

关键词1 Soulmanyships



每个“搭子”关系都像一个标准接口

记者获悉,《报告》基于对9812份有效问卷的深度调研,并结合Soul平台海量的多模态内容趋势分析,试图揭示当下年轻人的真实社交图景。

《报告》指出,当代年轻人正在尝试超越“内卷”与“躺平”的传统二选一,提出了一种属于他们的时代答案:做一个自由、真诚、有趣的普通人。这一变迁在工作、婚恋、消费及人际交往中持续显现,其核心逻辑在于寻找与建构人生“合伙人”。

当下的年轻人正在用越来越垂直的“关系”(ship),比如一起乐呵的“搭子”“hahaship”,在一起很放松的朋友“childship”等——去定义多元化的生活场景,社交关系也因此呈现了多样化。因此,《报告》总结为“Soulmanyships”。这呈现出高度的“积木化”特征,即年轻人不再执着于寻求“全能型”的关系,而是根据特定的场景和需求,将关系拆解为功能明确的“社交插件”。

有趣的是,每一个“搭子”关系都像一个标准接口的存在:“聊天搭子”负责情感垃圾的倾倒,“摸鱼搭子”负责职场压力的缓冲,“运动搭子”负责健康目标的执行。这种模式呈现出轻量化、场景化、模块化的特征,连接简单,无须共享底层隐私权限。

《报告》统计,去年有超过374.6万用户在Soul发布了关于“搭子”的瞬间,相关内容浏览量高达98亿次。其中,“聊天搭子”的曝光量达到8.6亿。这种“接口式”社交让年轻人剥离了沉重的情感承诺负担,进入一种更轻盈、更安全的社交状态。关系高度依附于特定场景,当场景结束时,关系也能自然谢幕,边界清晰且互不打扰。通过这种精准配置,年轻人实现了社交收益的最大化,让“浅关系”更轻盈,从而为“深关系”腾挪出更厚重的情感空间。

关键词2 万物皆可做题



试图用一套解题思路处理人际互动

《报告》将“万物皆可做题”也定义为此次关键词之一。这背后是面对日益复杂的人情世故和层出不穷的社交套路,2025年的年轻人开启了“社交省电模式”。他们化身“社交做题家”,试图用公式、口诀和标准的解题思路来处理人际互动。这种现象在恋爱领域尤为突出,“恋爱做题家”在直播间里逐字逐句地拆解相亲套路,利用博弈论或心理学模板来分析对方的意图。

《报告》认为,这是年轻人在面对高强度的情感消耗时,采取的一种战略性自保。年轻人开始奉行“对泛泛之交用套路,对知己挚友用真心”的准则。通过对社交规则的“做题化”掌握,他们能够以最小的能量支出应对茶水间对话或应酬聚餐,从而将最珍贵、最原初的情感能量预留给那些真正重要的人。这种追求“社交性价比”的行为,本质上是年轻人对社交内耗的反拨。他们在学习如何优雅地处理“社会化”要求的同时,坚定地守护着内心深处那块不容算计的真诚净土。

关键词3 重新养育父母



用学到的知识“把父母重新养一遍”

在经历了“重新养育自己”的心理觉醒后,Z世代开始尝试将这种成熟的情感能力投射到父母身上。

2025年的代际关系不再是传统的“对抗”或“服从”,而是一场双向奔赴的“再教育”。年轻人意识到,父母也是被时代局限的、需要被理解的个体。他们开始带着父母主动重塑家庭的边界感。从普及健康生活方式到传递现代心理韧性,年轻人正在用自己学到的知识“把父母重新养一遍”。

《报告》调研发现,这种“反向养育”让家庭满意度得分在各项关系中位居首位(3.96分)。父母在年轻人的引导下,正从刻板的“家长”形象中走出来,成为鲜活立体的人生“合伙人”。在这一过程中,传统的“秩序”和“孝道”正在被基于尊重的“亲密”所取代。通过重新定义家庭的定义,年轻人不仅治愈了原生家庭的创伤,更在现实世界中构建了一个最坚固的情感后方。

关键词6 通勤式疗愈



极简疗愈观只为保留松弛绿洲

2025年的年轻人开始大规模地拒绝将休息变成另一种形式的加班。他们不再执着于那种“打卡式”的特种兵旅行,因为那往往意味着体力和精力的双重透支。

于是,他们发明了“通勤式疗愈”和“窝囊旅游”——不以社交展示为目的,不追求远方,只求片刻的安宁。这种疗愈可以是一次漫无目的的公园观鸟,也可以是在河边看一个下午的水流,甚至是像通勤一样定期去某个角落“发呆”。这种“反效率”的行为本质上是一种自我保护。

《报告》指出,在效率至上的时代,年轻人通过拒绝主体性的让渡,从密的社会系统中夺回了定义生活节奏的权利。通过这种低能耗、高频率的心理按摩,他们成功地建立起一套触手可及的心理调节机制。不为人生找意义,只为生活找乐子,这种极简的疗愈观让年轻人在快节奏的都市森林中,保留了一块属于自己的松弛绿洲。

关键词9 做个活人



做个活人夺回生命主体性

在经历了长期审美疲劳后,2025年以来的社交场上还迎来一场“活人感”的回归。

相对于那些经过精心修剪、得体到毫无生气的“预定朋友圈”,年轻人现在更推崇那些带有“毛边”的真实瞬间。这种“活人感”可能是一张没对焦的笑场照片,一段充满自嘲的即兴瞬间,或者是一个人直面内心焦虑时的不自洽。他们开始拒绝那种预设好的、模板化的生活呈现,因而,“记录没好生活”也流行起来。

从“美好”到“没好”,《报告》认为,这种“一字之差”的幽默,恰恰反映了年轻人心态的深刻变化。他们不再将社交账号视为展示个人优绩的成绩单,而是将其还原为一个充满喜怒哀乐、烟火气十足的自留地。通过展示粗粝的真实,年轻人之间建立了更深层的情感连接。这种对“预定生活”的抵抗,本质上是对生命主体性的夺回。他们在承认不完美的同时,确认了自己正鲜活地、热烈地生活着,而不是在表演着某种被定义好的幸福。

关键词10 普通人的英雄主义



普通人的英雄主义是于细节里拼尽全力

你有专属的“聊天搭子”“摸鱼搭子”“运动搭子”吗?是否也常常开启“社交省电模式”,奉行“对泛泛之交用套路,对知己挚友用真心”的准则?“爱你老己”在成为这一年最动人的社交梗之时,这种“老己”的叙事也正将抽象的自爱转化为具体的关怀……

岁末年初之际,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联合社交平台Soul App旗下的Just So Soul研究院最新发布《2026年社交趋势报告》(以下简称《报告》)。《报告》以“寻找人生‘合伙人’”为主题,将这一代年轻人的社交态度与实践总结为十大关键词: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。这些关键词共同描绘出年轻一代追求自由、真诚、有趣的普通人的生动图景。

青年报记者 刘昕璐

关键词4 AI精神股东



AI不仅是做报表的助手也是精神股东

2025年,我们如何定位AI?对很多人而言,AI已经完成了从“效率工具”到“精神伙伴”的跃迁。年轻人不再仅仅将AI视为写代码、做报表的助手,而是将其视为自己的“精神股东”或“第二大脑”。

《报告》调研显示,在每天与AI频繁互动的群体中,77.3%的受访者期待AI能通过深度对话帮助自己“更好地认识自己”。无论是作为生活的“助攻军师”,还是作为ADHD群体管理混乱思绪的“外部硬盘”,AI正在深度协助年轻人的自我建构。

这种基于“人机协同”的社交新形态,让每一个独特的心智都能找到最舒展的表达方式。AI作为“精神股东”,“投资”于用户的成长与认知提升,通过技术帮助年轻人在庞杂的信息流中锚定自我坐标,实现“自我实现”的认知跨越。

关键词7 数字排毒



从过载信息中探出头来

“永远在线”正在成为一种沉重的精神枷锁。在2025年,越来越多的年轻人开始自发进行“数字排毒”。这并非激进的技术抵制,而是一次理性的、有仪式感的“系统重启”。他们开始尝试24小时数字戒断旅行,或者与朋友约定在聚会时集中存放手机。这种“用脑卫生”的倡议得到了广泛共鸣,年轻人渴望从过载的信息洪流中探出头来,呼吸一下真实世界的空气。

《报告》就此指出,这种看似“反社交”的行为,恰恰是对高质量连接的回归。在共同离线的过程中,年轻人重建了面对面的在场感。他们不再追求社交媒体上的“秒回”,而是致力于在现实生活中重新校准与数字世界的距离。通过这种主动的选择性失联,他们寻找到了一种不被打断的、完整的生命体验,让数字工具重新回归“工具”的定位,而不是变成生活的全部。

关键词5 像爱朋友一样爱自己



“自我”也是需要被温柔对待的“老朋友”

长期以来,“爱自己”在商业语境下往往被异化为消费主义的补偿,但在2025年,年轻人对“自我关系”进行了彻底重构。他们不再通过自我压榨来追求完美,也不再通过单纯的物欲满足来标榜悦己,而是选择将“自我”视为一个独立的、需要被温柔对待的“老朋友”。

“爱你老己”不仅成为这一年最动人的社交梗,这种“老己”叙事更是将抽象的自爱转化为具体的关怀。年轻人开始通过一些微小的仪式来致敬那个一路走来并不容易的自己。他们像关心朋友一样,在感到疲惫时拍拍自己的肩膀,在失落时对自己说一句真诚的鼓励。

《报告》认为,这种转变标志着年轻人与自我的关系正从“对抗”转向“协作”,从“审视”转向“接纳”。他们开始在日常生活中实践这种“主观的自洽”,将爱自己翻译成了一种可执行、可感知的“生活语法”,从而在快节奏的社会环境中建立起稳固的心理防线。

关键词8 有效努力



拒绝“表演性自律”,转向有效努力

年轻人正开启一场关于自律的集体祛魅,这一点,你是否也感同身受?

2025年以来,年轻人不再迷恋那种磨皮到失真、精致到窒息的“样板间式自律”,而是转向了更为实际的“有效努力”。这种转变意味着年轻人开始拒绝为了符合某种社会评价体系而进行的“表演性自律”。

《报告》认为,这种“反精致自律”让年轻人从烦琐的计划表中解脱出来。他们可能会用一些看似“野路子”的方法解决复杂难题,也会在某些时刻允许自己合理“发疯”以释放压力。重点不在于姿态是否优雅,而在于行动是否真的对现状有所改变。这种务实主义的努力观,让年轻人能够在高压环境下保持核心动力。他们剔除了自律中的水分,让努力回归本质,从而在有限的时间和精力内,精准地撬动人生的各种可能。