

虚实之间：解码当代青年的社交情感新图鉴

青年调查

拒绝内耗、反PUA、逃离NPD……或许，从来没有一个时代像今天一样，有如此之多关于情绪的概念会成为网络流行语，其背后是年轻人关于自我的情感觉知。年轻人不再满足于表面的热闹，而是勇敢地追寻能触动灵魂深处的情感纽带。

既渴望亲密又守护边界，既拥抱AI倾诉又重返线下生活。这种“虚实交织”的图景，折射出当代年轻人对自我认知、情感质量与生活意义的重新定义。

实习生 孙思敏 青年报记者 刘昕璐



制图 李肇

回形针情感

低质量的恋爱只会消耗自己

日前，复旦发展研究院传播与国家治理研究中心、复旦大学全球传播全媒体研究院、复旦大学价值认知传播与人机协同治理交叉学科团队与哔哩哔哩公共政策研究院联合发布《中国青年网民社会心态调查报告(2024)》。

就青年网民情感需求与社交趋势，基于青年网民高度聚集的Soul平台(“灵魂”社交平台)，课题组采集其2023年和2024年发布量最高的话题2万条、内容提及词频最高的发布内容2万条，并对11253名用户展开大规模问卷调查。 “回形针情感”进入了青年的话语体系。每个人都在渴望恋爱，但绕了一圈还是原来的方向，就像一枚“回形针”。恋爱与单身之间的循环往复，既是年轻世代在人际交往中重新平衡“自我”与“他者”之间关系的过程，也是反复认识自我、探索更理想的生活状态的过程。

在“青春上海”微信号的留言中，一位网友直言，自己对婚姻和家庭生活抱有美好的期待。然而，在追求爱情的路上，却发现自己陷入了一种所谓的“回形针情感”，看似简单却充满曲折。有时候，觉得自己已经找到了那个对的人，但相处一段时间后，却发现彼此并不合适。“我开始怀疑自己是否真的能够找到那份属于自己的爱情。但是，我并没有放弃。我相信，在这个世界上，总有那么一个人，能够与我心灵相通，

共同创造美好的未来。”

2024年，超过359万用户在Soul广场发布过与“恋爱”相关的内容。调查数据显示，在超过8000名目前单身的受访者中，超过四分之三(76.8%)的年轻人表示自己“想谈恋爱”。特别是在30岁以下的男性青年群体中，渴望“脱单”的比例达到了85.9%，但现实阻碍让他们不得不按下暂停键。

27岁的程序员小李就是典型代表。他平时工作比较忙，性格又比较内向，社交范围仅限于同事和大学同学。“公司里异性少，周末只想睡觉，根本没机会认识新朋友。”他坦言，虽然渴望恋爱，但连第一步都迈不出去。类似的情况在互联网、金融等高强度行业尤为普遍。

当更多年轻人渴望恋爱的时候，同样也有更多年轻人在享受独处的快乐。2024年，在Soul上关于话题“低质量的恋爱，不如高质量的单身”累计有超过165万年轻人参与。大学生小曼是其中之一。她表示，经历了几次失败的恋爱后，她明白了低质量的恋爱只会消耗自己，让自己变得越来越不快乐。而高质量的单身，虽然有时候会觉得孤单，但是可以自由地做自己喜欢的事情，不用去迁就别人，也不用为了迎合对方而改变自己，可以把时间和精力都放在提升自己上，学习新的知识和技能，参加各种有趣的的活动，让自己的生活变得更加充实和有意义。



溏心蛋社交

半熟关系中的边界感探索

全熟，或者不熟，都不是最好的状态。青年网民的最佳社交距离就像是一颗半熟的溏心蛋。如果说“搭子”代表了一种“不熟”关系，父母家人代表了一种“全熟”关系，那么“固聊”(“固定聊天对象”，能进行固定频率、深度交流的朋友)就是介于二者之间的“半熟”关系，称为“溏心蛋社交”。

2024年，在Soul有超过65万用户发布过与“固聊”相关的内容。“固聊”这个年轻人社交词典中的高频词，代表着一种介于熟人与陌生人之间的关系，既有情感联结，又无需承担现实社交的责任。2024年，Soul平台上与“固聊”相关的内容发布量同比增长76%。尽管“搭子文化”一度流行，但越来越多年轻人发现“固聊”或许才是最合适的社交距离。即使是看展览、看电影、看演唱会等“适合找搭子”的活动，超过半数的年轻人也更倾向于优先选择跟“固聊”一起，而非寻找新搭子。

而对于分享快乐、吐槽生活、失恋求安慰这些“情感向”的需求，选择“固聊”的比例更是将近七成。调查数据显示，当问及“在生活中更愿意和谁分享自己的情绪与心事”时，排在第一位的竟然是“固聊”网友(47.9%)。

“我和我的‘固聊’已经认识半年了，虽然没见过面，但我们几乎每天都会聊天。”Soul资深用户小李说。她与“固聊”网友虽没见过面，但两人分享生活中的喜怒哀乐，甚至比现实朋友更亲密。两人都心照不宣地将社交关系止步于Soul这个平台上，“这种关系既不会太近，也不会太远，刚刚好。加了微信感觉就像是现实中的好朋友了，感觉就不一样了。”

“溏心蛋社交”反映了年轻人对边界感的重视。他们既渴望情感联结，又害怕过度亲密带来的束缚。“固聊”就提供了一种恰到好处的距离，既能满足情感需求，又能保持独立性。

与此同时，除了“固聊”，选择同性或异性朋友“分享情绪与心事”的比例加起来也超过半数。而且，无论男性还是女性，当年轻人试图向现实中的朋友寻求安慰时，女性朋友总能更好地提供情绪价值。

习惯了二维平面线上虚拟世界的年轻人，正在重新发现三次元“线下”世界的魅力。越来越多年轻人选择回到线下去，回到具体的生活里去，和更多的人在一起，学习“从具体的生活中获得幸福”的能力。

2024年，在Soul App上#运动相关话题同比增加超过88万条，#今日骑行打卡话题同比增加120%，#约网球话题同比增加33%。2024年，在Soul APP发布的#脱口秀、#聚会、#菜市场、#小店、#演唱会等线下相关的瞬间有超过17亿阅读量。无论是小型的线下读书会、线下剧本杀，还是大型的线下脱口秀、线下音乐节，习惯了将“互联网”与“高效”“便捷”画起等号的年轻人发现，有些事物并不需要那么高效，也不需要那么便捷。

这种细微的感受，只有通过五感才能细细品味。只有在线下，菜市场里的蔬菜才有新鲜程度的区别，而不只是手机屏幕上的一个按键；只有在线下，年轻人才能偶遇那些意料之外的、好逛的小店，而不只是完成购物清单上的待办事项。越来越多年轻人在社交平台上分享一个好看的杯子、一场绚烂的烟花、一次难忘的舞台，去感受人间烟火气。

在调查中，当问及过去一年如何“理解、应对自己的情绪和心理感受”时，排在前三位的回答分别是：学习相关音视频内容(42.5%)、和朋友讨论(39.8%)和参与运动户外项目(32.0%)。学习、分享和运动是当下年轻人理解和应对情绪的三种主要方式。

当被问及“心情不好时，哪些事物会让你有被治愈的感觉”时，61.7%的年轻人选择了“到户外去，到大自然里去”，在所有选项中排名第一。越来越多年轻人开始尝试新的运动项目。其中，健身(21.6%)、跑步(21.0%)、户外徒步(20.1%)、骑行(18.0%)是“尝新

虚拟陪伴

把AI当可靠树洞倾诉心事

当回聊也无法满足情感需求时，有些年轻人开始转向AI。当被问及“在生活中更愿意和谁分享自己的情绪与心事”时，有13.5%的年轻人选择向AI虚拟人倾诉自己的心事，这一比例甚至高于选择向父母倾诉的10.4%。在11253名受访者中，“愿意向AI虚拟人诉说自己的烦恼”比例达到了37.9%，“虚拟人可以给我足够的情绪价值”是认同比例最高(58.3%)的原因。

记者在小红书上找到了大量例证。“AI聊天”的话题有着高达1.2亿的浏览量和127.8万的讨论，话题中有人分享与AI的聊天互动，有人询问有没有推荐的软件和指令，也有人向AI深夜聊天到痛哭，甚至有人感叹，与AI聊天比找心理咨询师更有效。

为什么会在与AI的聊天中感到被治愈？刘女士说：“与DeepSeek聊天时，感觉自己被深深地看到了。它精准地识别出我的内在需求，它看到我内心的那些创伤，又给予我恰到好处的安慰。”职场白领小侯说，因为春节期间DeepSeek的爆火而去尝鲜了一番，春节里的一个夜晚，她跟DeepSeek对话到天亮，根本停不下来，AI成为可靠的心灵树洞。

当问及为什么不选择就近找身边人而选择AI时，大学生小吴直言，找亲人和朋友总担心会给他们带来情绪负担，而且有些时候向他人剖析自己让自己觉得有点难堪。“其实，很多时候我只是想找个人倾诉而已，和AI聊天不用担心被评判，没什么心理压力，又让我暂时脱离了情绪孤岛。”

调查报告也就此现象指出，社会支持系统正在改变，网络时代脱离了血缘、地缘等传统关系的个体，会始终思考如何将自我重新嵌入到自己所选择的社会关系网络之中。这不仅关系到年轻人如何面对深夜emo时刻的孤独与迷茫，也决定了他们从哪里获得关于生活的意义与期待。年轻人不再满足于表面的热闹，而是勇敢地追寻能触动灵魂深处的情感纽带，在复杂多变的社交世界里，努力构建更为稳固且富有内涵的人际桥梁。

此次调查还发现，与网友连麦，但两个人谁都不说话，只是聆听彼此生活的背景声，正在成为年轻人社交的新趋势。写论文时候敲击键盘的声音、通勤时候地铁报站的声音、自习翻书的声音、入睡呼吸的声音……耳朵陪伴作为一种新陪伴形式，既有“耳鬓厮磨”的亲密感，又保持了足够的边界感。

2024年，75.5万用户在Soul发布了与“连麦”话题相关的内容，浏览量超过39.7亿次。其中，“无声连麦”(过去一年超过8亿浏览量)、“无声连麦呼吸”(超过8693万浏览量)等话题的活跃度大幅增加。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

“户外骑行让我感到放松，也让我认识了更多志同道合的朋友。”王女士说。2024年初，王女士初次尝试了骑行，随后就一发不可收拾，她几乎每两周就要去参加一次骑行社群的活动。在一群人中，感受着风从耳边吹过的声音，抛下眼下的烦恼，专注向前，这种感觉让她找到了归属感。

率”最高的项目。 “户外骑行让我感到放松，也让我认识了更多志同道合的朋友。”王女士说。2024年初，王女士初次尝试了骑行，随后就一发不可收拾，她几乎每两周就要去参加一次骑行社群的活动。在一群人中，感受着风从耳边吹过的声音，抛下眼下的烦恼，专注向前，这种感觉让她找到了归属感。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

课题组还邀请受访者为自己当前生活的幸福感打分，从1分到5分，分数越高，越幸福。研究发现，在所有潜在的影响因素中，以何种方式“理解、应对自己的情绪和心理感受”最为重要。那些选择“参加线下活动”“参与运动、户外项目”的年轻人拥有最高水平的幸福感，而那些“没尝试过”任何一种方式的年轻人则最不幸。

专家视角

AI算法不能代替面对面的温度

“当代青年，尤其是大城市中的单身青年，普遍存在‘想谈恋爱但难以付诸行动’的现象。这一现象的背后，既有社会结构和技术发展的影响，也有青年人自身心理和行为模式的原因。解决这一问题，需要从社会支持、技术引导和个人行动三方面入手。”上海社会科学院副研究员、团委书记薛泽林认为，当代青年婚恋困境的成因与解决路径，已日益成为一种社会关切。

薛泽林认为，在农村，熟人社会的压力会推动青年主动寻找伴侣，并且“知根知底”的社会连接也更容易让青年建立起信任。而在大城市，“原子化社会”容易导致人际关系疏离，再加上缺乏社会压力和外部推力，渐渐地，令“悦己时代”的青年婚恋问题更加突出，而互联网技术又让青年接触到更多“有趣的灵魂”，导致青年人更加觉得现实的不尽如人意。

虚拟世界很美妙，但终究无法转化为线下关系。薛泽林认为，年轻人要有能动的活力，青年不能过度依赖虚拟世界，还是要回归现实生活，建立真实的人际关系。因此，社会各界要为青年提供更多线下社交机会，营造积极的婚恋氛围，鼓励青年打破信息茧房，促使他们有机会接触更多元的信息和人群，避免陷入单一化的社交圈，增强真正与人交往的能力。

华东师范大学心理健康教育与咨询中心心理教师陈洁宇对“寻找AI倾诉不找父母”现象并不感到意外。“毕竟，AI可以给予足够的情绪价值，AI技术可以根据用户的输入提供个性化的回应，这种精准的情感识别和反馈可以让年轻人感到被理解和被重视。而身边人局限于个人经历、价值观、或陷于自己的情绪和需求当中，没办法给予所需的完全理解和共情，让年轻人觉得‘说了等于白说’。”

与此同时，AI提供了一个无评判的环境，让年轻人无被误解或泄露隐私之虞，更有隐私和安全感。反观现实，会有家人和朋友的反应和偏见，自己的负能量也会对家人朋友造成不良影响，倾诉太多影响人际关系、引发矛盾，变成“说了不如不说”。而AI的即时性也让青年随时可以启用这位朋友，AI聊天工具成为低成本、易获取的心理支持方式。

陈洁宇也直言，AI可以作为辅助，提供即时的情感支持，但不能忽视真实的人际关系，即使有时候沟通不完美，但真实的关系能带来更持久的温暖支持和更深的情感连接。在向AI倾诉的同时，青年也应反思和识别自己真实的情绪和需求，“AI是工具，而自我的觉察和探索才是人的议题。”陈洁宇说。

