



Soul APP



JUST SO
Soul 研究院

2026

年轻人 即时兴趣 社交趋势报告

社交的最小启动单位，

从“一段自我介绍”变成“一件可以一起完成的事”。



“下班突然想吃火锅，有人一起吗？”

“周末想去看展，缺个搭子。”

“现在有人开黑吗？”

一句“有人一起吗”，正在成为 Soul 站内一种可被稳定识别的社交开场。

真正把这些表达连接起来的，不只是火锅、看展或游戏，而是“下班后”“周末”“现在”——这些带着时间刻度的词，把一种长期兴趣变成了一个随时可能错过的行动。

Soul App 与其旗下的 Just So Soul 研究院综合站内社区多模态内容趋势，将同时具备近期时间指向、具体共同活动和明确参与意愿的社交需求，称为“即时兴趣社交”。

“喜欢咖啡”是一种兴趣；“今晚下班后，有人一起喝咖啡吗”才是一次即时兴趣社交表达。

以 7 月底连续 7 日的站内公开内容为观察窗口，在纳入分析的 Soul 公开内容中，即时兴趣相关内容日均占比为 6.9%，每日在 6.3%—7.5% 之间波动；周末日均占比较工作日相对高约 7.7%。在明确指向线下的内容中，吃喝 / 探店、运动与户外 / 出行构成主要活动类型，三类内容合计占 72.2%。零散的“此刻想做什么”，已经形成一类稳定的内容表达。

但站内内容只能说明“人们正在表达什么”，不能单独回答“他们为什么这样表达、是否愿意真正行动”。为此，Just So Soul 研究院进一步发起年轻人即时兴趣社交专项调研，共回收 2611 份有效问卷。

报告将站内多模态内容趋势与问卷态度数据放在一起：前者观察真实表达，后者解释需求、顾虑和行动条件。

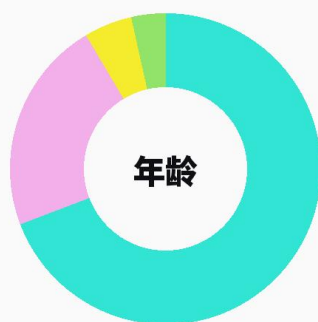
男性

57.3%

女性

38.1%

其他／非二元

4.6%

18—26岁

69.2%

27—31岁

22.3%

32—36岁

5.0%

37岁以上

3.5%**常住地**

新一线城市

27.4%

二线及省会城市

21.7%

一线城市

16.6%

三线城市

14.2%

四线及以下／县乡

18.8%

港澳台及海外

1.4%

有效问卷：2611份 | 18—31岁受访者占91.5% | 结果反映Soul受访用户特征

样本以 18—31 岁用户为主，占 91.5%；常住地覆盖一线、新一线、二线至县城乡镇，以及港澳台和海外地区。样本结构反映 Soul 受访用户特征，不代表全体年轻人。

当两组数据叠在一起，一条更完整的路径浮现出来：72.7%的受访者过去一个月经常或偶尔出现即时组局需求，58.5%希望在 3 天内找到同伴，52.9%明确愿意把线上认识的同兴趣连接延伸至线下。

即时兴趣并非一句停留在内容里的邀约，它背后是一条等待被承接的行动链路。

换句话说，年轻人不是不想社交，而是不想从一段漫无目的、边界模糊的自我介绍开始。

六个核心发现

站内内容趋势显示，年轻人的即时社交需求，常常从一句带有时间和场景的表达开始，比如“今晚想喝咖啡”、“周末想看展”、“下班后想打球”。

问卷进一步表明，72.7%的受访者在过去一个月产生过即时组局需求，58.5%希望在想法产生后的3天内找到同伴。

这意味着，即时兴趣并非偶然冒出的情绪冲动，而是一种具有明确行动窗口的社交需求。但从“我想做”走向“我们一起做”，还需要合适的同伴、轻松安全的组织方式、可信赖的活动空间，以及适度的技术辅助。

结合站内多模态内容趋势与问卷结果，我们归纳出六个核心发现，呈现即时兴趣如何被识别、承接，并最终转化为真实行动。



这些数据勾勒出即时兴趣社交的第一段行动链路：年轻人并不缺少“一起做点什么”的需求，也愿意向线上认识的同兴趣者开放线下互动。

真正关键在于，能否抓住短暂的兴趣窗口，将一时兴起及时转化为共同参与。而从“想去”到“真的出发”，还取决于和谁见面、以什么方式组织，以及在怎样的场所完成第一次互动。

52.1% 认为小型群组比1对1更安全、更轻松

50.4% 公共正规餐饮门店能提高陌生饭局参与意愿

88.1% 至少接受一种AI在兴趣社交中的辅助能力

注: 除有效问卷规模外, 报告趋势数据均以比例呈现; 多选题各选项比例之和可能超过 100%。

六组数据共同指向一个变化: 年轻人并非排斥陌生人社交, 而是更在意互动是否轻松、过程是否安全、行动是否足够省力。

小型群组降低了一对一见面的压力, 公共正规场所提供了必要的安全感, AI 则可以在意图识别、同伴推荐和信息筛选中降低组织成本。

即时兴趣社交的核心, 不是简单地把更多陌生人聚到一起, 而是让一次“临时起意”更自然、更安全地转化为“一起完成一件事”。

01 需求一直都在, 缺的是一个更轻的开场

“找人一起做点什么”不是偶发情绪, 而是一种稳定、可识别的社交需求。

72.7% 经常或偶尔产生即时组局需求

89.5% 产生需求后会采取至少一种寻找行动

43.1% 把“先定活动再找同伴”纳入偏好

调研数据显示，过去一个月，72.7%的受访者经常或偶尔产生过“近期想找人一起完成某项活动”的想法。

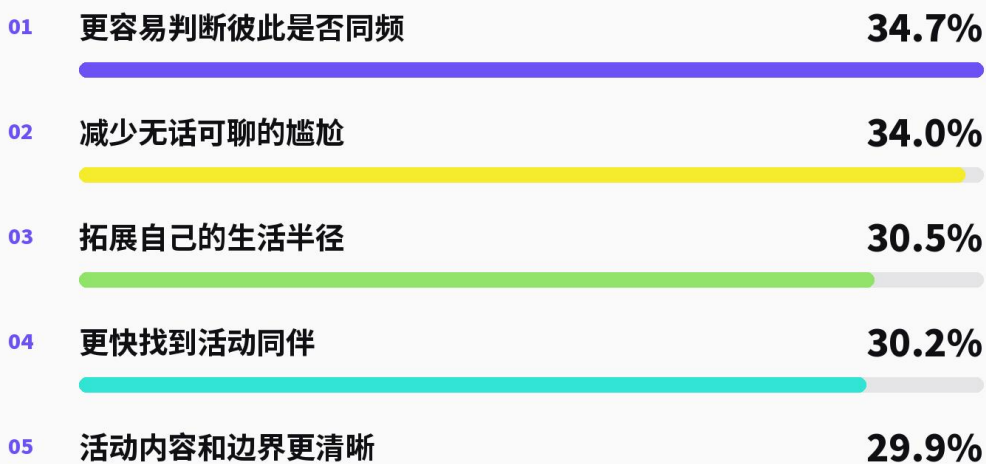
对出现过这类需求的人来说，等待并不是主流：89.5%会通过公开发帖、私聊、平台匹配、已有群聊或线下朋友等方式寻找同伴。

不过，行动导向并不意味着关系导向已经退场。

53.5%的受访者仍倾向于先认识、先聊天，再决定一起做什么；

26.6%明确偏好先确定活动再找人，另有 16.5%同时接受多种路径。

由此，更准确的判断不是“从找朋友转向找搭子”，而是社交拥有了第二种开场：先用一件事建立最低限度的共同语境，再决定关系是否继续。



数据来源：Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷；多选题。

具体活动之所以能够成为更轻的社交开场，首先是因为它提供了判断彼此是否同频的依据，同时减少无话可聊的尴尬。活动本身也让互动目标和边界更加明确，并为年轻人拓展生活半径、寻找同行者提供了现实入口。

在 Soul 连续 7 日的内容观察窗口中，含有即时兴趣信号的内容平均占比为 6.9%，每日在 6.3%—7.5% 之间波动；周末相较工作日高约 7.7%。

由此，我们可以推断，在 Soul 用户日常的表达中，即时兴趣已形成一类可持续观察的内容表达。而社交的最小启动单位，正在从“一段自我介绍”变成“一件可以一起完成的事”。

02 “即时”不是冲动，而是一个会关闭的时间窗口

用户需要的既不是无限期等待，也不是一味追求秒级匹配。即时兴趣的关键，不只是兴趣相同，还包括“这件事何时发生”。

调研数据显示，39.9%的受访者希望当天找到同伴，其中21.3%希望立即或在1小时内完成匹配；把时间放宽到3天，比例升至58.5%。这意味着相当一部分需求带有清晰的有效期，错过时间，意愿本身就可能消失。



但“时间不限”占比也不少，为29.7%。这部分受访者并非没有行动意愿，而是可能更在意同伴是否合适、活动是否安全。

因此，即时社交并非只有一种速度，至少包含三种节奏：现在就做、近期成行，以及先找到合适的人再定时间。

而组局需求最常发生的时间，周末是最明确的高峰，但“没有固定时间”和“临时有空”同样靠前。

真正需要被承接的，往往正是临时出现、尚未形成计划的空档：下班后突然想吃火锅，周末临时想去看展，或深夜想找人开一局游戏。

即时社交解决的不是“永远找不到人”，而是“在这件事还想做的时候，不能找到人”。



数据来源: Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷; 多选题。

03 日常小事, 正在成为年轻人的社交公约数

越是低门槛、边界清晰、随时可以结束的活动, 越适合成为第一次共同经历。

33.6% 最愿与新同伴一起吃饭/探店

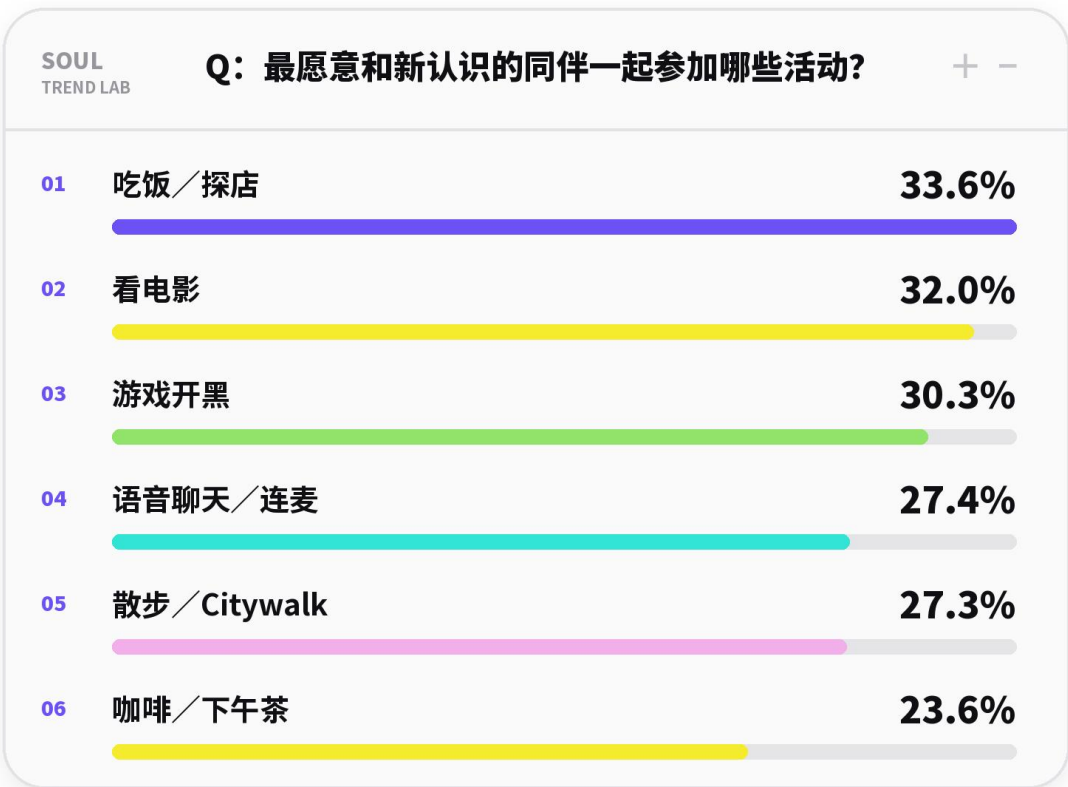
32.0% 最愿与新同伴一起看电影

30.3% 最愿与新同伴一起游戏开黑

吃饭、看电影、游戏开黑、语音连麦、散步和喝咖啡，构成了即时兴趣社交的第一梯队。

它们不一定“新奇”，却共同具备三种属性：进入门槛低、互动脚本清楚、时间成本可控。

对陌生人而言，活动本身提供了话题，也提供了自然的结束点。



数据来源：Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷；多选题。

在 Soul 连续 7 日的即时兴趣内容中，吃喝 / 探店占 28.0%，运动占 27.8%，户外 / 出行占 16.4%，三类合计 72.2%。

从活动空间看，明确线上场景占 51.7%，明确线下场景占 33.9%，线上线下皆可占 14.4%。

也即是，“吃喝 + 运动 + 户外”构成主要趋势。

综合来看，站内内容结构与问卷偏好共同指向：即时兴趣既需要在线承接，也具有清晰的线下延伸空间。

线上与线下并非替代关系。游戏开黑、语音连麦适合即时在线；吃饭、散步、看展和运动则天然要求同城、同时段和具体地点。对平台而言，需要识别的不只是“用户想社交”，还包括这件事应该在线上发生，还是需要进入真实场景。

因为，“一起做点什么”，比“坐下来认识一下”更像一场自然发生的社交。

04 从线上到线下，意愿很高，行动仍有条件

线下转化的关键不是继续增加曝光，而是补足信任、信息和决策缓冲。



兴趣匹配具有明显的线下延伸潜力。

52.9%的受访者明确愿意与线上认识的同兴趣伙伴参加线下活动，另有34.1%保持条件性开放，明确拒绝者为13.0%。问题不只是“愿不愿意”，而是平台能否让那34.1%的条件变得可判断、可控制。

29.3% 先在群里交流后再决定

24.9% 等人数、地点和规则确认

21.5% 看到活动信息后立即决定

兴趣群组因此不是一个简单的聊天容器, 而是线上表达走向线下行动的中间层。加入群组后, 29.3%的受访者希望先交流一段时间再决定;

24.9%希望等待平台确认人数、地点和规则;

21.5%会在看到活动信息后立即决定。先了解、再确认, 是比“匹配后立刻见面”更符合真实决策过程的链路。

而被看见, 不等于能成行。

在 Soul 连续 7 日内容观察中, 情绪陪伴 / 聊天内容的互动效率较站内平均高 21.0%, 私聊效率高 53.2%; 户外 / 出行的互动效率分别高 9.9%和 18.7%。吃喝 / 探店虽然篇均曝光高, 但互动与私聊效率却比较低。

也即是, 较高的内容表达量并不会自动转化为活动参与, 越是需要地点、人数、费用和履约协同的场景, 越需要系统承接。从平台的角度来看, 内容推荐解决“能不能被看见”, 群组承接解决“能不能一起行动”。因此, Soul 在 8 月上线的「即时兴趣群组」功能, 回应的便是用户的新需求。

05 年轻人并非拒绝陌生人社交, 而是更警惕不可控的陌生场景

安全感来自可信身份、公共空间、清晰规则与随时退出，而不只是“多几个人”。

SOUL
TREND LAB

Q：陌生人线下活动，年轻人需要怎样的安全感？

+ -

94.8% 对陌生人线下活动至少存在一项顾虑

65.8% 首次活动偏好5人以内的小规模互动

52.1% 认为小型群组比1对1更安全、更轻松

陌生人线下活动的阻力非常具体。身份不真实、人身安全、临时爽约、骚扰和现场尴尬，是受访者最常提到的五类担忧。只有 5.3% 的受访者表示没有特别担心的问题。这意味着安全与信任不是活动功能之外的附加项，而是活动能否成立的前提。

SOUL
TREND LAB

Q：与陌生人参加线下活动，最担心什么？

+ -

- | | | |
|----|------------|-------|
| 01 | 对方身份不真实 | 38.2% |
| 02 | 人身安全没有保障 | 35.8% |
| 03 | 对方临时取消/放鸽子 | 31.3% |
| 04 | 受到言语或行为骚扰 | 30.5% |
| 05 | 现场冷场或体验尴尬 | 30.4% |

数据来源：Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷；多选题。

小群组能够分散 1 对 1 的社交压力，但不是唯一答案。调研数据显示，首次活动中，42.6%的受访者偏好 1 对 1，23.3%偏好 3—5 人，另有 22.1%希望根据活动类型决定。与此同时，52.1%认为小型群组更安全、更轻松。双人搭子和 3—5 人小组应当并存，人数只是选项，完整的安全机制才是底座。



数据来源：Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷；多选题。

一顿饭，为什么可能成为线下共处的第一站？

餐饮兼具高频、地点明确、时长可控和公共性，是最容易被标准化承接的线下场景。

47.2%的受访者明确愿意与平台匹配的新同伴一起吃饭，另有 36.0%会视具体情况决定；当饭局设置在公共、正规的餐饮门店时，50.4%的受访者表示参与意愿会提高。

此外，50.0%的受访者表示，在活动需求匹配时，合作门店推荐会提高其对餐饮场所的选择意愿。门店在这里提供的不只是消费优惠，也是地点筛选和信任判断的辅助信息。

47.2% 明确愿与平台匹配的新同伴一起吃饭

50.4% 公共正规门店能提高陌生饭局参与意愿

50.0% 活动匹配时，合作门店推荐会提高选择意愿

数据来源: Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷; 多选题。

真正有效的不是简单优惠，而是“可信场所+明确规则+可控费用”。在饭局辅助功能中，AA分账、提前预约、到店人数确认和签到核销均排在优惠之前。公共空间在这里不只是活动背景，而是帮助陌生人建立最低信任的基础设施。也就是说，线下消费的起点，可能不是一张优惠券，而是一句“今晚有没有人一起”。

06 AI 最适合做提示者，而不是替用户做决定

用户愿意让AI理解“此刻想做什么”，前提是识别可见、行动需确认、功能可关闭。

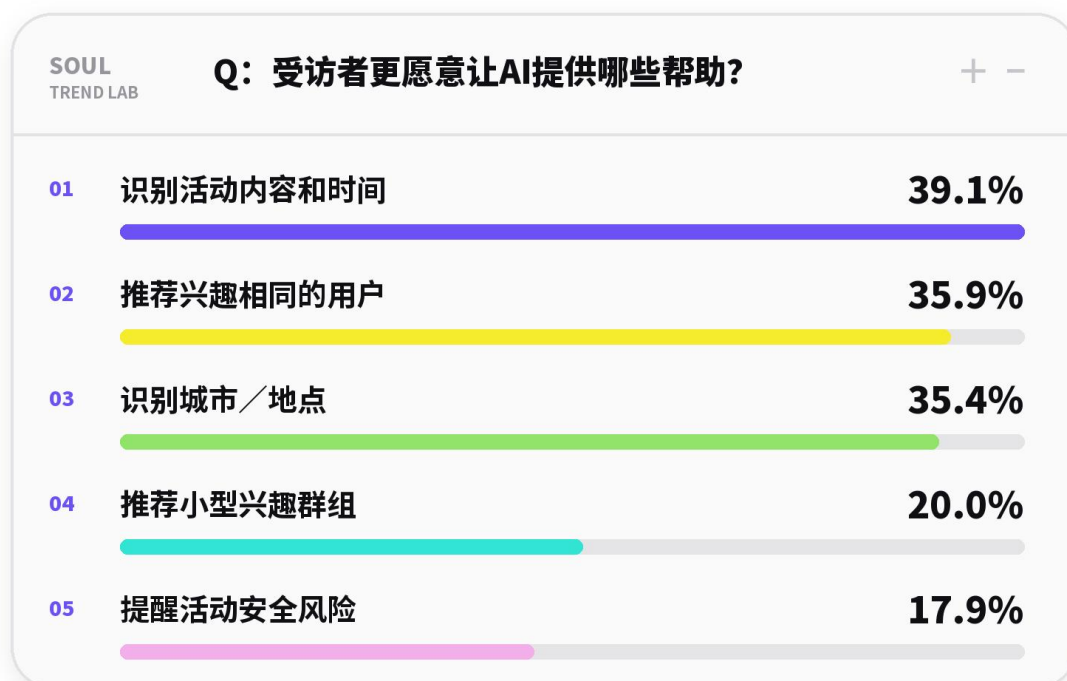
41.4% 明确接受AI识别短期兴趣并提示组局

33.7% 视识别内容与控制方式决定

88.1% 至少接受一种AI辅助能力

对 AI 直接识别发帖意图，受访者表现出审慎开放：

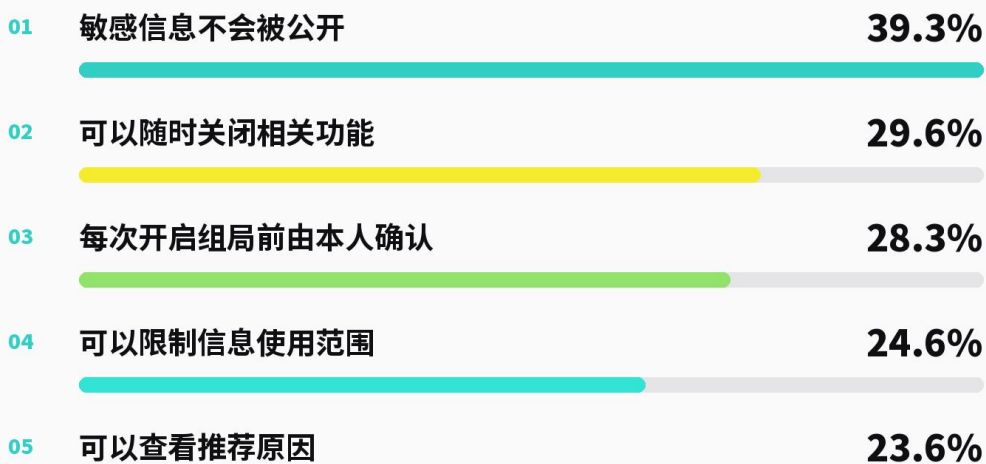
41.4%明确接受，33.7%会视识别内容和控制方式决定，24.9%明确不接受。但当问题转向具体能力时，88.1%的受访者至少接受一种 AI 帮助。差异说明，用户并不普遍排斥 AI，而是会区分“AI 提供帮助”与“AI 替我采取行动”。



数据来源：Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷；多选题。

最被接受的能力集中在“识别”和“推荐”：读懂活动、时间与地点，找到同兴趣用户，再建议进入小型群组。

生成破冰话题、自动整理流程等更深层的组织能力，接受度相对靠后。AI 的核心价值不是替人社交，而是降低从零散表达中识别意图、筛选同伴和组织信息的成本。



数据来源：Soul 年轻人即时兴趣社交专项问卷；多选题。

这也给出一条清晰的产品边界：AI 可以识别“今晚、周末、下班后”等时间窗口，也可以理解“吃饭、看展、打球”等活动意图，但是否开启组局、是否进入群组、是否走向线下，都应由用户确认。AI 可以理解意图，但不能替用户决定行动。推荐理由可解释、敏感信息默认保护、功能随时可关闭，是 AI 进入社交场景的必要条件。

CONCLUSION

从“此刻同频”，走向真实共处

年轻人的社交需求没有消失。真正变化的是，他们不再只依赖“先认识、再相处”这一条路径，也开始从一顿饭、一场球、一次散步或一局游戏出发，在共同完成一件事的过程中判断彼此是否同频。

这条新路径有四个关键词：具体、及时、低压力、可控制。具体活动降低开场成本；有限的时间窗口要求及时承接；小型群组与公共空间降低陌生互动的压力；清晰规则、身份验证和退出权，则让线下行动变得可控。

因此，即时兴趣社交并不只是一个“找搭子”功能。它更像一条完整链路：AI 从自然语言中识别此刻意图，用户确认是否发布，系统连接同城、同时段、同兴趣的人，小型群组完成关系预热，公共场景承接真实活动，活动体验再回流为内容、评价与新的兴趣连接。

调研的数据显示，42.8%的受访者愿意在活动后分享体验，29.8%愿意与部分同频成员继续保持联系，27.6%愿意评价活动组织情况。这意味着一次共同活动既可能产生新的内容，也可能沉淀选择性的关系。但再次参与和邀请熟人的意愿均不足 15%，从“一次成行”走向“持续参与”，仍需要更好的活动供给与后续承接。

对 Soul 而言，产品解决“谁在此刻想做同一件事”，线下场景解决“这件事可以在哪里安心发生”。

当社交的起点从“认识更多人”转向“此刻一起做一件事”，连接的价值也随之改变：不是让更多陌生人出现在彼此面前，而是让一个转瞬即逝的念头，有机会变成一段真实、轻松且可继续的共同经历。

研究说明

专项问卷

本次调研面向 18 岁及以上 Soul 用户开展，共回收 2611 份有效问卷。样本以 18—31 岁用户为主，占 91.5%，覆盖一线、新一线、二线至县城乡镇以及港澳台和海外地区。除有效问卷规模外，报告趋势数据均使用比例呈现；多选题各选项比例之和可能超过 100%，部分合并指标由相关选项加总并四舍五入至小数点后一位。

站内内容趋势观察

站内数据来自连续 7 日的公开内容观察，通过多模态分析识别同时包含近期时间信号、具体活动与参与意愿的内容，并进一步分析活动类别、线上线下属性

及相对互动效率。连续 7 日数据用于呈现 Soul 站内案例趋势，不作为年轻人总体态度或社会总体规模的依据。

解释边界

本报告所称“年轻人”主要指本次调研覆盖的 Soul 受访用户。受平台用户结构、问卷触达方式和自愿作答等因素影响，结果适合用于观察即时兴趣社交的需求结构、决策条件与产品承接方向。

注：问卷回答“年轻人如何看待”，站内趋势回答“真实表达正在发生什么”。两类数据相互印证，但不相互替代。