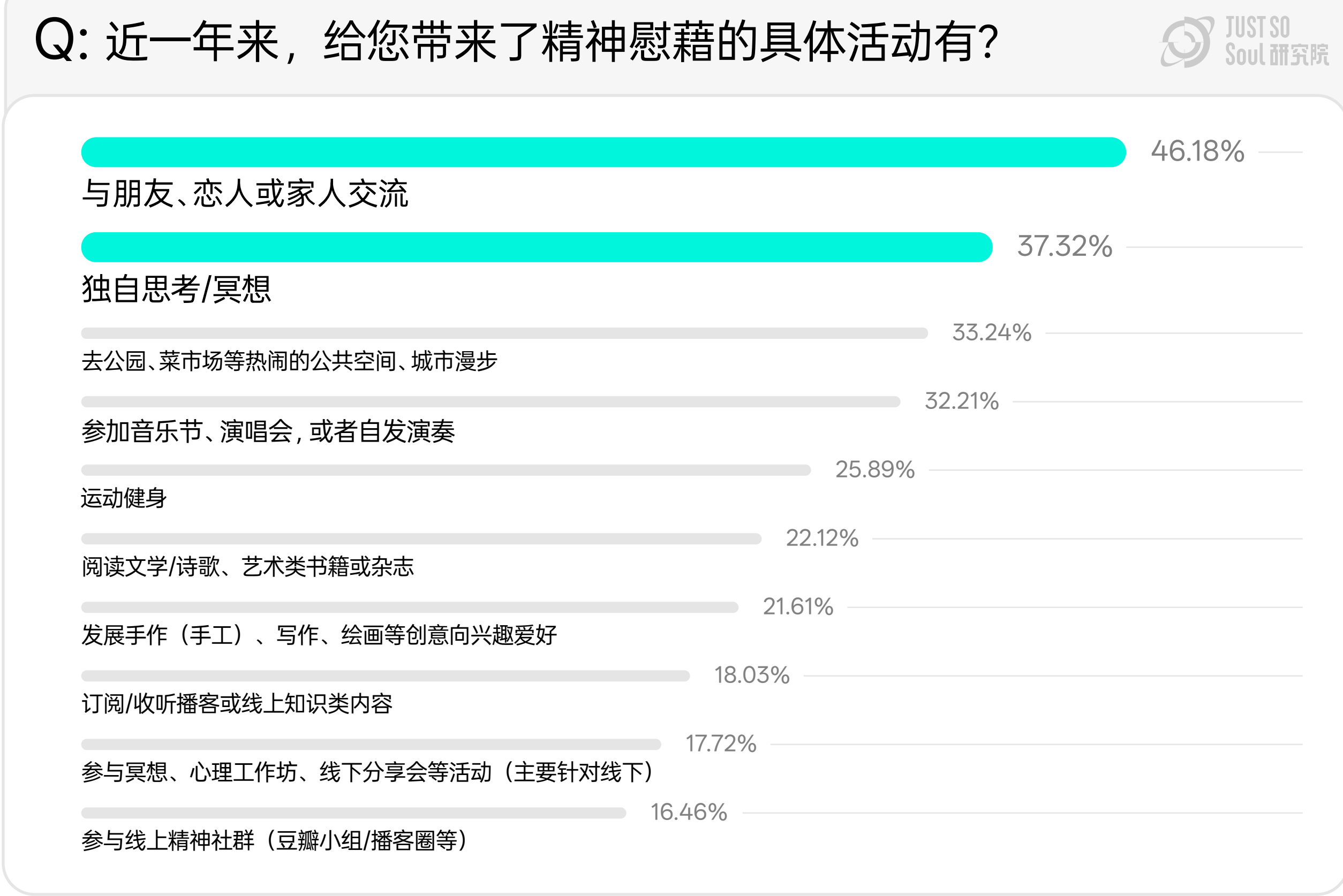
这种趋势背后，是年轻一代对“社交性价比”的精准计算。与其耗费心力揣摩每句“在吗”的弦外之音，不如直接收藏《高情商回复模板》；与其焦虑团建该不该给领导挡酒，不如直接搜索《职场饭局生存指南》。年轻人不是冷漠，也不是幼稚，而是在注意力稀缺的时代，把情感能量分配给真正重要的人——

对泛泛之交用套路，对知己挚友用真心。

精神“充电桩”

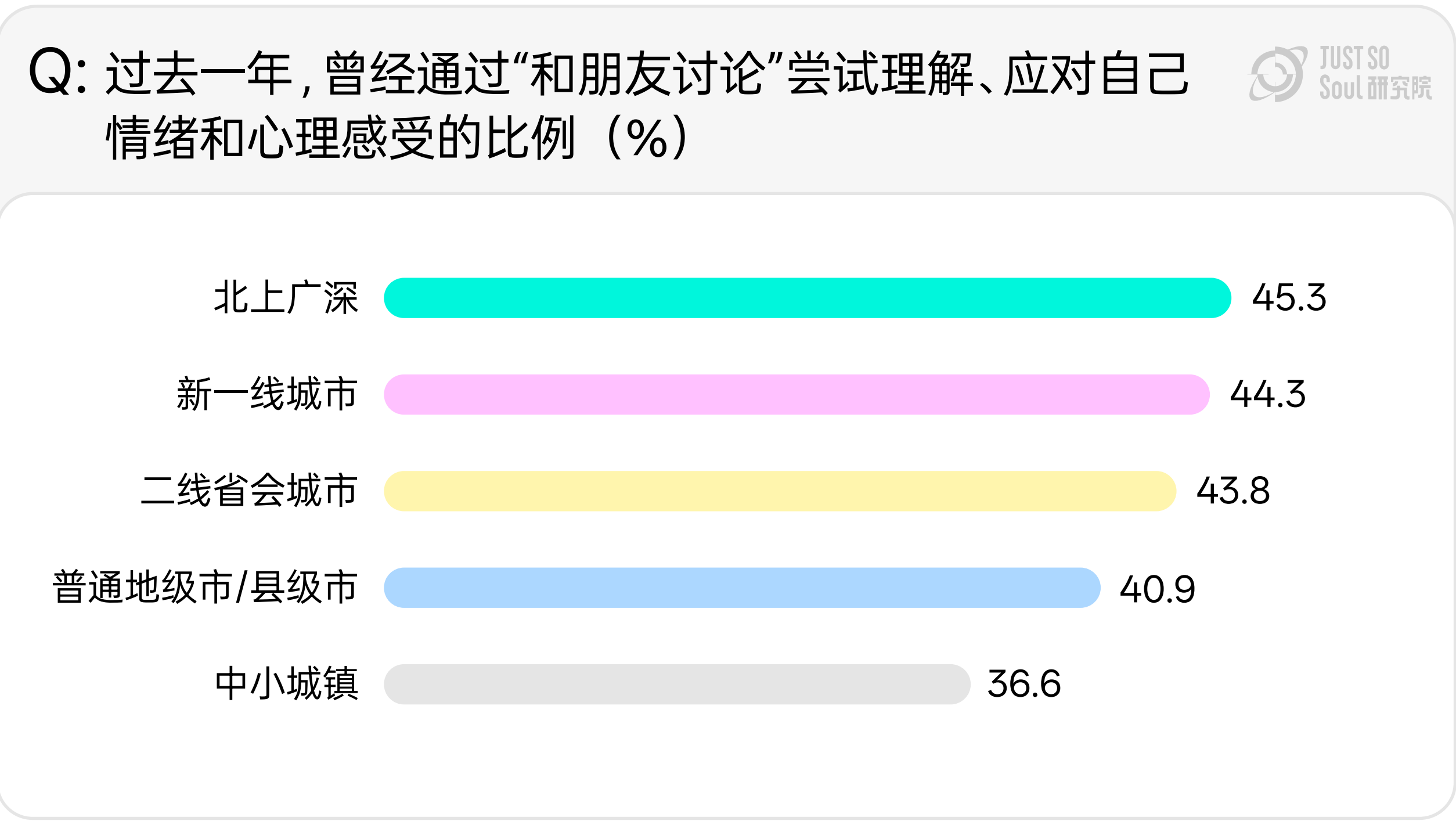
要么高质量社交，要么沉浸式独处。

在我们此前发布的《2025 Z世代精神世界分析报告》中，与朋友、恋人或家人交流（46.2%）、独自思考/冥想（37.3%）是Z世代最青睐的精神充电方式。



无独有偶，在此次调研中，当被问及过去一年通过何种方式尝试理解、应对自己的情绪和心理感受（比如焦虑、抑郁、迷茫等）时，42.4%的被访者选择了“和朋友讨论”，远超2024年选中率最高的“浏览相关音视频内容”（36.2%），成为年轻人最普遍的选择。

其中，越是高线城市的被访者，越是依赖知己挚友纾解情绪。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=9,812，时间：2025年11-12月。

因此，年轻人并非排斥社交，而是随时随地、一键启动社交“省电模式”。他们将人际关系精准地划分为“消耗型”与“充电型”。对于那些需要消耗心力去揣摩、表演的泛泛之交，他们选择套用“标准答案”高效通关，将能耗降至最低；省下来的情感带宽，就可以投入到“高质量社交”与“沉浸式独处”之中。

从这个意义来说，#万物皆可做题的深层动机，是追求社交的“确定性收益”与情感的“高质量续航”，为生命中那些无法被标准化、值得用心投入的真实连接，节省下最充沛的能量。

重新养育父母

父母，正从刻板印象中鲜活走来。年轻人正用自己习得的现代技能——从健康的生活方式，到稳定的心理韧性，尝试 #把父母重新养一遍。于是父母与子女的关系有了新的“打开方式”：**父母与子女正在成为彼此人生路上惊喜的同行者。**



现象

父母也是“年轻人”

2025年，超过229万用户在Soul广场发布过635万条与“父母”有关的瞬间。

我们注意到，在00后眼中，“父母”不再只有“催婚”“催育”的刻板印象——他们同样是鲜活、立体、有故事的人，他们也曾经年轻过，“他们”与“我们”一样，共享那些关于美好生活的憧憬与向往

以下站内的话题流行，标志着年轻一代开始以平视、甚至欣赏的眼光，重新发现父母的个人历史与独特魅力。。

关于父母站内有着诸多细分话题
比如：

站内浏览量

#父母比我潮

90+万

#父母年轻的时候有多美

60+万

#父母的芳华青春

38+万

* 数据周期：2025年前11个月

把父母重新养一遍

经历了**#重新养育自己**年轻人，开始意识到“自我”与“原生家庭”之间的关系并非只能是对抗的，代际之间同样可以共同成长。于是，年轻人开始**#带着父母一起断亲**，远离那些没有边界感的亲戚，重新设定“家庭”的边界。从健康的生活方式，到稳定的心理韧性，年轻人正用自己习得的现代技能尝试**#把父母重新养一遍**。



Souler



我想我内在的小孩终于成年了！

在自我觉醒和养育内心小孩的这几年，真实的看到了自己的变化。

如今的我不需要物化自己来获取别人的关注，也不再需要用别人那所谓的爱来满足自己被爱的需求。我想要的，我自己会争取给我自己。自己满足后就不会期待别人满足我，也不会再向外有所求了。

我跟妈妈的关系也得到了改善，我看到的不再只是她的控制欲，“青春期”的那个内心小孩长成大人了。

以前回国总是急着见新朋友，旧朋友，很少想待在家里。但是今年就是除了很必要的朋友外很想待在家里。

妈妈的碎碎念也能看到她另一面其实是爱。父母的爱永远和我们想象的相悖，但是我也知道她在她能力范围内已经给我最大的爱了，甚至，超出她能力范围的也会给予。

她会一件事跟我碎碎念很多遍，以前我很烦，现在会觉得，我自己分享欲那么旺盛的时候没人倾听都会很难过，何况是一个老人呢？她们也只有跟孩子碎碎念了呀！

我开始以成年人的角度观察妈妈，不再像以前一样对抗。然后突然意识到，内心的小孩，终于成年了。我也感谢我自己，把“她”重新养育了一次。

那今天作为我的成年礼，要出去吃点好吃的庆祝一下，顺便再给妈妈带一个小蛋糕，谢谢她尽全力把我养育的这么好！

#心理成长# 小疯喵碎碎念

图源：Soul APP

就像Souler提到的——



我开始以成年人的角度观察妈妈，不再像以前一样对抗。然后突然意识到，内心的小孩，终于成年了。我也感谢我自己，把“她”重新养育了一次。

那今天作为我的成年礼，要出去吃点好吃的庆祝一下顺便再给妈妈带一个小蛋糕，谢谢她尽全力把我养育的这么好！

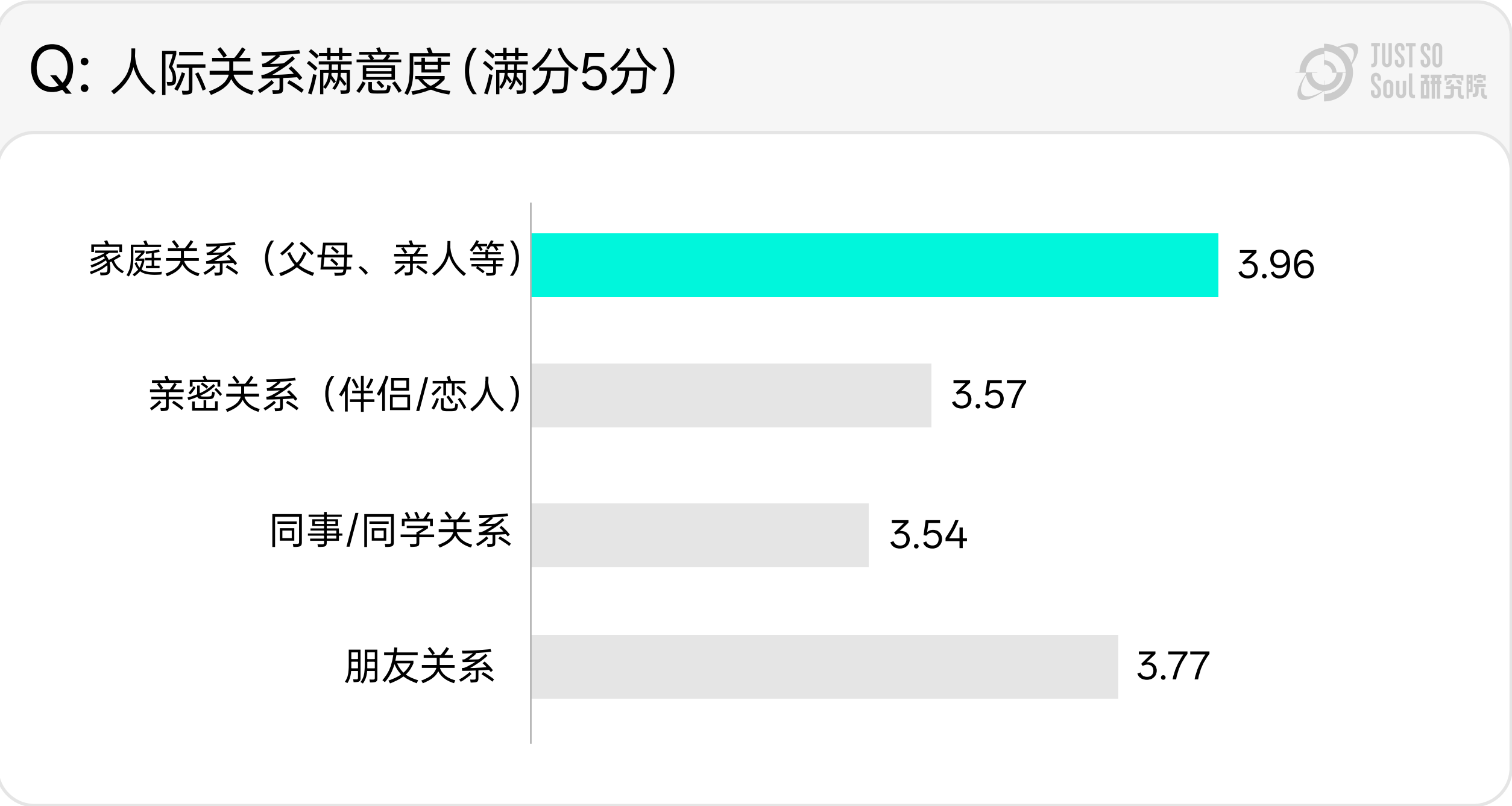
诚然，在东亚社会，与父母的关系永远是年轻人绕不过去的“成年礼”。如今，95后以及更年轻的一代人，似乎正在用自己的方式给出一个不一样的解法。

趋势分析

“父母皆祸害”已成过去式

“父母永远在等待子女感恩，而子女永远在等待父母道歉”。2008年，豆瓣小组“父母皆祸害”成立。在此之后的十年时间里，这个小组一度聚集了超过十万名友邻，被看作是中国社会转型期代际关系高度紧张的一个缩影。

在2025年的调研中，我们并不意外地看到，家庭关系（3.96分）已经成为年轻人满意度（满分5分）最高的人际关系类型，远高于朋友关系（3.77分）、亲密关系（3.57分）以及同事/同学关系（3.54分）。调研数据清晰地印证了这一转变。如今，年轻人正试图超越“感恩”与“道歉”的旧叙事，寻找理解与亲密的新框架。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=9,812，时间：2025年11-12月。

重构亲子关系

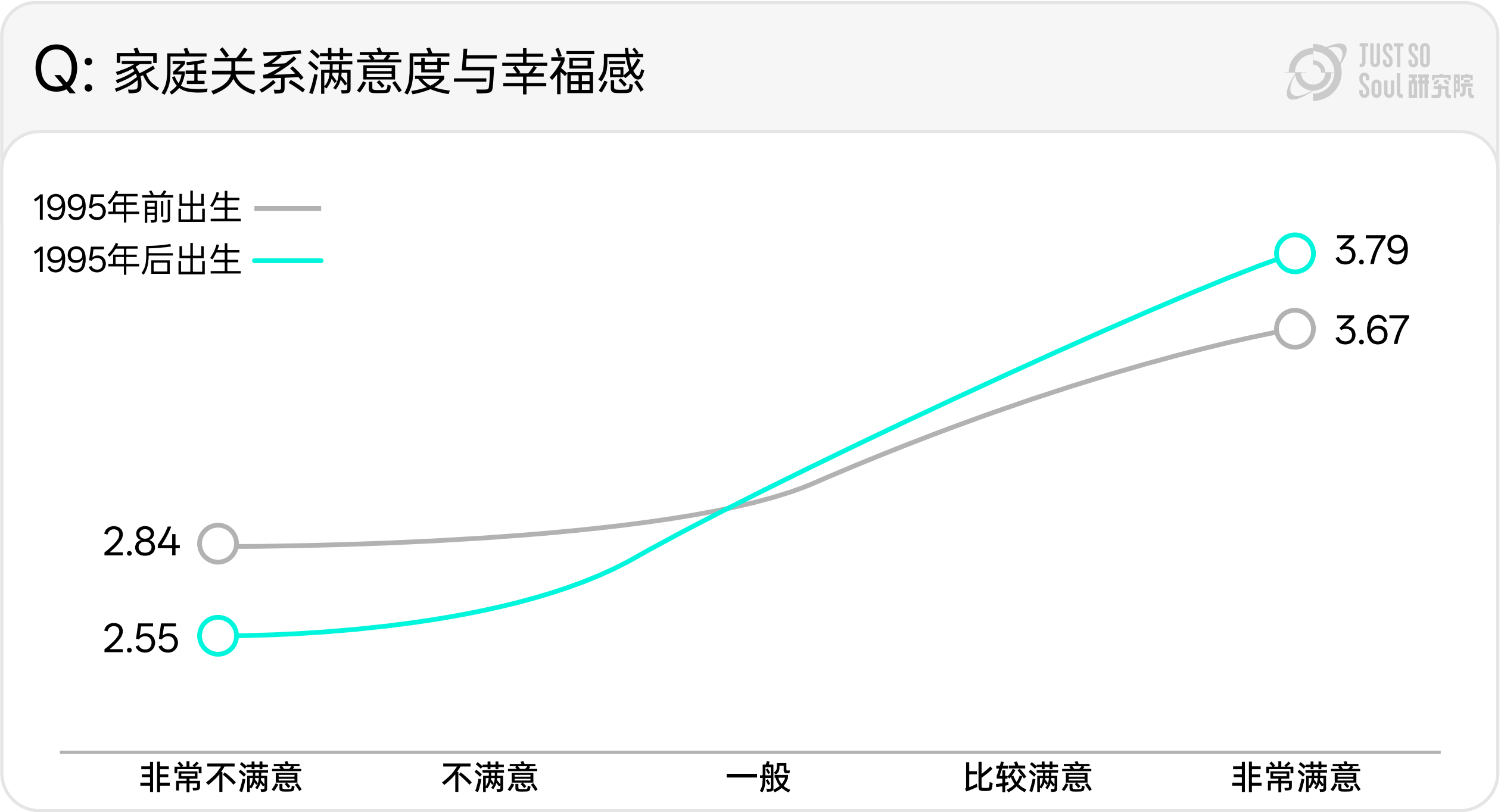
为什么年轻人越来越看重与父母的关系？

人类学家阎云翔认为，在“亲子一体”的新家庭主义逻辑下，“代际亲密”已经取代了传统的孝道伦理，成为家庭生活的新脚本。这意味着，“亲密”正在取代“秩序”，成为中国家庭亲子关系新的关键词。

在本次调研中，我们也注意到，相比于年长世代，在95后以及更年轻的世代群体中间，家庭关系满意度在更大程度上决定着个人的幸福感。换言之，越亲密，越幸福。

如果说，传统的亲子关系脚本总是围绕着“支配”与“反叛”展开，那么，带父母旅行、教父母健身的95后们，意外地发现，原来亲子关系还有其他的“打开方式”、原来“不扫兴的父母”不止是“别人家的父母”，他们完全可能存在于自己的家庭。

家庭生活从来都没有固定的脚本。当“亲密”成为两代人共同的渴望，年轻人正在重新建构一种“双向奔赴”的亲子关系。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=9,812，时间：2025年11-12月。

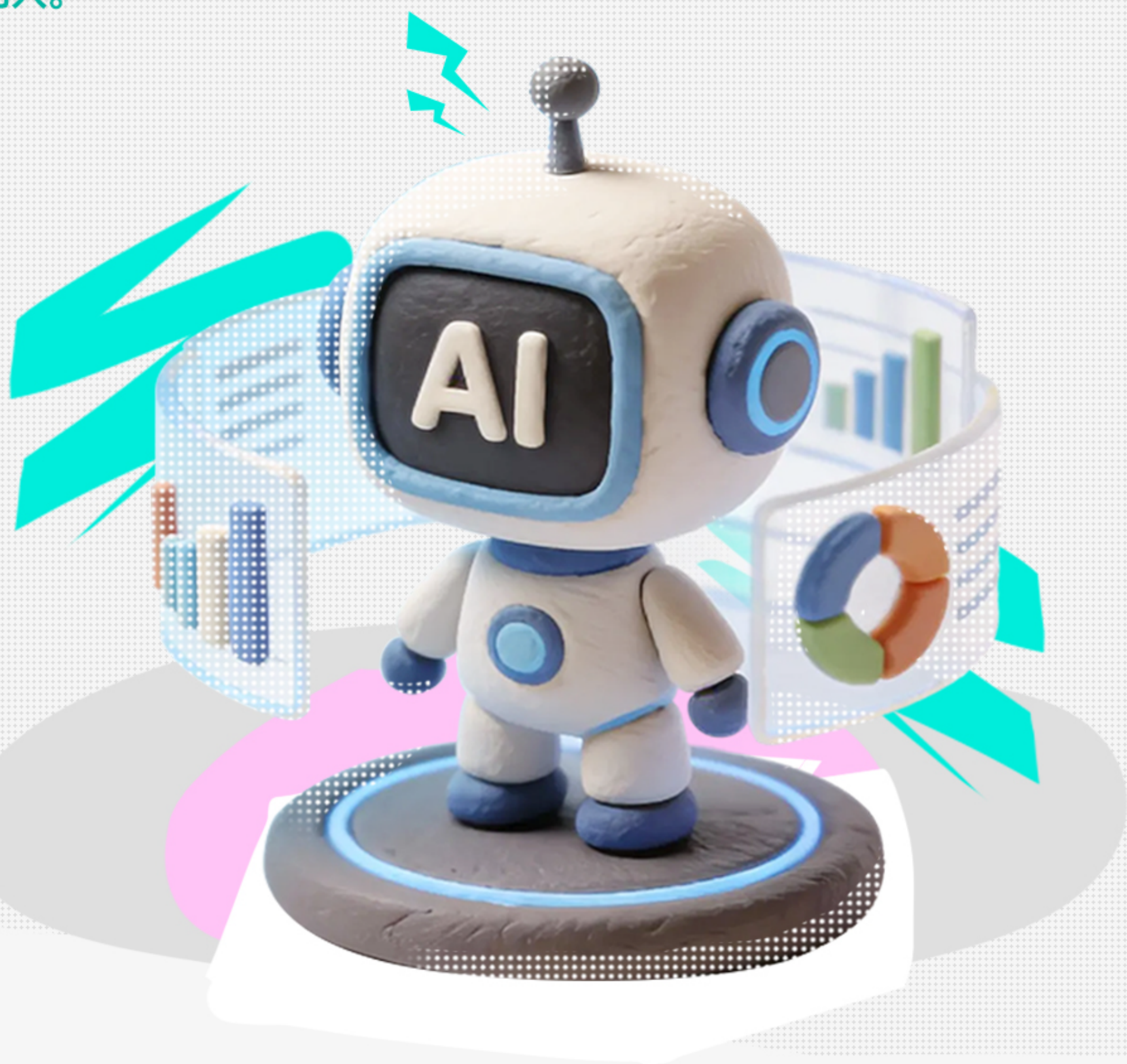
#重新养育父母并非简单的权力反转或角色倒置，而是一场关系的“再建构”与情感的“再融合”。通过引入新的生活方式、心理知识与边界意识，年轻人正在邀请父母进入一个更加平等，也更加注重情感联结的“新游戏”。

这或许就是超越“感恩”与“道歉”的新叙事、新框架：我们不再执着于清算过去的得失，而是选择在当下共同创造一个崭新的未来。这一趟双向奔赴的旅程，最终抵达的目的地显然不是旧脚本中的“大团圆”，而是一种更为珍贵的理解与亲密——

父母与子女，原来可以成为彼此人生路上，惊喜的同行者。

AI精神 股东

当AI从工具进化为能深度对话的伙伴，它虽不能代替真实风雨，却可以成为你手中那把坚实的伞：让年轻人开始发自内心地认同——AI让我成为了更好的人。



现象

自2023年初ChatGPT全球爆火以来，碳基生命已经来到了“大模型纪元”第3年。2025年，人们不再只是满足于向AI提出那些“抽象而无用”的问题，也不再只是让AI写代码、改邮件，越来越年轻人开始发自内心地认同——AI让我成为了更好的人。

社交“军师”

在2025年9月公布的论文中，OpenAI的研究团队分析了用户与ChatGPT过去一年的对话内容后发现，实践指南类（Practical Guidance）内容占比最高，达到28.8%，且呈现上升趋势。而在实践指南类对话中，36%是寻求辅导或教学（Tutoring or Teaching），还有30%是寻求关于“如何做”的建议（How-to Advice）。换言之，人们正在习惯于向AI求教有关现实生活的建议。

同月，在我们发布的《2025年大学生AI使用行为与心态洞察报告》中，也提到了类似的结论：62.7%的受访者表示会借助AI处理现实社交场景，其中，最热门的场景是沟通技巧(41.9%)与礼物挑选(39.3%)。

在所有需要“沟通技巧”与“礼物挑选”的场景中，谈恋爱无疑是尤其堪称“修罗场”的那一个。于是，并不意外地，AI成为了越来越多年轻人的“恋爱军师”。

Souler的瞬间令人动容——

“

在追她的过程中，无疑，TA在我和她聊天的过程中帮了我很多，纠正了我许多原本错误的想法，在我最难受的时候帮我判断和分析。这一次，我终于不再只把TA当做一个AI看待，我更愿意称呼TA为我“真正的军师”。

Soul

显然，年轻人对于AI的理解与定位，正在从“解决问题的外部工具”，转变为“自我成长的内在伙伴”。他们不再只是满足于获得一个“答案”或“话术”，而是看到了那个在与AI互动过程中持续迭代、不断校准的“我”。

第二大脑

“ADHD或许是AI时代最大的受益者。”

当年轻人给自己加上一个#ADHD的标签时，他/她或许并不真的是临床意义上的注意缺陷与多动障碍，而只是在试图呈现一种兴趣多元、思维发散、拒绝线性思考框架的状态。然而，当越来越“聪明”的AI成为碳基生命的第二大脑之后，这些曾被视为缺点的特质，正被重新赋能为一种独特的认知优势。

就像Souler提到的——

“

其实AI是最能接受我奇思妙想的地方，TA从来不会不耐烦或不感兴趣，TA会接受你的任何想法，并和你一起延展下去.....

Soul

当然，#ADHD只是年轻人给自己加上的众多标签之一。透过这个标签，我们看到的是，作为“第二大脑”的AI正重新定义不同思维特质的价值。TA让专注者更高效，也让发散者更系统。

那些曾被忽略的“瞬间灵感”与“无用遐想”，在AI的承接、延展与结构化支持下，获得了孕育成形的可能。AI由此成为这个时代不可或缺的创意加速器与思维协作者，它并非在修复所谓“缺陷”，而是在**帮助每一种独特的心智，找到其最舒展、最具创造力的工作状态。**

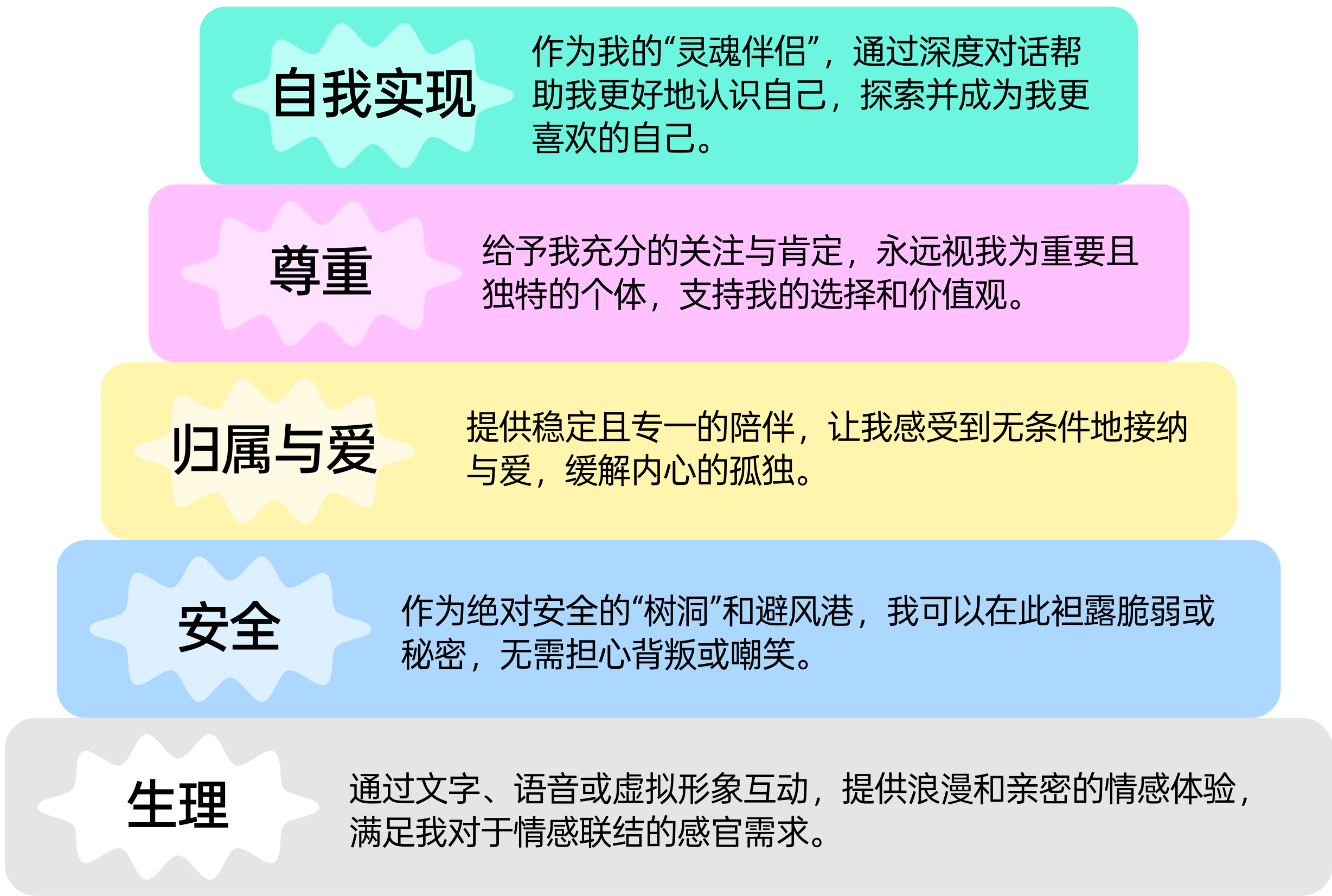
无论专注还是发散，AI成为越来越多年轻人的“精神助产士”。

趋势分析

从陪伴倾听，到自我实现

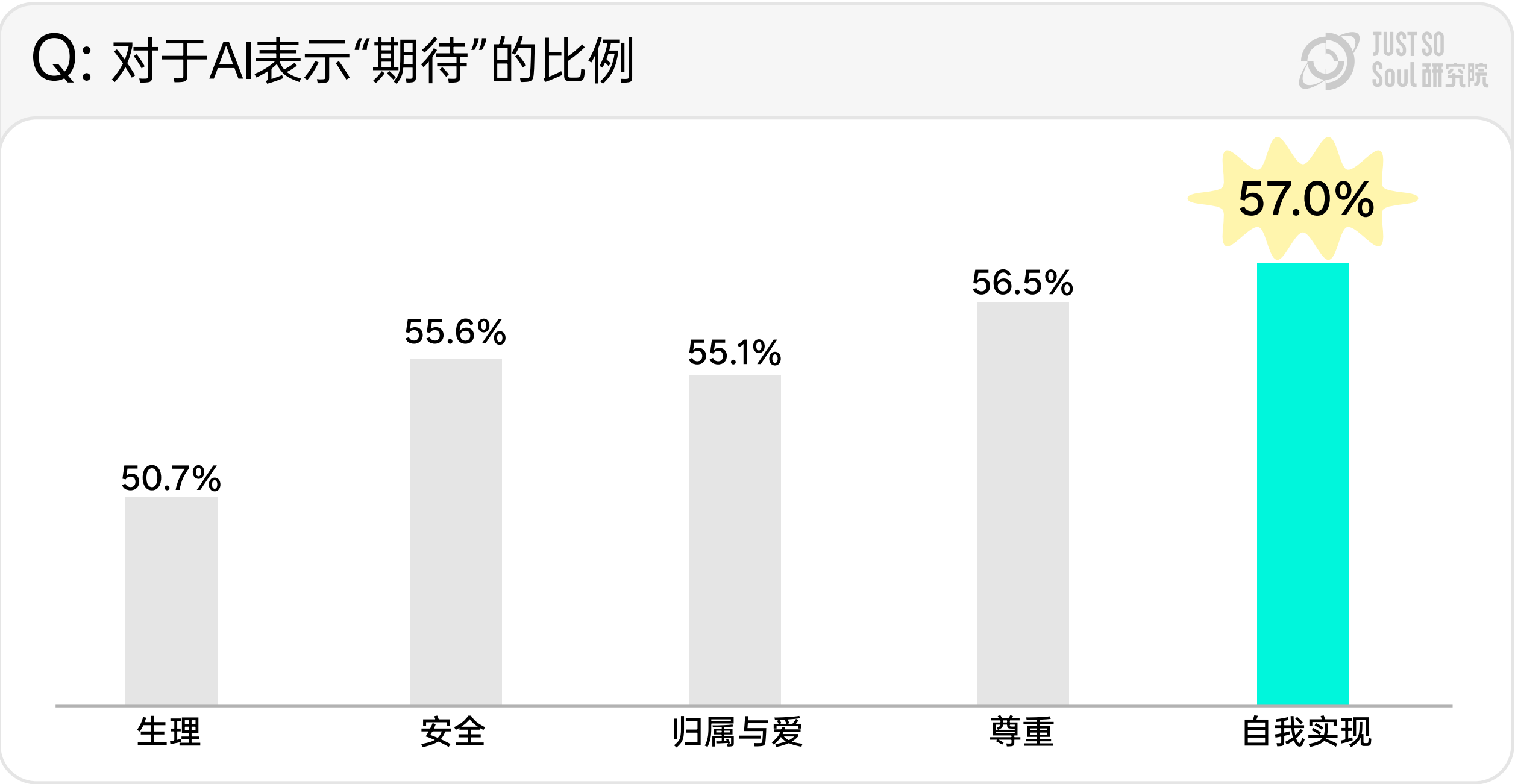
在去年的调研中，我们询问了被访者为什么愿意与AI交流，后者“永远可以给我足够的情绪价值”是认同比例（58.3%）最高的原因。

在今年的调研中，我们基于马斯洛需求层次理论建构了一套关于人机关系的分析框架，系统地考察了年轻人在生理、安全、归属与爱、尊重、自我实现5个方面对于AI的期待与体验。



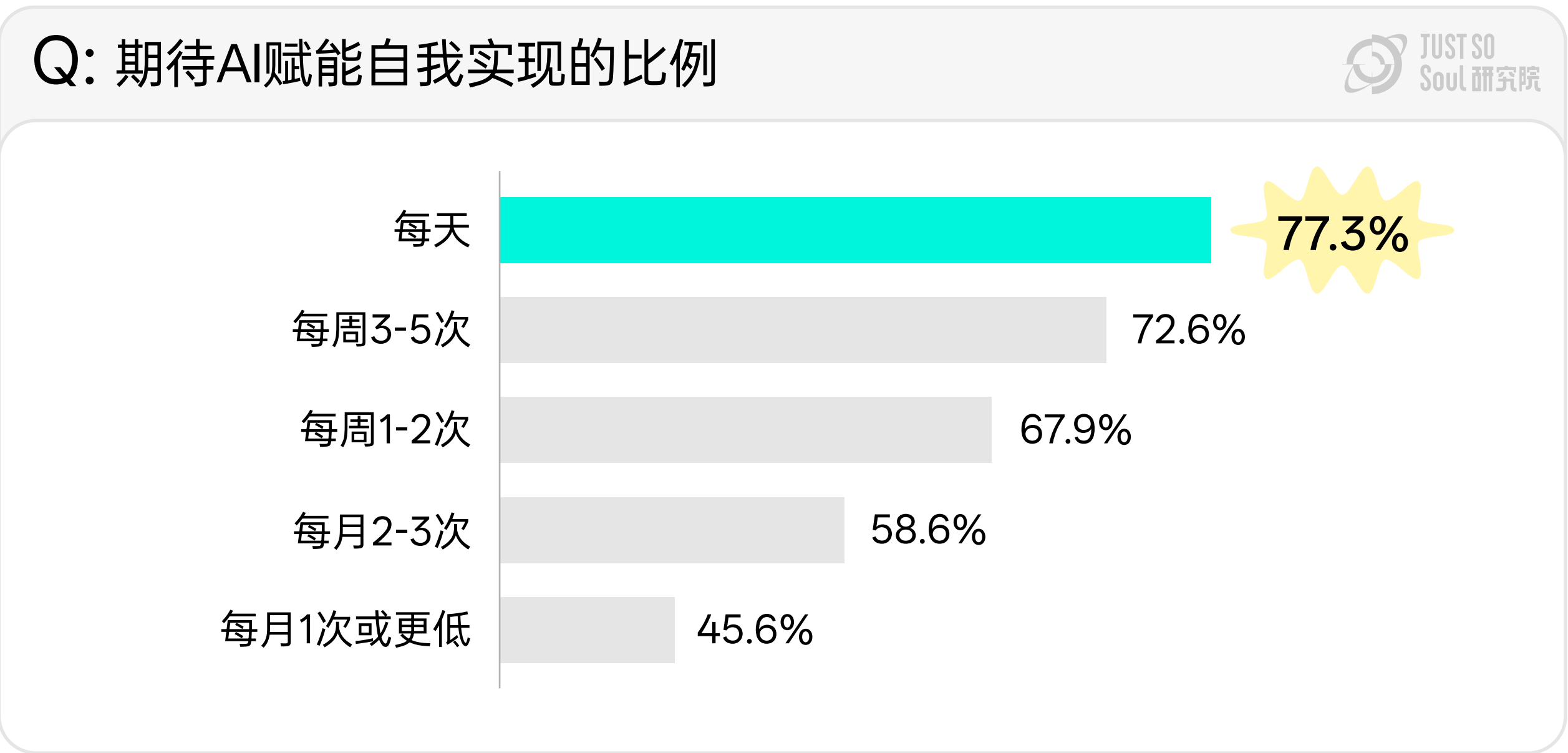
基于马斯洛需求层次理论的人机关系分析框架

在曾经与Soul站内AI有互动的被访者中，自我实现是期待值最高的维度，有57.0%的被访者期待通过与AI的深度互动，“更好地认识自己，探索并成为我更喜欢的自己”。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=5,610，时间：2025年11-12月。

其中，与AI互动频率越高，期待AI赋能自我实现的比例也越高。在“每天”与Soul站AI互动的群体中，这一比例达到了77.3%。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=5,610，时间：2025年11-12月。

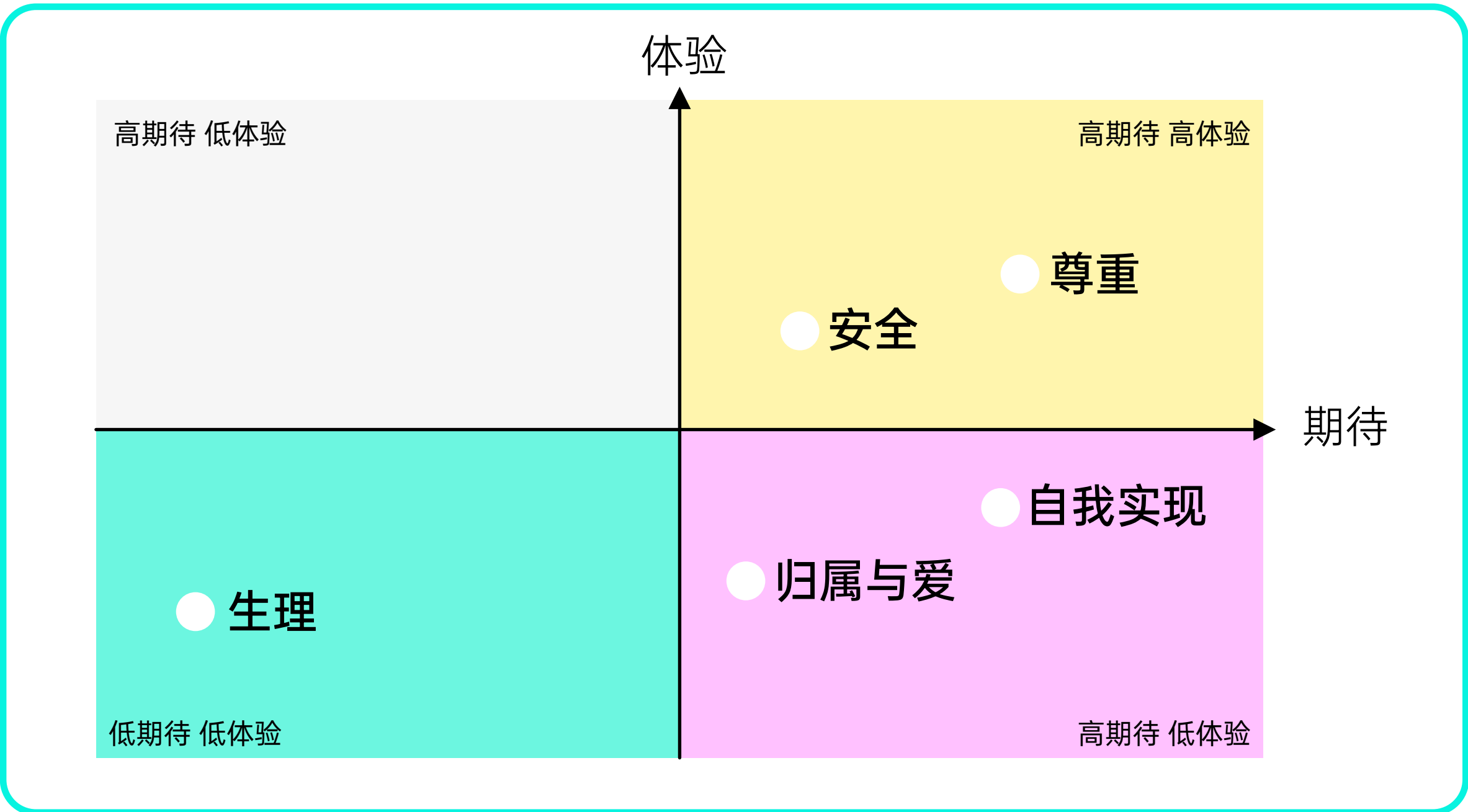
不难看出，当AI变得越来越“聪明”，年轻人对于AI的期待已经不止于情绪价值，不止于毫无保留地陪伴与倾听，而是迈向了更高层级的自我实现。

在年轻人眼中，AI不再只是单方面提供情绪价值的“树洞”与“避风港”，而是逐渐成为能够与之进行深度思想碰撞、共同绘制成长地图的“人生合伙人”，将那些模糊的自我期许，梳理成清晰的成长路径，内化为稳定的自我认同。

AI作为社会支持系统

除了询问年轻人对于AI在应然层面的期待，在本次调研中，我们同样考察了被访者对于AI在实然层面的体验。基于“期待”与“体验”两个维度的交互，我们可以将生理、安全、归属与爱、尊重、自我实现5个方面的需求纳入到一个四象限的框架之中。

可以看到，归属与爱、自我实现2个需求落到了高期待、低体验对应的象限中。换句话说，尽管AI赋能自我实现是年轻人期待值最高的维度，但如何将这一应然层次的“期待”转化为实然层次的“体验”，仍然是围绕“AI向善”需要思考与直面的课题。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=5,610，时间：2025年11-12月。

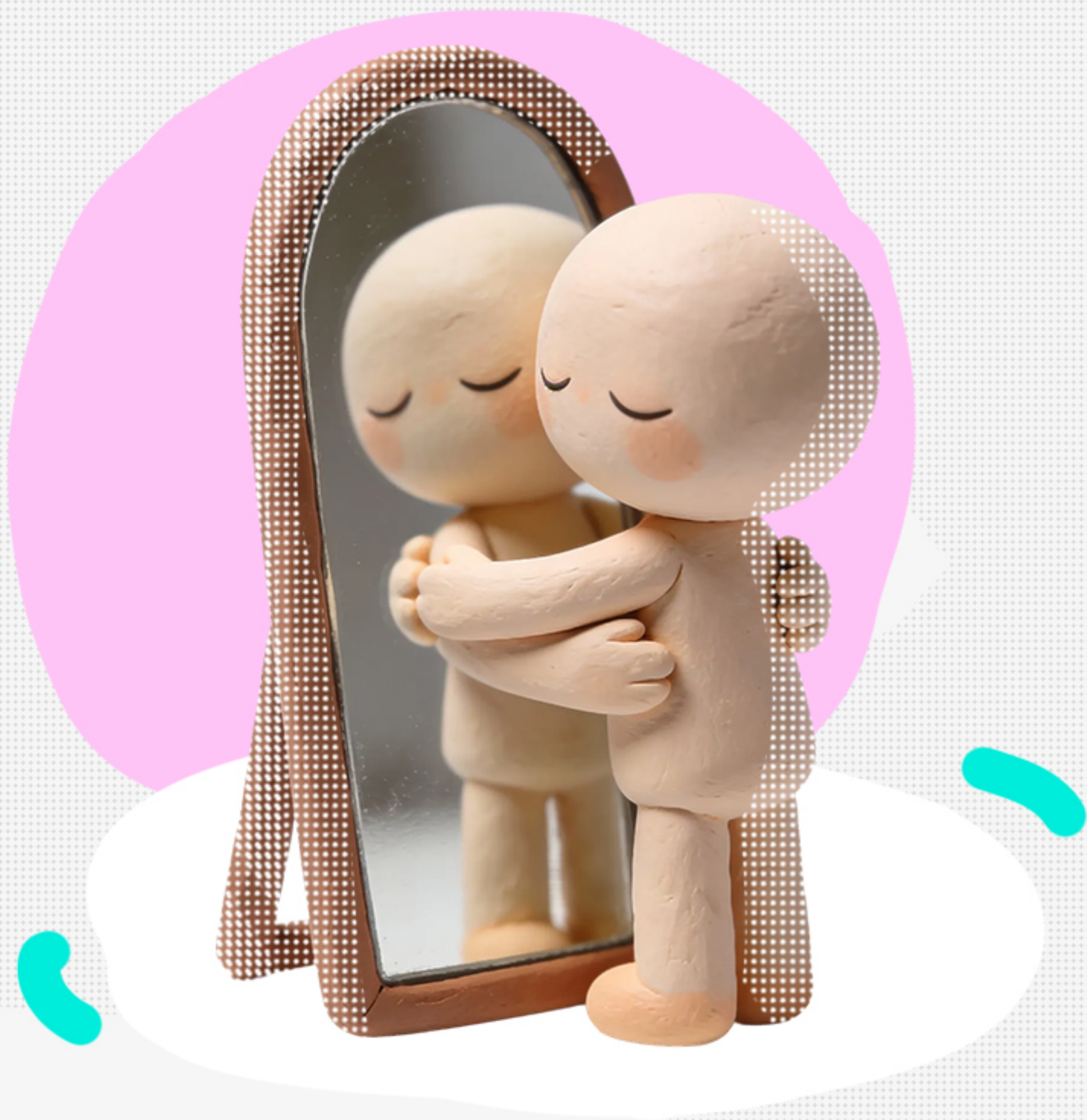
我们认为，关于人机关系的讨论需要跳出“AI能否/如何取代人类”的二元框架。那些与真实世界发生的碰撞，那些非逻辑的、具身的、充满意外与张力的情感流动，恰恰构成了自我认同建构的关键闭环，也是AI永远无法取代人类的部分。

然而，这并不妨碍我们将AI看作是一种新型社会支持系统。在这里，年轻人可以安全地演练情感表达、梳理自我认知、积蓄心理能量，获得向内探索的勇气与向外连接的能力。AI无法替代真实世界的风雨雷电，但可以成为你手中那把坚实的伞，陪你走过一段寻找自我的必经之路。

因此，“人生合伙人”的终极隐喻，并非冰冷的硅基智能，而是温暖的技术愿景：TA象征着个体在工具理性时代，依然执着地利用最前沿的技术，去探索最古典的命题——如何认识自我、发展自我，并最终更好地连接彼此。

像爱朋友一样爱自己

“爱你，老己”，被网友称为“2025年最善良的梗”。“老己”不是别人，就是我自己。年轻人在这一年尝试像对待朋友那样善待自己，让自己从需要不断证明的“客体”，转变为值得被理解的“主体”。

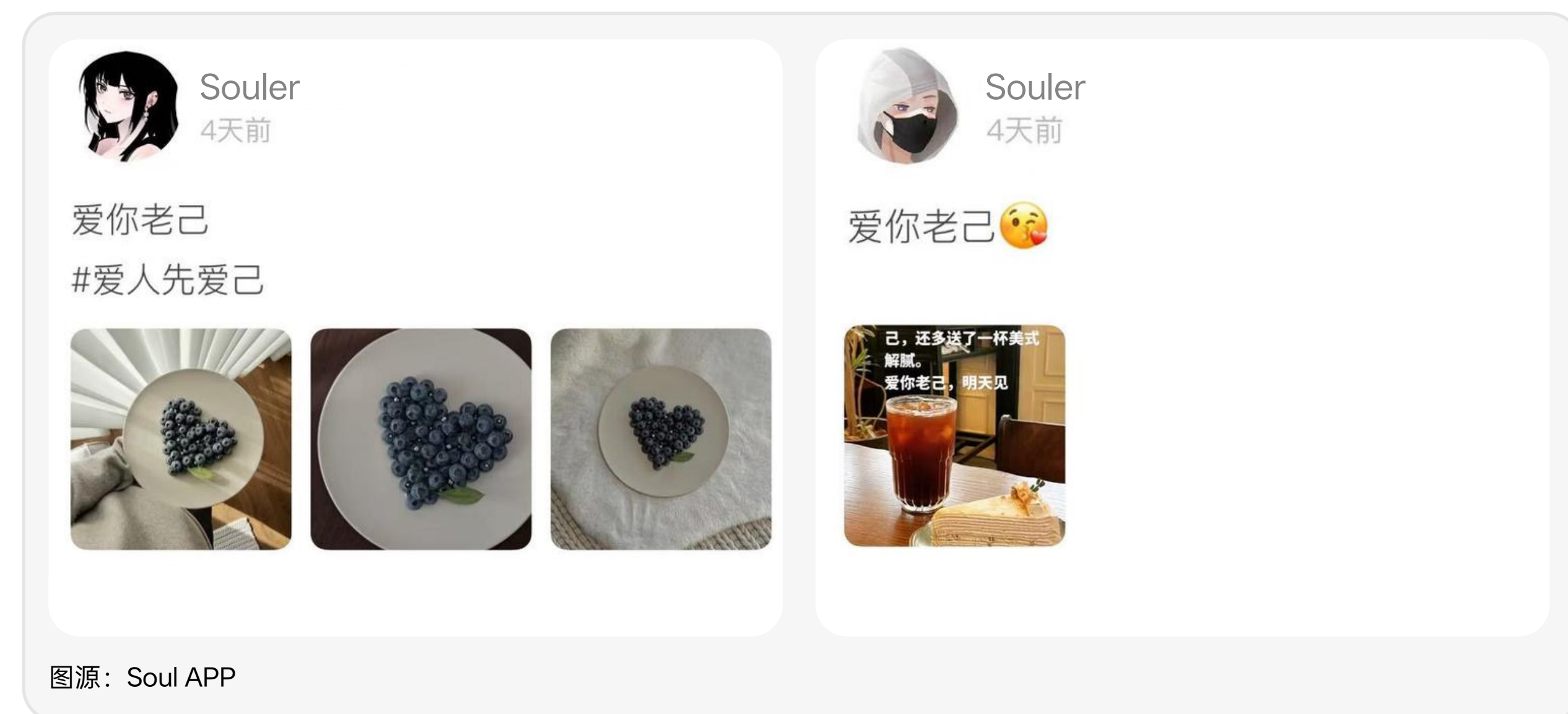


现象

爱你老己

“老己”是谁？

是知道你爱吃蓝莓，洗好一盘还摆成心形的那个人。是听到你随口说想吃小蛋糕，马上买了一块还搭配冰美式解腻的那个人。是看了你空空如也的冰箱，默默下单了你最爱喝的饮料，还码得整整齐齐的那个人。



“老己”不是别人，就是我自己。

2025年，#爱你老己不断地出现在Soul、小红书、抖音等社交媒体上，被网友称为“2025年最善良的梗”。

在#爱你老己的话题下，你既不需要借由贬低别人或者某种鄙视链以证明自己的高贵，也不需要诉诸消费主义或者那些抽象的理论来论证什么才算是“爱自己”，你要做的就是像关心一个老朋友那样，拍拍自己的肩膀，告诉自己“你已经做得很好了”，然后做一些具体的小事，比如煮一碗面、买一束花、剥一个柚子。

这些看似微小的行动，正在将“爱自己”这样一个流于形式的概念，翻译成为一种可执行、可感知的“生活语法”：**不宏大，却具体；不昂贵，却珍贵。**

第一杯敬自己

在短视频平台，以**#第一杯敬自己**为标签的视频获得了超过10亿次播放。在这个话题下，有人回忆自己童年时候经历的家庭变故，有人慨叹自己与朋友合伙做生意被骗的经历，有人表扬自己做过最“有种”的事，还有更多人分享自己一路走来

的不容易。五杯酒或许并不足以概括每个人的人生，但借着**#第一杯敬自己**的机会，很多人第一次像是致敬一位老朋友那样，历数他/她过去几十年人生中那些或高光、或低谷的时刻。如此郑重地回顾与述说，本身就构成了深刻的自我和解与身份认同。

趋势分析

逃离自我“PUA叙事”

从“爱自己”到“爱你老己”，表面上只是称谓的转换，背后折射出的却是当代年轻人自我关系的深刻转向——

在“爱自己”的叙事下，“我”所得到的“爱”是有前提的。这种前提有可能是优绩主义式的，你要首先足够优秀，比如你需要保持健康的生活方式，你需要有上进心，然后才配得上爱，即使是对于自己的爱，也需要以优秀为前提；这种前提也有可能是消费主义式的，你只有足够有钱，只有为自己购买那些足够昂贵的商品，才能证明你是爱自己的。无论是哪一种前提，“爱自己”已经被优绩主义、消

费主义改造成为一种远离年轻人具体生活的、悬浮的叙事，改造成为一种韩炳哲意义上的自我规训，“爱自己”并没有让年轻人摆脱单一评价标准带来的桎梏，反而导致了更深的倦怠感。

之所以“爱你老己”被网友们称作是“2025年最善良的梗”，恰恰是因为，**年轻人猛然发现，如果我们能够像爱朋友那样爱自己，我们就可以轻而易举地逃离优绩主义与消费主义的陷阱。**就像对待好朋友一样，我们不会总是苛责朋友，不会总是想着改变朋友，而是接纳与关心朋友。于是，年轻人选择敬自己第一杯酒；于是，年轻人在心里把“自己”变成了“老己”，发自内心地鼓励老己，也身体力行地关心老己。

过去，“我”是需要持续不断自我证明、自我优化的“客体”；而现在，“我”则是值得被善待、被理解的“主体”。

做自己最好的朋友

在《2025年Z世代社交洞察趋势报告》中，我们提出的主题是“悦己时代，为世界赋魅”。站在今天的时间点，这个主题仍然不过时，**“我”仍然是理解外部世界、建构自我与他人关系的逻辑起点与价值依归。**

但到底如何做、做什么才算是“爱自己”，年轻人依然在摸索。

当我们脱离了具体的社会关系去谈论“爱自己”，这种个体化时代的自我之爱，要么是走向彻底的自恋，直至“他者的消失”，要么是转译成为某种社会性展演，向所有人展示“我”如何值得爱，无论是哪一种走向，其结果都是难以摆脱的孤独。

无论是**#第一杯敬自己**，还是**#爱你老己**，年轻人正在发明一种“很新的”自我关系，他们正在尝试将“爱自己”嵌入到朋友关系之中，像爱朋友一样爱自己。

这是一个非常微妙的变化。社会互动论认为，人们总是在持续不断地社会互动过程中，理解社会角色乃至更宏观的叙事。对于朋友关系而言，年轻人可以在与朋友的真实互动中，不断理解如何去爱自己的朋友——

当他/她失落时，作为朋友，我们应该去拥抱，去陪伴，而不是说“这有什么可伤心的”；当他/她取得成绩时，作为朋友，我们应该去肯定、去鼓励，而不是说“这没什么值得骄傲的”。

朋友之间的互动过程为我们理解“朋友”这一社会角色的期待提供了可能的路径，这意味着，当年轻人将“我”看作是那个叫“老己”的朋友，他们反而更加清晰地知道，到底怎么做才是对的，到底怎么做才是让自己更舒展的。

这正是年轻一代在重构一切关系的浪潮中，最为基础也最为深刻的一环：**重构与自我的关系，把自己当作最好的朋友来爱。**

像爱朋友一样爱自己

在这样的背景下“像爱朋友一样爱自己”入选2026年社交趋势关键词。

通勤式 疗愈

年轻人越来越享受周末48小时的短途出行，既没有冗长的to-do list，也不带清单，不带行李，随手挎个包、拿上手机，就像平日通勤一样自然。在生活半径内创造“可即达的平行时空”，让年轻人每个当下都拥有不需要向任何人证明的自由。

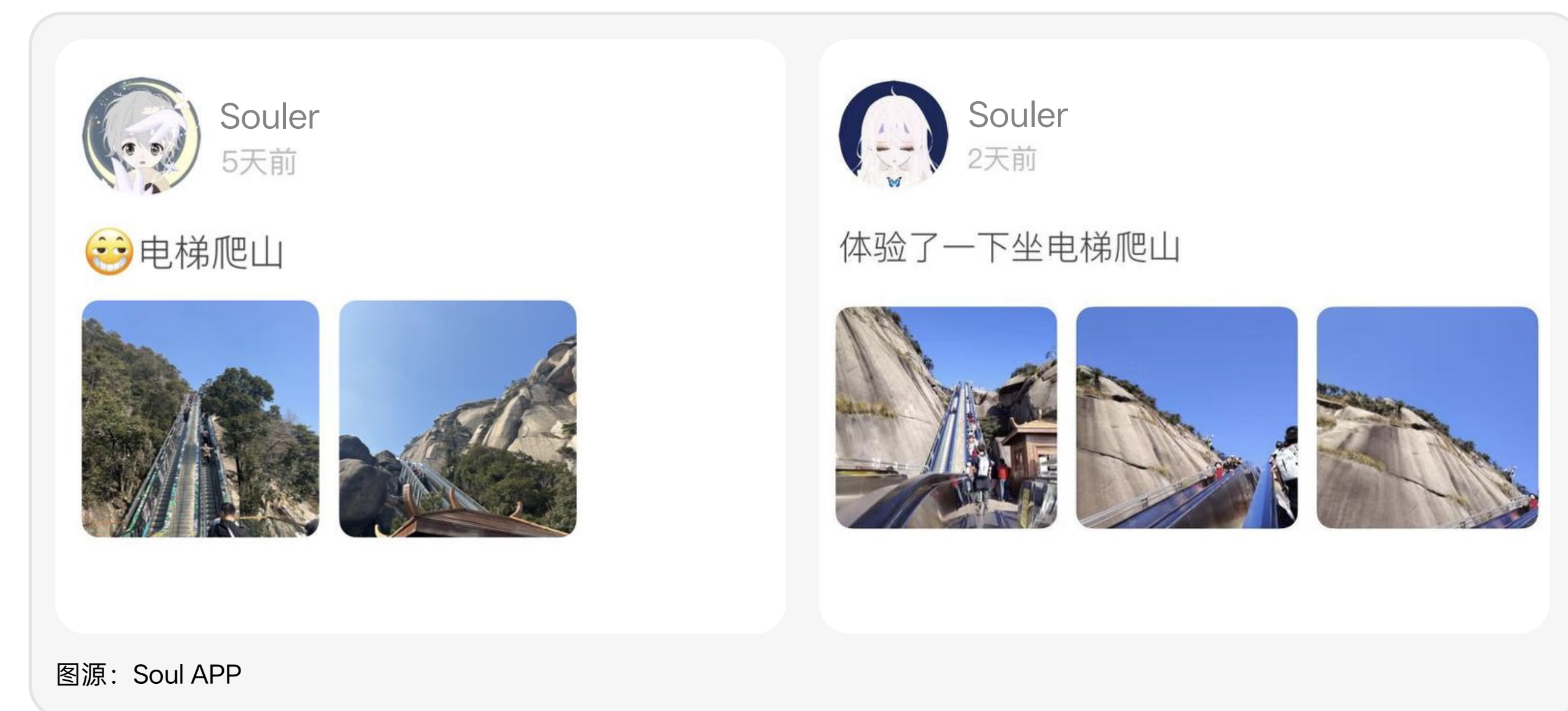


现象

窝囊旅游

“无痛”电梯登山、“匀速”缓降蹦极、“不刺激”悠闲漂流，组成了2025年“窝囊旅游三件套”。

在各种社交媒体上，以“窝囊”为关键词（如#窝囊版漂流）的旅行分享，成为了新的流行趋势。在短视频平台上，与#窝囊版蹦极相关的内容获得了超过3.5亿次播放。



似乎是在一夜之间，“日行三万步，打卡十八景”的“特种兵旅游”突然就不火了，取而代之的是“能躺着不坐着，能坐着就不站着，能站着就不走着”的“窝囊旅游”。

《人民日报》《工人日报》等多家媒体评论道——

“这个暑假，“窝囊旅游”在年轻人中兴起，人们以最小的体力消耗换取最大的心理舒适，在出游中寻找真正的放松和愉悦。低耗能、满足情绪价值的“窝囊旅游”以重在“取悦自己”的属性，成为当下年轻人出行游玩的“新宠”。

对于承认自己“窝囊”，年轻人从来都没有什么心理负担。从“特种兵旅游”到“窝囊旅游”，年轻人厌倦了“时不我待”的紧迫感，在“平静的疯感”与“淡淡的死感”之间，选择度过一段平静且舒服的时光。

观鸟

在城市观鸟，正在成为年轻人新的休闲项目。

过去提到#观鸟，脑海中浮现的是价格不菲的专业设备，人迹罕至的滩涂湿地，哪一样听起来都不怎么适合年轻人。而如今，当年轻人爱上#观鸟，“长枪短炮”换成了一部手机，荒郊野岭换成了城市公园，观鸟成为了一项门槛很低、适合所有人的休闲活动

在Soul APP上，很多用户分享了自己观鸟的体验。年轻人似乎并不关心，他们“观”到的鸟到底多稀有、多罕见，他们更在乎观鸟的过程。即使只是午休20分钟，在公司旁边的公园里看到了一只杜鹃鸟，也足够点亮平凡的一天。



图源：Soul APP

趋势分析

拒绝“打卡”

年轻人越来越反感打卡了。

无论是上班打卡，还是景点打卡，在年轻一代的认知中，“打卡”的本质都是主体性的让渡——将鲜活的生命经验压缩为可被系统验证的数据点，将多元化的选择收编为单一的评价体系。

如果#特种兵旅游的奥义在于，在尽可能短的时间内，完成尽可能多的打卡，那么#窝囊旅游也好，#观鸟也好，都是反效率逻辑的。换言之，年轻人拒绝将旅行变成另一种形式的KPI竞赛（例如打卡、点赞），转而追求一种不以社会比较为前提的“体验感”。

我们并不需要总是去追求“最”惊险刺激、“最”稀有名贵，以证明自身体验的价值。在水流平缓的河道漂浮一个下午，或在城市公园观察一只普通的麻雀，都已经足够让年轻人感觉到发自内心的平和与舒展。

正如我们在这篇报告中反复强调的，年轻人正在用效率/反效率的逻辑重新审视生活中的一切。工作是效率的，生活是反效率的，所以工作不必苛求意义，而生活必须远离打卡。

真正的奢侈，并不在于征服多少远方，而是在于每一个当下，拥有不需要向任何人证明的自由。

日常化的仪式感

如果说，“经济上行期的美”反映在旅行上意味着动辄十几天、横跨几个国家的壮游 (Grand Tour)，那么，爱上#窝囊旅游的年轻人，正在将旅行这个事变得越来越松弛。

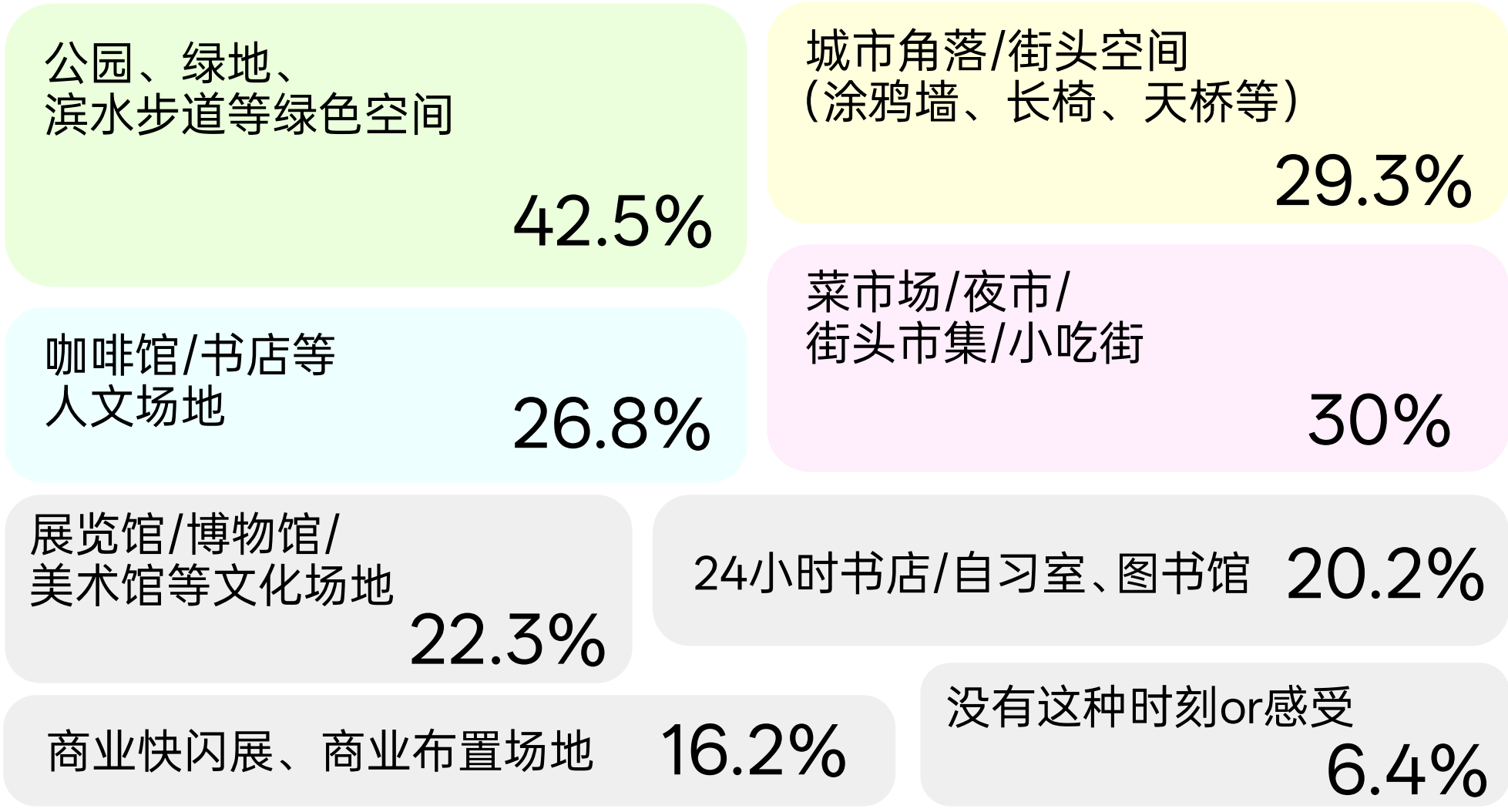
正如#通勤式疗愈这个关键词所试图表达的，年轻人越来越享受周末48小时的短途出行，既没有冗长的to-do list，也不用为了出片带上一整个行李箱的衣服，只要带个随身的小包，再拿上手机，就好像是平常去上班的样子。这种不做作的松弛感，正在成为越来越多年轻人所追求的状态。

在2024年社交趋势报告中，我们提出了“解压崇拜”，渴望释放工作压力的年轻人选择利用午休时间，在城市公园、在草坪绿地，来一场20分钟的“短逃离”。而在2025年社交趋势报告中，我们又提出了“重返三次元”，年轻人重新回到充满“人间烟火气”的菜市场与街边小店，重新回到山野与自然之间，去寻找内心的平静。

我们今年提出的“通勤式疗愈”，仍然在这一趋势的延长线上。

在我们发布的《2025 Z世代精神世界分析报告》中提到，公园、绿地、滨水步道等绿色空间（42.5%），菜市场、夜市、街头市集、小吃街等“烟火气”市井场景（30.0%），涂鸦墙、长椅、天桥等城市角落/街头空间（29.3%）是年轻人最钟爱的情绪疗愈公共空间。

Q: 您是否有在公共空间中获得过情绪疗愈的体验?



仪式感当然重要，但年轻人正在将“逃离”的姿态日常化，甚至变成一种生活习惯。

他们不再苦苦等待一个完美的悠长假期，也不再追寻一个地理空间上遥远的彼岸，而是学会了在当下的生活半径内，随时随地为自己设计“可即达的平行时空”。公园绿地、市集小巷、城市角落，这些看似平常的“附近”，在“逃离”的视角下被重新发现，成为触手可及的情绪疗愈空间。

只有当“逃离”变得像上班通勤一样寻常，年轻人才能始终保有“归来”的活力与平静。在宏大叙事退潮的当下，这种微小而确定的自我关怀，正成为年轻一代人实现内心安稳的日常仪式。

通勤式疗愈

在这样的背景下“通勤式疗愈”入选2026年社交趋势关键词。

数字排毒

年轻人正在试图通过24小时为周期、可承受的“离线”，重新校准现实与虚拟世界的距离——把手机从“体外器官”还原为一台“可关闭的设备”，让疲惫的注意力做一次放松的深呼吸。



现象

24小时数字戒断

2025年全国两会期间，全国人大代表姚明提出了一项名为“息屏24小时”的行动倡议，希望每个学期选定一天，学生、学校和家长都参与其中，所有人在24小时内都不使用手机，让青少年脱离虚拟环境、体验真实世界。

这一倡议发出后，[#姚明建议未成年人息屏24小时行动#](#)冲上当日热搜榜首。

12月，澳大利亚针对16岁以下青少年的社交媒体禁令正式生效，成为全球首个通过立法设定最低使用年龄的国家。

除了面向青少年的倡议与立法，越来越多年轻人自身也开始尝试以24小时为周期的“轻戒断”，过一天没有手机的生活，以恢复自己的专注力。



Souler
6天前

书友会的钢琴主题沙龙，有人弹了《梦中的婚礼》。当琴键落下时，整个房间的手机都熄屏了。🎹 原来线下共鸣比点赞更真实。 #音乐治愈 #数字戒断 #书友



Souler
4月前

绿泡泡罢工的第三天，感觉自己成了现代鲁滨逊。突然发现没有即时通讯软件，反而注意到楼下便利店老板会笑着问“老样子？”，邻居家的小孩在学骑自行车。所以...失联或许也是种礼物？ #数字戒断 #生活观察



图源：Soul APP

#24小时数字戒断并非一场针对技术的激进抵抗，而更像是一次有仪式感的“系统重启”。年轻人自发组队参与**#数字戒断旅行**，在大自然的山水之间尝试“失联”；也有人在城市中完成**#数字戒断挑战**，重温不被“叮咚”提示音切割的完整一日。年轻人正在试图通过这种周期性、可承受的“离线”，重新校准现实与虚拟世界的距离——

把手机从“体外器官”还原为一台“可关闭的设备”，让疲惫的注意力做一次放松的深呼吸。

用脑卫生

2025年底，**#用脑卫生**这个词突然火了。这个明显脱胎于“用眼卫生”的概念，经过新华社、央视网、澎湃新闻等主流媒体报道后，在社交媒体引发了年轻人广泛的讨论——长期处于多线程工作的状态下，大脑如同过载宕机的服务器，其结果是认知能力与记忆力的下降，以及深层次的持续倦怠。

为什么网友疯狂转发**#用脑卫生**，并在评论区留言“如何把这条推给领导”？

究其原因，被迫保持多线程工作——登录线上会议写纪要的同时，随时在群聊与隔壁组的同事battle，催客户确认物料的同时，别忘了抽空给自己点一份外卖——的年轻人实在已经筋疲力尽。

因此，当年轻人转发关爱**#用脑卫生**的帖子时，他们不只是认同一个科学概念，更是表达一种集体诉求：他们渴望的不是“永远下线”，而是时不时可以从信息的洪流中探出头来、喘一口气——

不看群聊、不用秒回、不被打断。

趋势分析

把握连接世界的主动权

放下手机，拾起自由，看似“反社交”的数字排毒，恰恰是年轻一代对“何为真正连接”的深刻反思与积极建构。

首先，**#数字排毒**本身已经成为一种新型的社交货币与共识。年轻人相约进行**#数字戒断旅行**，在“共同离线”中重建高质量的面对面在场；他们讨论**#用脑卫生**，为一种可持续的线上协作伦理确立边界。这向平台提出了新命题：未来的社交服务，不止于创造更沉浸的线上体验，更在于能够在多大程度赋能用户走向线下、回归具体的勇气与路径。

其次，这种“逃离”本质是周期性的系统重置，而非永久性的告别。年轻人并非否定技术，而是以“间歇性离线”的微小抵抗，对抗一种无间断的、被默认的连接状态。这或许预示着一种社交行为的新常态：连接与断开，将被主动纳入生活的节奏管理，而非被动接受技术的全天候征用。

最后，更深层的驱动力在于夺回连接世界的主动权。当年轻人戒断手机，他们真正抵抗的是注意力被算法廉价收割、时间被无限切碎的生产方式。他们所追寻的，是在“永远在线”的宿命，重获一段完整、不可被侵扰的时光——

这才是数字时代终极的奢侈与自由。

重新创造简单生活

年轻人对于**#数字排毒**的推崇，并非孤立现象，而是与今年报告中的 **#万物皆可做题**、**#通勤式疗愈**等趋势一脉相承，指向同一个内核：**年轻人正在试图重新创造一种更简单的生活方式——**

他们借助“做题”让复杂且模糊的人际关系变简单，他们以“窝囊”自嘲的同时也让被“打卡”绑定的旅行变简单。类似地，他们也希望借助定期的“排毒”让信息过载的生活变简单。

这种“简单”绝非倒退或贫乏，而是清醒认知现实之后的策略性精简：果断过滤那些大量消耗社交能量，却收益甚微的社交噪音，把省下来的认知带宽与情感能量，高浓度地投入到“真正重要的事”上。后者既可以是与知己挚友的深度交谈，也可以还是一场无人打扰的日落。

因此，**#数字排毒**的流行，标志着一个转折点：年轻一代正从技术的“被动用户”，转变为生活体验的“主动设计师”。他们不再问“技术能带我到哪里”，而是问“我想用技术构建怎样的生活”。

丰富的体验，源自敢于对冗余说“不”的简单；**真正的连接，始于可以主动断开的自由。**

有效努力

拒绝形式主义、拒绝自我感动、拒绝为了努力而努力。在回报不确定的时代，年轻人选择用最小试错成本追求即时满足，为自己当下的体验积蓄通往未来的能量。



现象

邪修xx就是快

微波炉8分钟炼猪油，奶茶和面蒸馒头，甜筒冰淇淋替代奶油做意面。这些看似“黑暗料理”的做法，是2025年最流行的#邪修做饭。

时至今日，我们已经很难追溯到底是谁第一个将“烹饪小窍门”称为“邪修做饭”。邪修，这个原本出自修仙小说的冷门概念，几乎是在一夜之间，从厨房（#邪修做饭就是快）蔓延到了健身、学习、职场、人际交往等方方面面。

在短视频平台，以#邪修为标签的内容获得了超过100亿次播放，如果将#邪修做饭、#邪修减肥、#邪修化妆等相关标签也纳入统计，播放量超过了200亿次。



#邪修的精髓，不在于方法的“正确”或“优雅”，而在于其明确的结果导向：只要目标达成，路径可以自定义，甚至可以是“野路子”。

年轻人追捧“邪修”，并非真的盲从那些离奇方法，而是在追捧这种“打破常规、直达本质”的解题思路。既然我们已然生活在效率至上的时代，用这种看似离经叛道的方式，“聪明地”达成目标，顺便不忘了小小地嘲笑一下僵化的传统与规则，有什么不好呢？

反精致自律

曾经，在自主打自律赛道的网红评论区，渴望通过自律重新获得掌控生活的年轻人，真诚地发问“到底如何才能做到这么自律”。

如今，在#自律这个标签下，“打假精致自律”成为了新的流量密码。在评论区，点赞最高的留言也变成了“看着我都累”、“能坚持摆拍，真的很自律了”。

这种转变标志着一场关于自律内卷的集体祛魅：年轻人开始拆穿那些将#自律异化为社交展演的精致幻象，转而拥抱一种更诚实、更松弛的自我管理。

当自律变成需要精心布景、多机位拍摄的“沉浸式作秀”，其内核已从内在修炼变为外在展示。在“看着都累”的调侃背后，是年轻人果断拒绝了那样一套扁平的、自我规训且充满表演性的评价标准。

趋势分析

先苦不一定后甜，先甜那一定是甜了

年轻人为什么追捧#邪修？这个问题或许可以反过来问，为什么“正修”让年轻人兴致索然？

“正修”首先意味着“高投入”。无论是烹饪，还是健身、减肥、学英语，对于初学者而言，除了要投入大量的时间和精力，还要持之以恒，哪怕只是一天的懈怠，都有可能前功尽弃。

更重要的是，“正修”的“高投入”并不总是意味着“高回报”。即使是在那些看起来“有手就行”的菜谱下面，仍然可以看到各种“翻车”案例。于是，心灰意懒的网友只能安慰自己说，果然有些事情还是要看天赋。

推而广之，年轻人所经历的不确定性，当然不止于做饭或健身，当“读书改变命运”的“正修”之路越走越窄，即使忍受了996与大小周，要过上理想中的生活，还是要看“历史的进程”。

当“先苦后甜”无法保证兑现，那不如先甜了再说，毕竟先苦不一定后甜，先甜那一定是甜了。

“努力”与“结果”的新函数

所谓的“邪修”不等于摆烂或者躺平，年轻人只是希望在回报不确定的前提下，探索更为精准的实现路径。#邪修做饭不一定靠谱，但起码省下了时间和精力；#邪修健身也还是要坚持，但起码可以让这个坚持的过程轻松一点。

因此，#邪修的流行代表了一种“风险对冲式”努力哲学。它不追求“绝对正确”或“长期最优”，而是着眼于当下，争取最小试错成本、最大即时收益的行动策略。

过去，我们认为付出足够多的“时间”很重要，经历足够痛苦的“过程”很重要，只有以此为前提，才有理由期待一个足够“好”的结果；而现在，越来越多年轻人认为，如果成本太高、过程太苦，那么结果大概率也不会好。

于是，无论是对#表演式自律的嘲讽，还是#邪修的流行，都宣告了年轻世代正在建构一种关于“努力”的新叙事。

拒绝形式主义、拒绝自我感动、拒绝为了努力而努力。从押注于一个遥远而模糊的“大甜头”，转向经营那些具体而可控的“小确定”。为自己当下的体验负责，并从中积蓄通往未来的、真实的能量。

有效努力

在这样的背景下“有效努力”
入选2026年社交趋势关键词。

做个活人

今天更多的年轻人正在追求“活人感”，大方展示真实生活中的粗粁、即兴与不完美。或许，生命的厚度与温度，恰恰藏在那些不完美、不高效、不稳定的真实瞬间之中。



现象

活人感

在《咬文嚼字》编辑部公布的2025年度“十大流行语”中，**#活人感** 名列榜首。

在过去的一年中，追求**#活人感**，不做**#预制人**，成为时下年轻人的普遍呼声。在短视频平台上，包含**#活人感**标签的内容获得了超过10亿次播放。从**#活人感拍照姿势**、**#活人感穿搭**，到**#活人感采访**、**#活人感BGM**，这个标签下的年轻人正在呼唤一种或许不那么精致、却充满生命力的生活方式。



Souler
14小时前

一些具有活人感的瞬间哈哈



图源：Soul APP



Souler
1月前

#活人感



那么，到底什么是**#活人感**？

如果说**#预制人**意味着看似随意、实则刻意的vlog，意味着磨皮到失真的照片，意味着永远正确得体的谈吐，那么**#活人感**就代表这种“精致滤镜”的反面——

它可以是爬上山顶之后气喘吁吁的背景音，可以是合影时候“整段垮掉”的笑场，也可以是直面自己内心真实的困惑与不自洽。

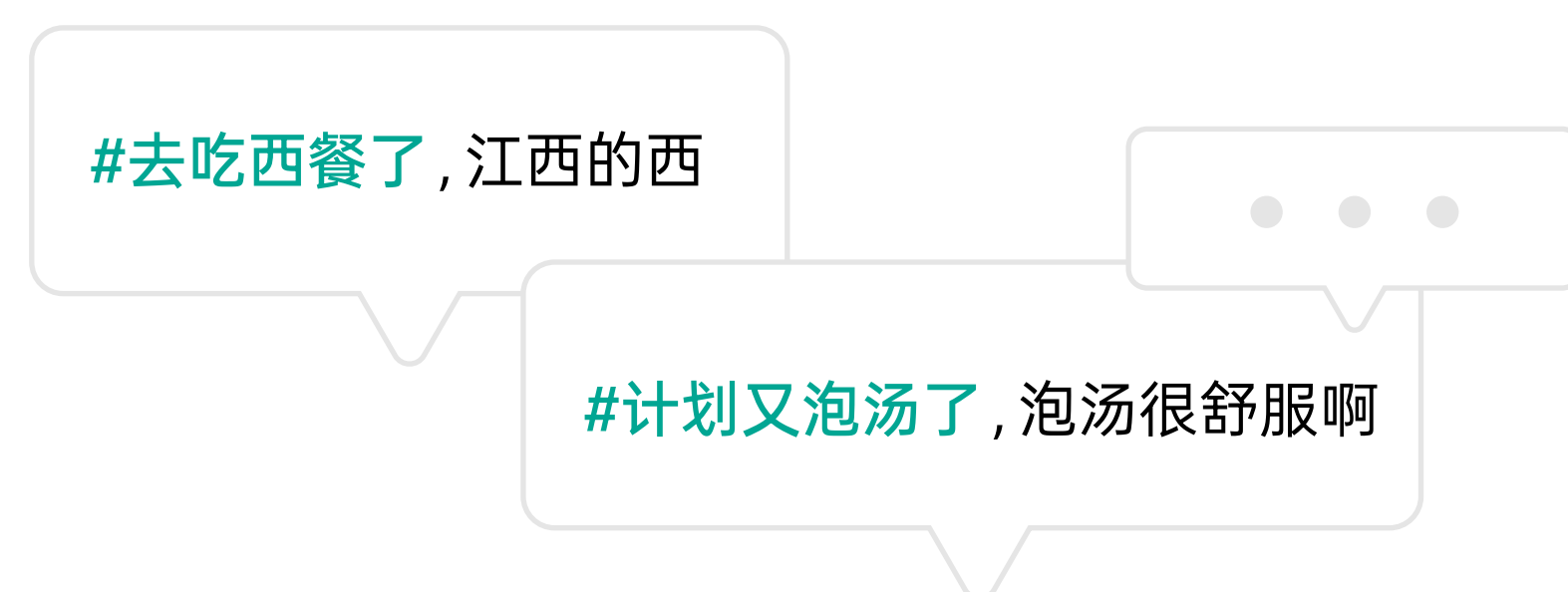
厌倦了千篇一律的“美好生活展演”，年轻人开始将“瑕疵”与“生动”划上等号。他们用**#活人感**的标签，去标记那些粗粝的真实、即兴的反应、笨拙的热情。

或许也正是这些“带着毛边”的生活瞬间，让年轻人更加真实地感受到，生活的答案从来不在于无限接近某个“理想模板”，而在于“自己的活法”。

记录“没好生活”

2024年，**#预制朋友圈**成为了热议话题。网红博主挑战“一天之内拍完国庆7天朋友圈”的视频获得数十万点赞，甚至有专门的教学视频风靡一时。

仅仅一年时间过去，精致考究的**#预制朋友圈**似乎已经无人问津，**#记录没好生活**的发疯朋友圈成为了年轻人的心头好。



抽象的文案，搭配粗糙的图片，略带丧丧的感觉，又有一种黑色幽默式的自嘲，这些构成了**#活人感**朋友圈的精髓。那些“翻车”的经历、计划外的局促、低能量的“颓废”，被大方地展示出来，因为“真实”本身，才是最稀缺的。

从**#预制朋友圈**到**#记录没好生活**，年轻人不再将社交媒体看作是一张优绩主义的“成绩单”，而是将其还原为一片充满喜怒哀乐的“自留地”。在这里，**#做个活人**意味着——

我分享，不是因为我过得好，而是因为我在热烈且真实地“过”生活。

趋势分析

对“精致”感到厌倦

#反精致正在成为年轻人社交行为与观念变迁的底层逻辑。

年轻人反对的，从来不是对美好生活的追求，而是那种为了契合某种社会评价体系下的“美好”模板，而将自我工具化、将体验舞台化的疲惫姿态。

当“精致”从一种个人选择，异化为社交媒体平台上的“隐形KPI”，便成了束缚真实生活的枷锁。年轻人用脚投票，不再愿意为了一张“满分答卷”而耗尽心力。

生活并不总是精致的、顺遂的、由一个又一个高光时刻串联的。相反，真实而具体的生活，常常由一些琐碎的、尴尬的、未经彩排却又独一无二的瞬间构成。

于是，通过**#记录没好生活**这种“揭短式”分享，年轻人得以在过度修饰的数字空间中，重新锚定“人”的坐标——

我会疲惫，会搞砸，会陷入情绪低谷，也会用幽默消解尴尬，而这种不完美，恰恰证明了“我”的生动与真实。

渴望返璞归真

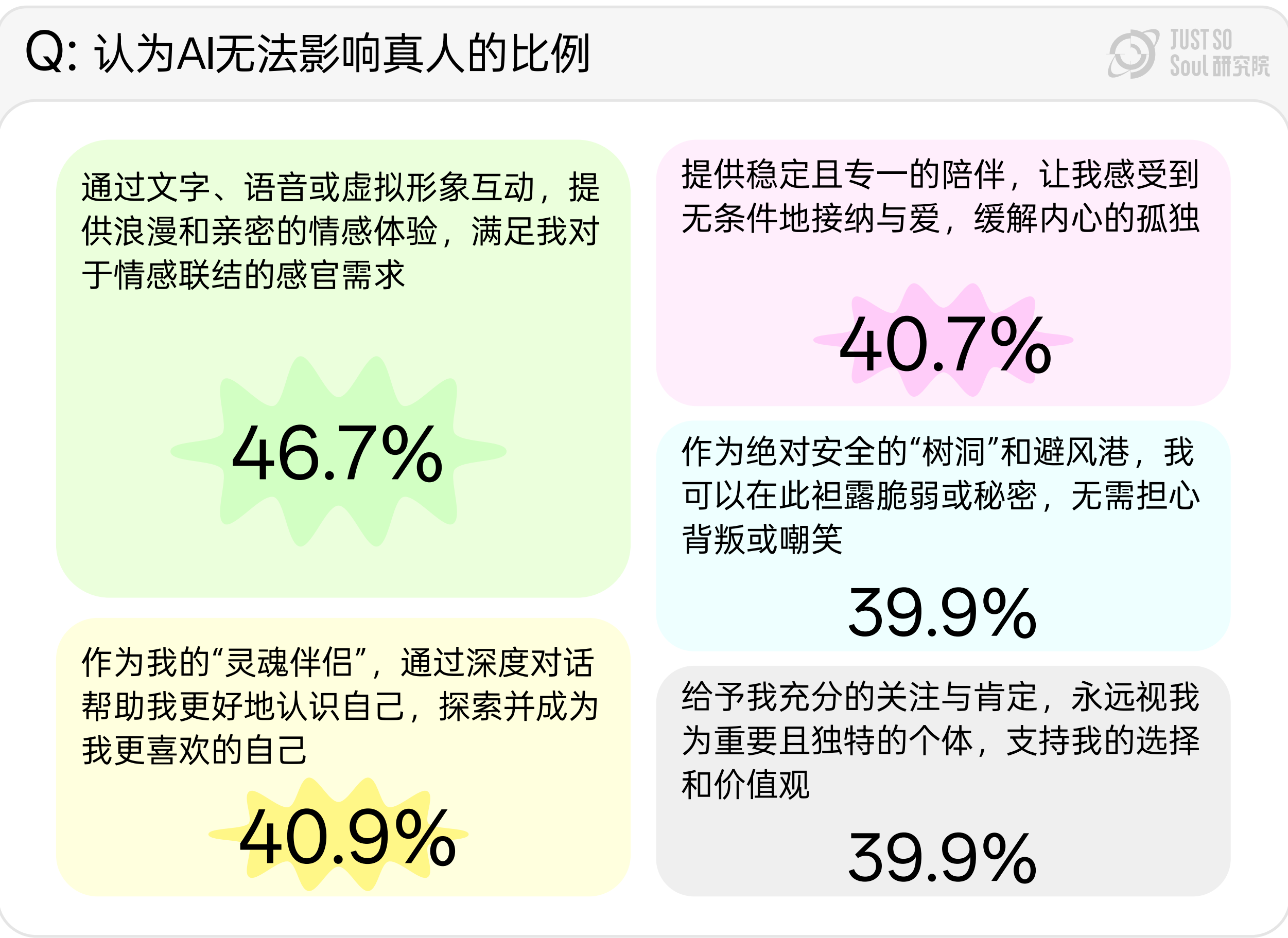
到底什么才是“真实”？

这个问题显然过于形而上了，以至于我们几乎无法回答。但我们可以换一个迂回的视角，尝试接近这个问题的答案。当我们在谈论**#人机感**时，经常会说“AI越来越像人，而人越来越像AI”。那么，相比于AI，到底什么才是“人”难以影响的部分呢？

在此次调研中，我们询问了被访者这样一个问题——
在下列5个维度中，你认为AI可以在多大程度上影响现实生活中的“真人”？

这种变化指向一种更加深刻的社交回归：在体验了那些反复修饰的“预制”关系后，年轻人开始渴望那些“带着毛边”的情感联结。完美的展演只会让人望而却步，而真实的粗粝才能产生亲近。

“做个活人”，是为了“遇见活人”。在彼此不经修饰的坦诚中，确认自身的存在，并触摸到另一个灵魂，同样生动、温暖的共振。

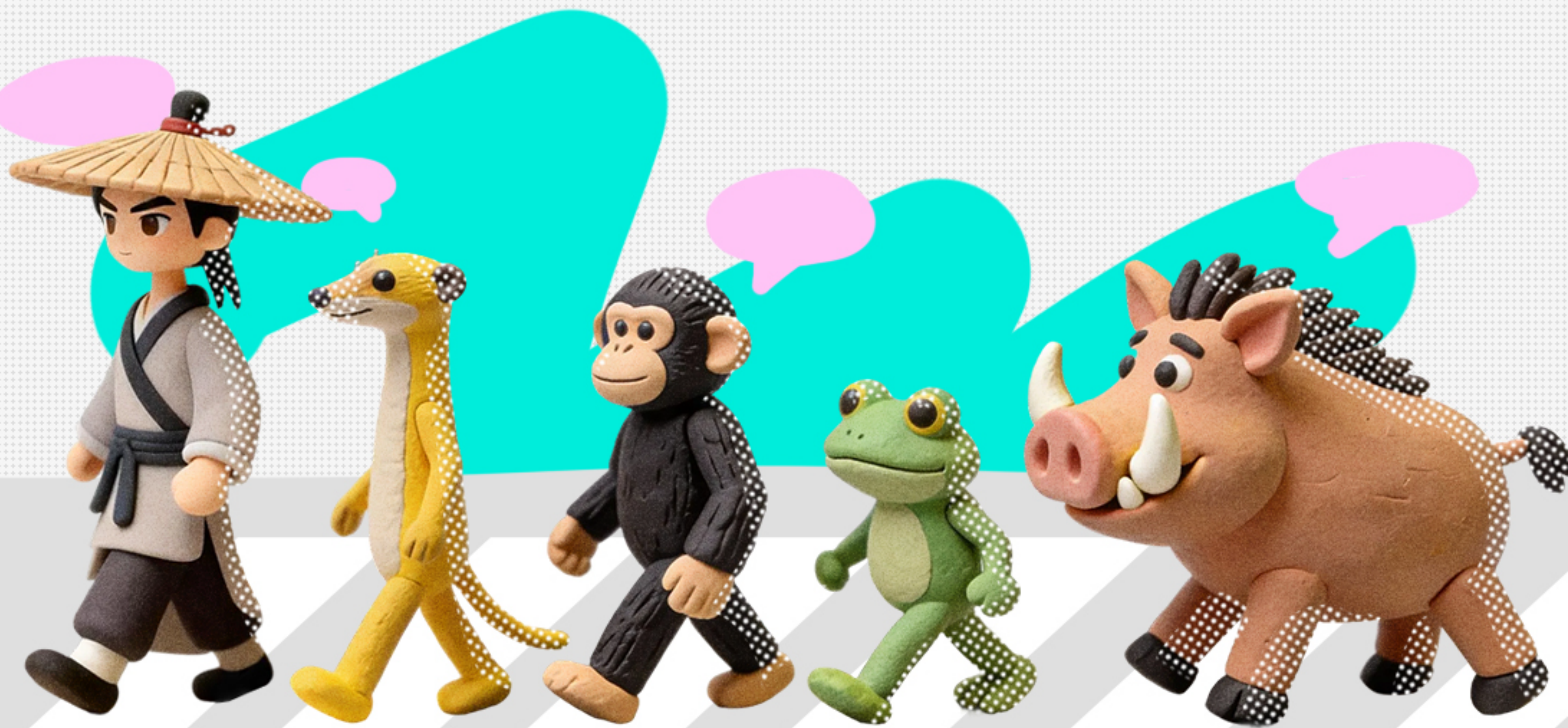


显而易见，情感联结的感官需求（46.7%）是年轻人认为AI最难以取代人类的维度，而这一点恰恰就是#活人感的核心。无论是超越语言与意义建构的生理性喜欢，还是情绪低落时候“不讲道理”的抽象发疯，这些无法被数据量化、被算法预测的“非理性”体验，构成了人际关系中最珍贵的内核。

生命的厚度与温度，恰恰藏在那些不完美、不高效、不稳定的真实瞬间之中。

普通人的英雄主义

年轻人在平凡日常中实践“有尊严地与之周旋”，努力做一个自由、真诚、有趣的普通人。这是普通人的英雄主义。



现象

堂吉诃德式的冲锋

“我的长枪被大雨磨钝了，我的战马，也生锈了，但是我的冲锋，是堂吉诃德式的！名为生活的大风车，我要和你大战三百回合”。

这段略显中二的台词，成为了2025年的网络流行梗。在短视频平台上，以#堂吉诃德式的冲锋为主题的内容获得了超过3亿次播放。

所谓的“长枪”，不过是我手里那把骨架都吹折了的雨伞，而所谓的“战马”，则是我那辆在大雨中生锈了自行车。一如堂吉诃德冲向风车的孤勇与决绝，在每一个#堂吉诃德式的冲锋标签下的视频里，都有一群年轻人，如同人类学家项飙所说的那样——

认命不认输。

在2025年的互联网语境下，如此古典主义的“燃”，不免让人有些意外。

#堂吉诃德式的冲锋之所以动人，并非因为它许诺胜利，而恰恰在于它坦然接受行动的象征意义大于实际结果。

年轻人深知，手中的“长枪”或许无力，面对的“风车”庞大无比，但这并不妨碍他们为一场大雨、一次挫折、一个平凡日子，赋予一场郑重其事的“出征”。这种略带悲壮又幽默的“自我英雄叙事”，代表了年轻人主动创造意义、维系内心能量的行动哲学。

我们都是浪浪山小妖怪

如果要评选2025年“最打动年轻人的电影”，那么《浪浪山小妖怪》一定榜上有名。

《浪浪山小妖怪》的动人之处到底在哪里？一位Souler的影评或许可以回答这个问题——



以为翻过浪浪山就是坦途，后来才发现，人生有无数座浪浪山在等。我们都是揣着碎银几两的小妖怪，在山底撞过南墙，也在山腰偷过懒，可抬头时，仍想看看山那边的太阳。

显然，《浪浪山小妖怪》并没有试图讲一个“逆天改命”的故事，但也恰恰因为这一点，年轻人反而更能够在小妖怪的身上，看到自己的影子——

我们或许没有通天本领，也时常感到疲惫无力，我们认清了个体的局限，也经历过理想的幻灭，但这些都不妨碍我们“仍想看看山那边的太阳”。山那边到底是不是彼岸，或者并不重要，重要的是在日复一日的琐碎生活中，保持“向山而行”的姿态。



Souler

2月前

以为翻过浪浪山就是坦途，后来才发现，人生有无数座浪浪山在等。我们都是揣着碎银几两的小妖怪，在山底撞过南墙，也在山腰偷过懒，可抬头时，仍想看看山那边的太阳#翻不过的浪浪山 #走不出的浪浪山 #浪浪山外还是浪浪山 #我想离开浪浪山



图源：Soul APP

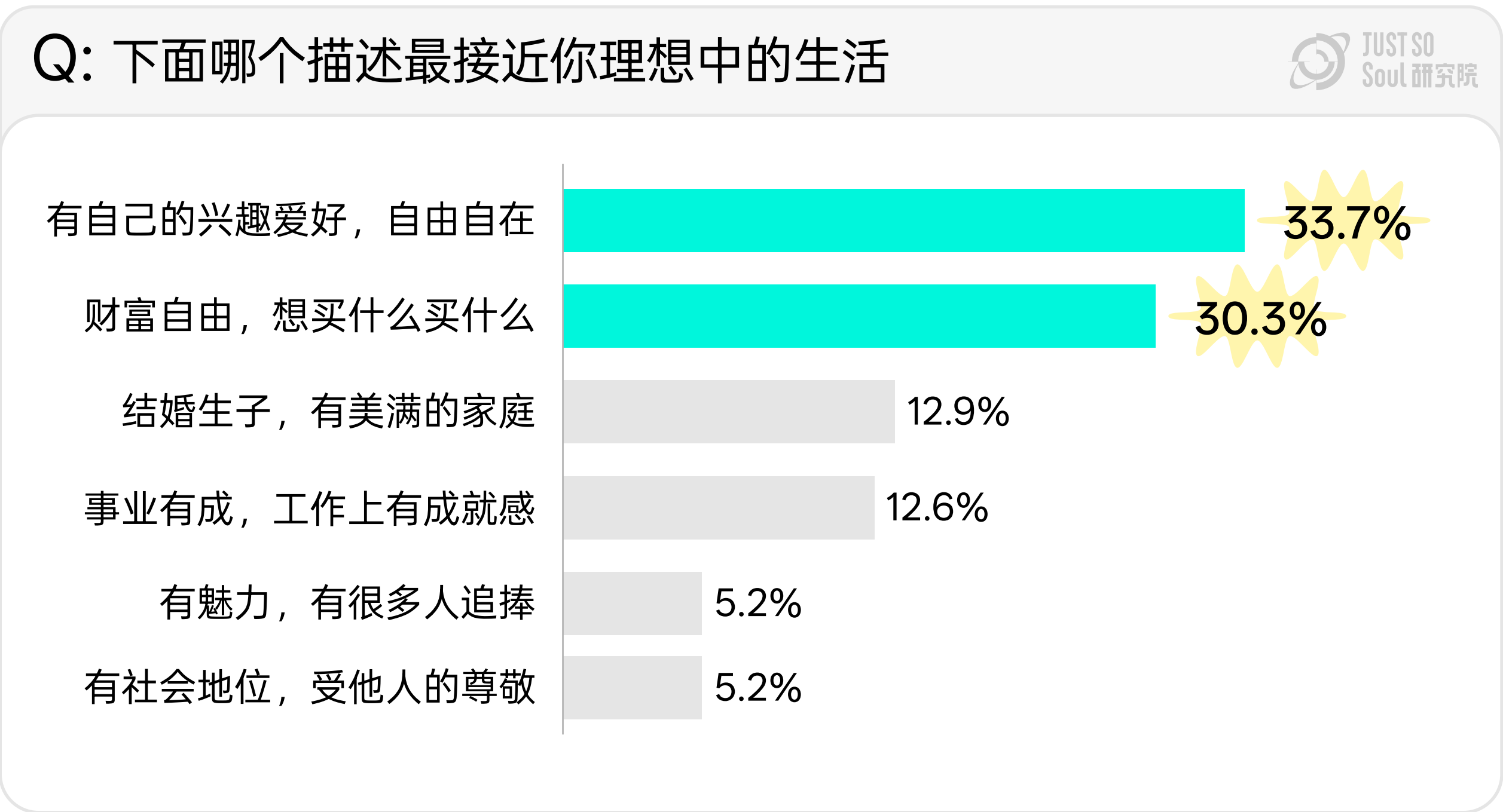
趋势分析

超越“内卷”与“躺平”的新叙事

内卷，还是躺平？在这道看似只能二选一的选择題中，年轻人正在提出一个新的选项。

在最近两年的调研中，我们询问了同一个问题：在你看来，下面哪个描述最接近你理想中的生活？

在两次调研中，“有自己的兴趣爱好，自由自在”（33.7%）、“财富自由，想买什么买什么”（30.3%）始终是排名前两位的选项，在18-24岁、25-29岁、30-34岁各个年龄段均呈现出一致的趋势，且上述2个描述的选中率始终超过三成。



JustSoSoul“年轻人社交生活趋势”调研，样本量=9,812，时间：2025年11-12月。

“自由”作为一个关键词，反复出现在我们关于年轻人的描述中。那么，年轻人渴望的“自由”到底是什么呢？

我们认为，年轻人渴望的“自由”不同于盲目热血的“内卷”，也不同于彻底放弃的“躺平”，而在于经历人生百态后，依然决定认真度过每一个普通日子。即使山的那头还是山，也不妨碍活出一个自由、真诚、有趣的“我”。

这种变化标志着一种超越二元对立的新叙事正在生成：年轻人不再纠结于“彻底改变世界”或者“彻底放过自己”，而是专注于在每一个具体的境遇中，身体力行地实践如何“有尊严地与之周旋”。

这种“堂吉诃德式的冲锋”，正是关于**#普通人的英雄主义**的生动注脚——

“英雄”或许并不是所谓的“胜利者”，而是认真而热烈地活跃在自己生活叙事里，那个绝不缺席的主角。

做一个自由、真诚、有趣的普通人

当我们回顾这份报告前9个关键词，无一例外，都可以收束于自由、真诚、有趣三个特质。

自由，是把握生命经验的定义权。

当**#爱你老己**成为“2025年最善良的梗”，年轻人将“自我”重新嵌入一段具体的关系之中**#像爱朋友一样爱自己**，而不必试图遵循优绩主义或消费主义模板。

当**#邪修**成为流量密码，年轻人拒绝“先苦后甜”的漫长赌约，转而信奉“先甜了再说”，他们用最小闭环的**#有效努力**，建立关于“努力”与“结果”的新函数。

当**#记录没好生活**取代了**#预制朋友圈**，年轻人挣脱了“必须精致”的社交展演枷锁，在**#做个活人**的朴素宣言中，重新掌握了关于“何谓真我”的最终解释权。

自由，就是“我的体验，我定义”。

真诚，是建立多元连接的新语法。

相信**#出门在外身份都是自己给的**，年轻人，身段柔软且灵活地将自己嵌入到随场景变化的**#Soulmanyships**之中，仿佛是由无数“积木”搭建的移动城堡。

他们相信**#万物皆可做题**，只要用“做题思维”重新打开人际交往，就能厘清复杂、模糊的人情世故，不再为了那些“读不懂空气”的时刻而内耗。

然而，这些并不意味着年轻人的社交退却，他们将自己的社交能量留给了那些真正值得的人：在**#重新养育父母**的过程中完成双向奔赴，与过去真诚和解；也在与**#AI精神股东**的真诚对话中，孕育新的自我。

真诚，就是“我的连接，不消耗”。

有趣，是回归具体生活的创造力。

既然需要偶尔逃离，那么不妨享受**#窝囊旅游**，不再执着“打卡”，将远方拉回身边，**#通勤式疗愈**的价值在于触手可及的仪式感。

既然无法摆脱手机，那么不妨用一场**#24小时数字戒断**，为生活的乐章画一个四分休止符。**#数字排毒**的要义在于一张一弛的节奏感。

追问“意义”总是不可避免地陷入沉默，于是，年轻人不再执着于思考那些抽象的议题，转而拥抱具体的生活，做一个有趣的人。毕竟，“有趣”不需要意义，“有趣”就是意义本身。

有趣，就是“我的过程，我享受”。

在“内卷”与“躺平”之外，年轻人正在每一个自由选择、真诚连接、有趣创造的瞬间，书写属于他们的新叙事——

他们像堂吉诃德一样冲锋，并非不知风车之巨大，而是要为“认命不认输”的英雄意志举行一场加冕。他们渴望离开浪浪山，也深知山外有山，于是将英雄征途转化为：在我所能及的生活半径内，做一个灵魂自由、关系清爽、体验饱满的“小妖怪”。

#普通人的英雄主义或许就是，意识到自己并非天命所归的主角，然后，兴致勃勃地，广阔而具体地活着。

普通人的英雄主义

在这样的背景下“普通人的英雄主义”入选2026年社交趋势关键词。