

关键词1

Soulmanyships



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“chillship”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



《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、最最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

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。

《2026年社交趋势报告》公布

十大关键词解构Z世代社交生活新常态

以自由真诚有趣,做回“生活的主角”



本版均为受访者供图

关键词4

AI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5

像爱朋友一样爱自己

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6

通勤式疗愈



用学到的知识“把父母重新养一遍”

关键词7

数字排毒



从过载信息中探出头来

关键词8

有效努力



拒绝“表演性自律”,转向有效努力

关键词9

做个活人



做个活人夺回生命主体性

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

关键词11

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

关键词12

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

关键词13

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

关键词14

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

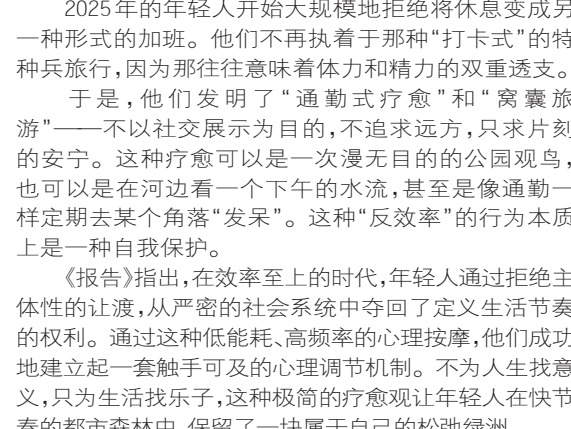
关键词15

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

关键词16

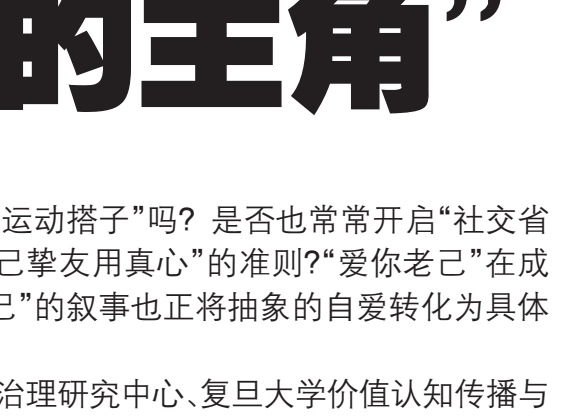
普通人的英雄主义



普通人的英雄主义是于细节里拼尽全力

关键词17

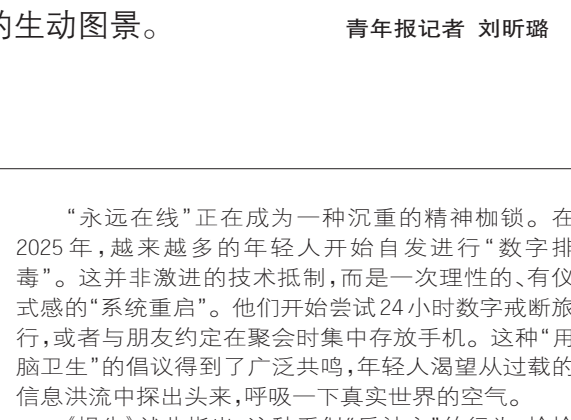
普通人的英雄主义



普通人的英雄主义是于细节里拼尽全力

关键词18

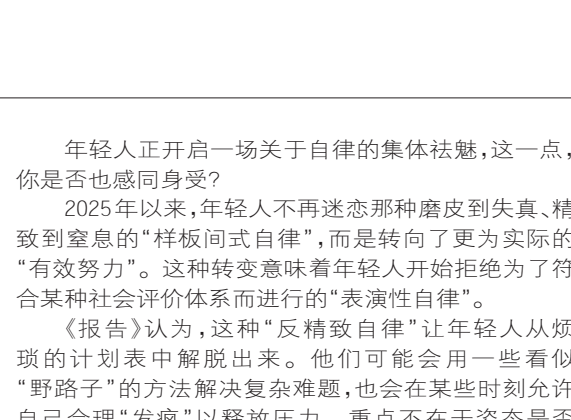
普通人的英雄主义



普通人的英雄主义是于细节里拼尽全力

关键词19

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

关键词20

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

关键词21

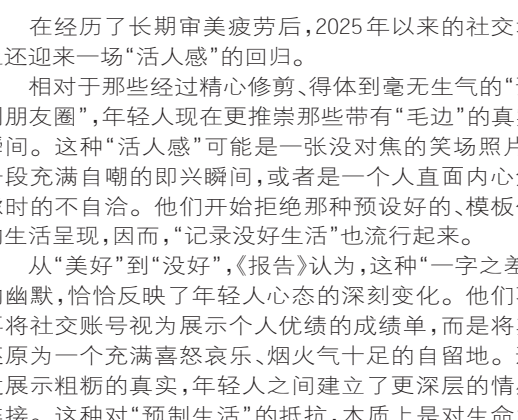
普通人的英雄主义



普通人的英雄主义是于细节里拼尽全力

关键词22

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

关键词23

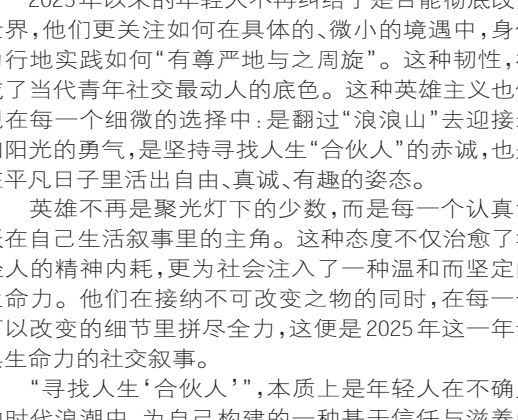
普通人的英雄主义



普通人的英雄主义是于细节里拼尽全力

关键词24

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

关键词25

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