

2025 年社交趋势报告

悦己时代,为世界赋魅!

《2025 年社交趋势报告》由复旦大学联合相关团队发布,基于 11253 份有效问卷和平台多模态内容分析而成。报告以“悦己时代,为世界赋魅”为主题,呈现了当代年轻人在社交、情感、消费等多方面的趋势,展现他们重构自我与他人、外部世界关系的过程。

回形针情感

年轻人对恋爱态度复杂,超 76.8% 的单身者想恋爱,但也享受单身。他们渴望恋爱,但也认同“低质量恋爱不如高质量单身”。脱单面临社交圈单一、难遇三观契合对象和不懂与异性交流等问题。而不想恋爱的原因主要有追求自由、害怕失望和未遇到合适对象,女性更注重自我成长,男性则受经济压力等影响。恋爱与否关键在于在互动中认识自我。

432Hz 陪伴

432Hz 是传说中的宇宙频率,可以实现身心的放松,以听觉为媒介,越来越多年轻人正在寻找同频共振的陪伴。

年轻及高学历用户更青睐语音功能,这既源于对复古简单生活体验的怀念,也因为这种陪伴有亲密感且能保持边界感,满足人们对亲密与陪伴的渴望。

潜心蛋社交

“固聊”成为流行,代表介于“不熟”与“全熟”之间的“半熟”社交关系。相比“搭子”,年轻人在多种活动和情感分享场景中更倾向选择“固聊”。和半熟网友分享心事,这体现了年轻人对更有深度、更稳固人际关系的追求。

最小单位确定性

年轻人通过运动寻求生活的确定性,运动成为与他人建立联结的方式。新一线城市年轻人参与度尤为突出。运动在情绪调节中起关键作用,61.7% 的年轻人心情不好时会选择去户外,运动带来的掌控感和多巴胺、内啡肽分泌让他们获得确定性。

电子布洛芬

“过家家式营销”的毛绒公仔 IP 和经典影视受年轻人喜爱,成为治愈的“电子布洛芬”。年轻人在压力下通过这些获得“被治愈”的感觉,他们并非幼稚,而是在借这些方式缓解现实压力,缝补与世界的关系。

AI 不释手

超三分之一年轻人愿与 AI 做朋友, AI 虚拟伴侣受关注, AI 智能体融入生活。年轻人在信息搜集和写作辅助等方面常借助 AI。近四成被访者愿向 AI 虚拟人倾诉烦恼,因其能提供情绪价值,但也有入认为虚拟人虚假,不过随着发展, AI 有望成为更懂用户的“朋友”。

情价比消费

以“好运喷雾”和“谷子”为代表,年轻人追求情绪价值与价格的最大比值。“好运喷雾”等虚拟商品和“谷子”等二次元周边流行,年轻人通过购买这些获得期待感和好心情,“快乐消费”成为主流消费心态,他们在消费中追求积极情绪、心流体验、良好人际关系等多方面的满足。

拒绝高敏感羞耻

NPD(自恋型人格障碍)等心理学概念进入大众话语,体现年轻人对自我情绪和心理感受的关注。年轻人通过浏览音视频、与朋友讨论等方式理解和应对情绪,正视内心感受是认识自我的开始,这种对自我的关注还创造了超越个体、结成社群的可能性。

重返三次元

《黑神话:悟空》带火山西文旅,年轻人重新发现线下的魅力。去线下意味着与具体的人在一起,能提升幸福感,年轻人在参与线下活动中感受生活细节,学习从具体生活中获取幸福的能力。

为世界重新赋魅

“法魅”和“抽象”成为流行语,反映年轻人对传统理想生活观念的改变。他们对工作、爱情等不再抱有不切实际的幻想,但并非不热爱生活,而是追求有自己兴趣爱好、自由自在的生活。

重庆晚报-厢遇记者 田刚 整理

厢遇线下社交活动

2025年第22场

春日赏梅

本周日,百人徒步交友活动火热招募中

初春的歌乐山,红梅满山,肆意绽放,绘就一幅踏青赏梅的绝美画卷。

2月23日(本周日),一场由重庆晚报-厢遇组织的“春日赏梅 徒步交友”百人单身盛宴,将在歌乐山浪漫启幕!

这个春天,让我们在歌乐山红梅的见证下,共赴一场浪漫之约,开启一段美妙的缘分之旅!

有何独特魅力?

1 探秘歌乐山梅林秘境,每一帧都是朋友圈的颜值担当。

2 轻徒步搭配野趣体验,难度适中,无论是新手还是自然爱好者,都能尽享其中。途中能量补给站,花香伴美食,慢享悠闲时光。

3 精心策划的互动环节,打破初识的羞涩,拉近心与心的距离。

4 邂逅灵魂契合的伙伴,活动汇聚各界精英,俊男靓女齐聚一堂。

5 现场红娘专业助力,为你牵线搭桥,早日寻觅到那份专属的幸福。

活动详情速递

活动时间: 2025年2月23日(本周日) 09:00-12:00

集合地点: 歌乐山索道北67米处

人员名额: 100-150人

活动费用: 69元/人

报名对象: 单身青年(22-38岁)



扫码报名

温馨提醒

名额有限,先到先得,报满即止。

请穿着舒适的运动鞋服,轻装上阵。

活动过程中请注意安全,遵守秩序,听从工作人员指挥。

重庆晚报-厢遇记者 舒凡雪

有此一问

妈妈和老婆吵架,你帮谁?

我必须护着我的老婆,这不是不孝顺。我妈生我养我,她怎么骂我,我都得笑着听。但是讲我老婆绝对不行,这是原则。就算我老婆有什么做得不对,我妈可以过来跟我说。我老婆不归我爸妈管,她单枪匹马来到我家,我都不保护她,还有谁能保护她? 这个家,我妈是主场,她不开心的时候有我爸和我,还有我家的亲戚,而我老婆就只有我。任何事情都可以冲着我来,冲我老婆去,那就是不行。可以孝顺但不能愚孝,我很清楚地知道,我妈和我家的亲戚对我老婆怎么样? 其实全看我脸色。欺软怕硬是人的本性。

据碎嘴蜀黍熊哥视频号

情感专家
周小燕

近日,针对读者从“厢遇”小程序和《小燕夜话》栏目邮箱(467386368@qq.con)咨询的社交问题,本报《小燕夜话》栏目专家周小燕进行了解答。

好姐妹越来越好 我却感到很迷茫

小刘:我有个从小玩到大的好姐妹,她考上了一家特别好的单位。当然,我是很替她开心的。但是再看看自己,和她的差距越来越大,心里有些闷,对自己的前途也很迷茫。

周小燕:从小玩到大的好姐妹,考上了一家好单位,眼见着前程似锦未来可期。作为好姐妹,你的第一反应是替她高兴。可是,高兴之后的理性回顾,看到了自己的差距,心中又升起了苦闷与迷茫,不知自己的前途在何方?

我想告诉你:人生是旷野,岂止眼前这一瞥的风景? 好姐妹此时领先了一步,暂时先看到了一幅好风景,也仅此而已。你俩走在不同的人生道路上,会遇到不同的光景,先后快慢的比较本就没有意义。从情感角度出发,为她喝彩,陪她忧伤,漫漫人生路,相依相伴足以,相互的比较徒增感情的伤,实非必要。

若她这小小的一步,激发起了你对自己前途的思考,也激发起了你对未来好风景的向往,那么你就可以庆幸有她,成为你成长路上的陪伴者和见证者。来日方长,风景无限,所有的苦闷与迷茫,都将在一步步的踏实努力中渐渐消散。愿你们能终点相遇,顶峰言欢。

在喜欢的人面前 自己总感到压抑

欢欢:我和他是大学同学,现在大四,他非常优秀,想法和见地超乎同龄人的那种。无论是在学校还是在外实习,他都非常出色。现在他的工作已经确定了,并且很不错。我和他关系挺好,也在暗恋他,但是每次和他走在一起,我都感到不自信,有时还很压抑,这也导致我一直没敢表明心意,我不知道怎么办?

周小燕:在喜欢的人面前,你看到的都是对方头顶的光环,你甘愿做光环下的无名尘埃,把自己掩藏于无形,压抑到无声,卑微到无光。或许你也是非常优秀的女孩,是爱让你低到尘埃、变得卑微、不自信。既然没有准备好,那不妨再修炼修炼内功,为自己戴上光环,让自己也变得夺目闪耀!

大四,还有比表白更重要的事。情书没有查重率,但毕业论文有。心动的人常有,但心动的工作不常有。美好未来的幻觉常有,但美好未来的真实生活不常有。若有缘,哪怕隔着千山万水与悠悠时光,你们也会重逢相见;若无缘,哪怕相拥牢牢抓住与日日厮守,你们也难一生相伴。现在的你,面临着太多太多重要的不确定,不妨再看一看等一等?

重庆晚报-厢遇记者 张春莲