SPEAKPAL CLUB

# 人们什么时候练习说英语？按国家的高峰小时

SpeakPal Club Research • 2026 年 11 月 4 日发布 • 数据：2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日 • PDF 版

根据 SpeakPal Club 对 8 天、时长至少 30 秒的一对一英语对话的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，当地时间），口语练习是晚上的习惯：乌兹别克斯坦 50.8% 的真实对话（29,299 次会话）和印度 42.3%（8,760 次会话）发生在 18:00 到午夜之间。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

## 主要结果

- 根据 SpeakPal Club 的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），乌兹别克斯坦学习者 50.8% 的真实英语对话（30 秒及以上）发生在塔什干时间 18:00 到午夜之间（29,299 次会话）。
- 在 SpeakPal Club 对乌兹别克斯坦 29,299 次真实对话会话的数据里（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），最忙的一小时（22:00）占当天对话的 10.2%，是最安静一小时（06:00，0.3%）的 32 倍。
- SpeakPal Club 在印度的学习者，晚上的练习是一段很长的平台：印度标准时间（IST）17:00 到 23:00 的每一个小时，都占真实对话的 6.4% 到 7.7%（8,760 次会话，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日）。
- 在 SpeakPal Club 数据覆盖的 6 个国家里（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），当地时间 18:00 到午夜之间的通话开始占比，从孟加拉国的 39.4% 到乌兹别克斯坦的 52.1%。
- 在 SpeakPal Club 对孟加拉国 226 名学习者的数据里（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），26.8% 的通话开始落在午夜到 06:00，阿富汗是 4.9%（452 名学习者）。
- 在 SpeakPal Club 8 天样本的全部 6 个国家里（2026 年 10 月–11 月），英语口语练习最安静的一小时都落在当地时间 04:00 到 06:00 之间。

来源和方法，适用于上面列表中的每一个数字：SpeakPal Club 的产品分析（Amplitude），2026 年 11 月 4 日的只读查询。窗口：2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，当地时间。真实对话的条目按当地小时统计已完成、30 秒及以上的通话。通话开始的条目统计开始通话的独立用户，包括从未成为 30 秒对话的开始。

## 在网上练习说英语，最好的时间是什么时候?

根据 SpeakPal Club 对 8 天通话的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），晚上最忙：在至少有 200 名活跃学习者的 6 个国家里，39.4% 到 52.1% 的通话开始落在当地时间 18:00 到午夜之间，所以那是在线伙伴最多的时候。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计开始通话的独立用户，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包括从未成为 30 秒对话的开始。那一周学习者少于 200 人的国家不列入表中。

真实对话（30 秒及以上），当地时间，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日

左右滑动，查看完整表格。

| 国家（时区） | 真实对话会话 | 高峰小时 | 最安静的小时 | 最忙的 3 小时（占比） | 18:00–24:00 占比 | 00:00–06:00 占比 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 乌兹别克斯坦（塔什干） | 29,299 | 22:00（10.2%） | 06:00（0.3%） | 20:00–23:00（29.6%） | 50.8% | 13.9% |
| 印度（IST） | 8,760 | 20:00（7.7%） | 05:00（0.8%） | 18:00–21:00（22.3%） | 42.3% | 13.9% |

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

印度 18:00 这一小时（7.6%）和 20:00（7.7%）实际上并列。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

未重新提取

全部通话开始，包括连接尝试（每个小时开始通话的独立用户），当地时间，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日

左右滑动，查看完整表格。

| 国家（时区） | 独立通话者（8 天） | 高峰小时 | 最安静的小时 | 高峰 ÷ 最安静 | 最忙的 3 小时（占比） | 18:00–24:00 占比 | 00:00–06:00 占比 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 乌兹别克斯坦（塔什干） | 4,070 | 22:00 | 06:00 | 17.4× | 20:00–23:00（30.4%） | 52.1% | 12.3% |
| 印度（IST） | 1,445 | 20:00 | 04:00 | 8.8× | 18:00–21:00（21.6%） | 41.8% | 15.3% |
| 阿富汗（喀布尔） | 452 | 20:00 | 05:00 | 83.5×* | 20:00–23:00（24.2%） | 42.1% | 4.9% |
| 印度尼西亚（WIB） | 397 | 22:00 | 05:00 | 6.9× | 20:00–23:00（31.8%） | 50.3% | 15.2% |
| 土耳其（伊斯坦布尔） | 374 | 23:00 | 06:00 | 25.2× | 22:00–01:00（25.7%） | 43.4% | 19.4% |
| 孟加拉国（达卡） | 226 | 00:00 | 05:00 | 15.5× | 22:00–01:00（27.3%） | 39.4% | 26.8% |

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计开始通话的独立用户，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包括从未成为 30 秒对话的开始。那一周学习者少于 200 人的国家不列入表中。

第二张表的占比列依据的是通话开始记录；在这些国家里，52% 到 67% 的通话开始从未成为 30 秒及以上的对话。“高峰小时”是独立通话者最多的那一小时。所有国家都在各自的当地时区、按整点直接查询（更早的一稿把 Europe/Madrid 的区间做了换算，把印度的高峰错放在 17:30）。*阿富汗最安静的一小时几乎没有通话者，所以它的高峰 ÷ 最安静比值不稳定。沙特阿拉伯（164 名学习者）和德国（185）低于我们 200 名学习者的下限，只留在 CSV 里。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计开始通话的独立用户，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包括从未成为 30 秒对话的开始。那一周学习者少于 200 人的国家不列入表中。

因为 SpeakPal Club 把学习者和跨很多时区的英语母语者匹配在一起，塔什干的晚上是欧洲的白天、美洲的清晨，所以伙伴是否在线，并不只跟着学习者自己的时钟。

## 乌兹别克斯坦的人什么时候练习说英语?

根据 SpeakPal Club 对乌兹别克斯坦学习者 29,299 次真实对话会话的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），对话在塔什干时间 20:00–23:00 达到高峰，占当天对话的 29.6%；22:00 单独占 10.2%。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

活动在 04:00–07:00 最低，从 13:00 到 18:00 维持白天的平台，大约每小时占对话的 4–5%，然后在 19:00 之后陡升。午夜仍然高（5.8%），02:00 之后降下去。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

## 印度的人什么时候练习说英语?

根据 SpeakPal Club 对印度学习者 8,760 次真实对话会话的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），没有单独的一个高峰小时：印度标准时间（IST）17:00 到 23:00，每一个小时占真实对话的 6.4%–7.7%，18:00 和 20:00 在顶部实际上并列。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

印度的晚上比乌兹别克斯坦更平：最忙的三小时占对话的 22.3%，乌兹别克斯坦是 29.6%。最安静的一小时是印度标准时间（IST）05:00（0.8%）。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

## 人们会在深夜练习英语吗?

根据 SpeakPal Club 的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），有些人会：孟加拉国 26.8% 的通话开始（226 名学习者）和土耳其 19.4%（374 名学习者）落在当地时间午夜到 06:00，阿富汗是 4.9%（452 名学习者）。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计开始通话的独立用户，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包括从未成为 30 秒对话的开始。那一周学习者少于 200 人的国家不列入表中。

这些深夜数字统计的是通话开始，不是真实对话，而且来自小样本，所以把它们当作示意。土耳其的高峰在 23:00，孟加拉国在午夜；阿富汗更早（20:00）；印度尼西亚像乌兹别克斯坦，高峰在 22:00，50.3% 的通话开始在晚上。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计开始通话的独立用户，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包括从未成为 30 秒对话的开始。那一周学习者少于 200 人的国家不列入表中。

## 常见问题

### 找英语口语伙伴，一天里最好的时间是什么?

根据 SpeakPal Club 的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），是晚上：乌兹别克斯坦 50.8% 的真实对话和印度 42.3% 发生在当地时间 18:00 到午夜之间。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

### 什么时候练习英语的人最少?

在 SpeakPal Club 样本的全部 6 个国家里（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），最安静的一小时在当地时间 04:00 到 06:00 之间；在乌兹别克斯坦，06:00 这一小时占真实对话的 0.3%，22:00 是 10.2%。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

### 印度和乌兹别克斯坦的学习者在一天的同一时间练习吗?

两边都更喜欢晚上，但在 SpeakPal Club 的数据里（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），乌兹别克斯坦有一个尖锐的 20:00–23:00 高峰（占真实对话的 29.6%），而印度则分散在印度标准时间（IST）17:00 到 23:00（最忙的 3 小时占 22.3%）。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

### 乌兹别克斯坦的人什么时间练习英语口语?

根据 SpeakPal Club 对 29,299 次真实对话会话的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），主要在塔什干时间 20:00–23:00，占当天对话的 29.6%；50.8% 发生在 18:00 到午夜之间。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

### 印度的人什么时间练习英语口语?

根据 SpeakPal Club 对 8,760 次真实对话会话的数据（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日），从傍晚到午夜：印度标准时间（IST）17:00 到 23:00 的每一个小时占对话的 6.4%–7.7%，42.3% 落在 18:00 到午夜之间。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计真实对话（已完成、30 秒及以上的通话），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在该国时区直接查询。

### 这些高峰小时的数据是怎样收集的?

来自匿名的 SpeakPal Club 分析，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在每个国家的当地时间查询：对乌兹别克斯坦和印度，是每个当地小时里已完成、30 秒及以上的通话；对其他国家，是每个小时开始通话的独立用户。

来源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的只读查询。方法：按当地小时统计开始通话的独立用户，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包括从未成为 30 秒对话的开始。那一周学习者少于 200 人的国家不列入表中。

## 方法和限制

- 来源： SpeakPal Club 的产品分析（Amplitude），只读，2026 年 11 月 4 日；没有新的追踪。
- 窗口： 2026 年 10 月 27 日 00:00 至 11 月 3 日 23:59（8 天，当地时间）。逐小时数据限于短窗口，所以这是一周的样本（按两个 4 天的半段查询），不是 90 天的平均。
- 乌兹别克斯坦和印度： 真实对话（`conversation_done`，时长 ≥ 30 秒，这排除掉线或失败的连接尝试，其中大多数不到 10 秒）按小时统计，在 Asia/Tashkent 和 Asia/Kolkata 直接查询。会话占比不受双方都记录的影响。
- 其他国家： 每个小时开始通话的独立用户（`conversation_talk_starts`），在每个国家的时区直接查询。这些包括从未成为对话的连接尝试。
- 最小样本： 窗口内学习者少于 200 人的国家（沙特阿拉伯、德国）不出现在页面上。
- 限制： 10 月下旬的短样本可能反映不了假期、斋月或考试；印度尼西亚只用 WIB；通话记在学习者的国家下；国家由 IP 推断。
- 修订： 更早的一稿把“估计的每天对话”写成国家记录 ÷ 2；对单个国家这不成立（跨境通话在那里只记一次），已经去掉。后来的一稿用了 60 秒阈值，以及按马德里时间换算的通话开始区间；两者都在 2026 年 11 月 4 日被替换。

本研究有 PDF 版：when-people-practise-english-peak-hours.pdf。数据：speakpal-peak-hours-data.csv。

引用方式： SpeakPal Club (2026). *人们什么时候练习说英语？按国家的高峰小时*. SpeakPal Club Research, Study 2. 数据：2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日. https://speakpal.club/zh-hans/research/when-people-practise-english-peak-hours

## 怎样找到英语口语伙伴

SpeakPal Club 是一款 iOS 和 Android 应用，用来进行实时的一对一语音通话，练习英语口语。它可以免费使用；免费通话每次有时间限制。你按英语等级和兴趣，与另一名学习者或英语母语者匹配，然后在一次私密语音通话里说话。这些通话是和真人的真实对话。应用的下载量是 100 万+，App Store 评分 4.6。

来源：Apple App Store 列表上的 4.6，以及 Google Play 列表上的下载量 100 万+，以这两个商店显示的为准。这些数字不是来自通话数据集，这里也不公布评价条数。

- 网站：speakpal.club
- iPhone 和 iPad：App Store 上的 SpeakPal Club
- Android：Google Play 上的 SpeakPal Club

来源：Apple App Store 列表上的 4.6，以及 Google Play 列表上的下载量 100 万+，以这两个商店显示的为准。这些数字不是来自通话数据集，这里也不公布评价条数。