

「社交+运动」：看年轻人如何解锁交友新玩法

全媒体记者 陈秋池 陈聪 文/摄

闲暇的周末,你会选择在家“躺平”,享受片刻的宁静,还是走到户外,投身一场充满活力与激情的运动聚会?在义乌这座繁忙的城市,为了寻求工作以外的解压与放松,越来越多年轻人正用行动给出答案:主动走出家门,参与各类户外运动。一场球赛、一次骑行、一趟徒步……他们以“社交+运动”的方式,不仅锻炼了身体,还结识了志同道合的朋友,不断拓宽人生的边界。



「异途户外」活动合影。



骑行爱好者们准备出发。

户外活动让异乡青年收获归属感

夜幕降临,义乌植物园内一场别开生面的“猫鼠大战”正悄然上演。“那里有‘老鼠’,快追!”欢声笑语中,几个黑影穿梭于林间小道,荧光手环在夜色中闪烁,成为这场追逐游戏的独特风景线。不一会儿,“老鼠”的荧光手环成了“猫咪”的战利品。“猫咪”们一哄而散,开始了新一轮的追逐。5月2日晚上,一场由3个“00后”组织的“猫鼠大战”游戏在欢笑声与汗水中结束。

4年前,江西小伙章志刚孤身一人来义乌从事电商运营工作。“每天的生活就是公司、住处

两点一线,这对于当时的我来说十分孤单,很想多交一些朋友。”一次偶然的机会,他加入本地社团,参与户外活动,从此打开了新世界的大门。在这里,他遇到了志同道合的朋友汪灿和小梦(化名),三人携手创立“比奇堡”社团,旨在通过户外运动和游戏,为异乡青年搭建一个温暖的交友平台。

“猫鼠大战”不仅是一场游戏,更是情感的纽带。雨馨(化名),这位来自江西的“00后”女孩,自从通过社交媒体了解到“比奇堡”后,便成了这里的常

客。这天,她还带上伙伴林林(化名)一起来体验,两人玩得不亦乐乎,直呼“过瘾”。靓靓(化名),一位义乌本地女孩,更是通过社团活动结识了许多新朋友,她们不仅在活动中并肩作战,私下里也常常相约逛街,分享生活的点滴。“活动虽然很累,但每次结束后,身心都得到了放松。”靓靓表示。

“截至目前,我们已举办超50场活动,主题涉及‘猫鼠大战’、撕名牌、阶梯音乐会等,辐射人数超千人。”据章志刚介绍,社团创办的头两年进展并不顺利,3位发起人难以平衡工作和社团,慢慢地停止

了社团活动。转机出现在去年底,之前发布的一条活动视频集锦在视频号上爆火,3万的浏览量为社团吸引了800余名网友申请加入,众多渴望交友却又没有渠道的网友让社团再次启动。

从最初的艰难起步到如今每周两次活动,“比奇堡”社团的影响力日益扩大,足迹遍布义乌及周边地区。章志刚感慨道:“我们不仅是一个户外运动或交友的平台,更是一个促成合作的桥梁。”成员们因活动结缘,不少人找到合作伙伴,甚至是人生伴侣,实现事业与情感的双丰收。

户外运动俱乐部构建社交网络

随着“社交+运动”的风潮日渐兴盛,不少户外运动俱乐部也应运而生。打开“异途户外”小程序,户外运动爱好者玉米(化名)一如既往刷新着新推出的户外活动。活动列表中,“诸暨野狗崖”趣味路线吸引了他的目光。作为一名资深户外徒步爱好者,他果断选择报名,期待开启一段新的探险之旅。

为年轻人打造一个运动社交平台,这是“异途户外”俱乐部的初衷。“最初,户外运动只是我的兴趣爱好,一到周末就爱出去爬山。”“异途户外”俱乐部义乌点主理人唐金玉回忆道,初来义乌时,她常苦恼于没有同行的爬山伙伴。当发现许多年轻人有相似的需求,却缺少一个组织的平台,她与两位好友一拍即合,决定创办“异途户外”俱乐部义乌点,让更多年轻人在运动中找到共鸣,结伴同行。

从羽毛球到骑行,再到徒步、爬山、溯溪,经过一年多时间的运营,“异途户外”已吸引8000余名忠实粉丝。从创办之初的寥寥数人,到如今活动场场爆满,唐金玉见证了“社交+运动”模式的潜力。“参与活动的基本上是‘90后’‘00后’,除义乌本地年轻人

外,永康、诸暨等周边县市的年轻人也慕名而来。”为保证活动安全性,该俱乐部还会定期组织参与者开展急救培训,加强领队专业技能培训,确保每次活动顺利、安全进行。

一路走来,唐金玉感慨万千。户外运动俱乐部不仅让年轻人找到了释放压力、享受运动的方式,更在无形中构建了一个充满活力的社交网络。“活动中,大家不问姓名、年龄、职业,以代号相称,带上背包,说走就走。以最纯粹的运动热情相聚,找到兴趣相投的伙伴。”人来人往,作为主理人,唐金玉见证了许多真挚友谊的萌芽,也目睹了无数难忘的瞬间。每次活动后,大家会分离,但那份真挚的友谊却永远留在心中,这种结伴而行、团队协作的热烈与融洽,都将成为日常生活之外的一次美好邂逅。

“就在‘五一’假期,我们去了绍兴十八渡徒步,团队里有我的朋友,有朋友的朋友,也有不认识的人。我们在途中互相鼓励、帮助,非常有趣。”回忆这趟充满挑战与快乐的徒步旅行,杨哥(化名)言语中满是兴奋。他说,自己本身是一个相对内向的人,过去因为篮球结识到很多朋友,比赛、球星、生活,他们无话不谈。

除频繁出现在各个球场上,杨哥还将重心慢慢转向更广阔的户外。“在我看来,运动不仅是一种锻炼身体的方式,更是连接情感的桥梁。我们本是志同道合的人,往往缺少一些机会认识,运动就是一个好的方式。”从篮球场上的并肩作战到户外徒步的相互扶持,他用自己的经历诠释了“社交+运动”的魅力。

提提(化名)的徒步之旅始于对《荒野生存》的热爱。“当时觉得一个人徒步有点不安全,就找了一个社群,参加了人生中的第一次徒步。”因为是第一次徒步,提提的心里免不了有些紧张,害怕自己拖后腿跟不上大家。当逐渐融入群体后,她发现自己多虑了。“我不仅没有拖后腿,还有余力帮助团队里的其他小伙伴。大家互帮互助,这种感觉很好,瞬间拉近了我们的距离。”从彼此拘谨到打成一片,也许只需要一次徒步的时间。

对于羽毛球爱好者书敏(化名)来说,“社交+运动”更是让她在交友时少了很多互相迁就的苦恼。她坦言:“因为有着共同的兴趣爱好,我们自然而然就成了朋友。”小王(化名)对此也深有同感。在好友的推荐下,他参与了第一次集体爬山活动。“即便当时体力跟不上,我还是坚持走完了全程,并且从此爱上了户外活动。”小王最常参加的就是爬山,他所在的爬山群中,日常会分享活动预告,只要有合适的时间、喜欢的项目或地点,他就会主动报名参加。

“五一”假期,我们去了马岭古道休闲徒步。大家一路走走停停,相互交流,看看风景,吃当地的特色美食,非常愉快。其间我们还约好了下一次的出行目的地。”在小王看来,“社交+运动”的魅力在于一群志同道合的朋友聚在一起,大家挥洒汗水,彼此熟悉,从中收获快乐。这种交友往往顺其自然又轻松随意,不仅带来了身体上的快感,也能让心灵更愉悦。

无论是羽毛球、足球等传统运动,还是骑行、徒步等现在广泛流行的运动,其背后都离不开社交因素的推动。年轻人参与运动,已经不只是为了获取肾上腺素分泌带来的快乐,更是试图通过运动找到与他人的情感链接。与其说是运动成就了社交,不如说社交赋予了运动更深层的意义。每一次挥汗如雨,每一次并肩前行,都是心与心的贴近,让原本陌生的个体在共同的热爱中找到归属感。

图①留下珍贵瞬间。
图②投壶游戏。
图③夜间户外打卡。

图④成员们开心相聚。
图⑤抱团游戏。
图⑥林中徒步。