



# 悦读周刊



找记者 上壹点

A08-09

齐鲁晚报

2022年3月6日

星期日

卓 / 然 / 于 / 心  
悦 / 享 / 娱 / 乐

□ 美编：  
李陈明丽



齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 刘雨涵

## 假想到真实

《半熟恋人》于近期收官，节目累计播放量超过10亿，在2022年一开年就狠狠地给大家喂足了狗粮。

节目中，罗拉和王能能的“巴啦啦能量CP”，黄瑞恩和罗颖的“瑞历CP”，成功从综艺步入现实，让观众开心撒花。这档主打年龄30+的恋爱综艺，讲究的是精神上的门当户对，情感上的势均力敌，如同节目slogan所言，“恰好棋逢对手”，让观众看到在人生阅历积淀之上的智性魅力。尤其是“巴啦啦能量CP”，虽然两人都拖儿带女，但是能够坦然直面过往，不由得让观众幻想提前进入“一家四口，儿女双全”的《家有儿女》模式。

最新恋爱综艺《春日迟迟再出发》邀请了七位离异人士开启一段治愈之旅，这档节目想要讨论的是：心碎的人重新回到城外，如何重建？节目一开始，嘉宾被要求给前任打个电话，有人还没打就已经泣不成声，有人拨通之后得到了“您哪位”的回复。在他们的婚姻故事中，经历过了背叛、抛弃、无力，同样的频率让大家更能敞开心扉。节目的主旨是“带着过去而来，彼此治愈此刻，向着未来出发”，经过两期节目，阴霾的气氛逐渐散去，命运的红线开始露头。

《没谈过恋爱的我》于3月2日上线，这档节目聚集了一群恋爱小白，将首度打开“初恋”领域的新话题。从恋综的发展方向来看，以前主要以明星组和素人组来区分，现在逐渐分成了20+的稚龄组和30+的熟龄组。《心动的信号》《没谈过恋爱的我》《90婚介所》等偏于年轻态，追求简单纯爱。《怦然再心动》《再见爱人》《半熟恋人》《春日迟迟再出发》等节目嘉宾年龄在30+、40+，成熟的阅历让节目对于婚姻、恋爱的探讨更加深入，更具有现实意义。

回溯恋综的发源，要以2008年的韩国综艺《我们结婚了》为起点，这是一档“明星假想恋爱”节目。后来国内出现了同类型的《如果爱》《我们相爱吧》，人气最高的“石榴CP”“宇宙CP”“无尾熊CP”等，在观众付出真情实感之后发现只是一场游戏一场梦，后来这类综艺逐渐退潮。2017年韩国推出恋综观察综艺《Heart Signal》，请来素人嘉宾进行社交体验。2018年，同样模式的《心动的信号》在国内播出。四季节目以来，有多组嘉宾成功牵手，比如“奇闻CP”“方陈式CP”等。从“明星假想”到“素人真实”，再到“明星真实”，恋综的刺激度不断升级。《女儿们的恋爱》第四季让观众见识到了“官宣式恋综”的威力，张雨绮、周扬青、李莎旻子几位明星嘉宾直接在综艺节目

# 恋爱综艺 一枝独秀



霸榜几个月的《半熟恋人》落幕，《春日迟迟再出发》《没谈过恋爱的我》两档恋爱综艺又上档。在综艺市场整体疲软的情况下，恋爱综艺却一枝独秀。据统计，今年将有近20档恋爱综艺播出，各大平台优先布局，开启全年的“恋爱循环”。喜爱恋爱综艺的观众表示，“恋综人的恋综魂燃起来了！”

从《心动的信号》《女儿们的恋爱》，到《怦然再心动》《再见爱人》《半熟恋人》，不断拉高着恋综“天花板”。合租恋爱“剧本杀”恋爱等新鲜的节目形式，也在不断拓宽恋综的维度。人们热衷于围观恋综，不仅想要在嗑CP中获取糖分，甚至想在“BE”（悲剧结局）美学中求虐。有人将恋综当成恋爱成长课、婚姻解剖学，有人将其作为“恋爱代餐”甘之如饴，也有人视为“香水有毒”，力求让自己破除滤镜保持头脑清醒。

目中宣恋并曝露于镜头之下，话题凶猛。

2019年韩国综艺《我们离婚了》播出，推开了恋综的第一扇大门。随后国内出现了《怦然再心动》《再见爱人》《春日迟迟再出发》等节目，请来有过婚史的嘉宾剖析婚姻、恋爱交友。王子文和吴永恩在《怦然再心动》中收获了真正的爱情，两人在节目里的“眼神拉丝度”被观众啧啧称叹。《再见爱人》邀请三对分别处于离异、离婚冷静期和婚姻危机状态下的爱人，一同踏上18天的旅行，拆解婚姻生活中的枝枝蔓蔓。这档节目成功圈粉，在豆瓣获得8.9分好评，观众表示，“这是什么神仙虐文”“原来‘刀里找糖’更刺激”。

恋综的花色也在升级。将要播出的《一起探恋爱》把“剧本杀”和恋爱结合，《今天开始合租了》将探索合租房友之间能擦出什么样的爱情火花，《好友恋爱时》则瞄准了“朋友恋爱时我该怎么办”。

## “嗑学家”的快感

“人类最大的爱好，就是看别人搞对象。”脱口秀演员Rock的这句金句，可以作为人们热衷于恋综的注脚。但是观众在追恋综时，到底是在追什么呢？很多观众表示，恋综比偶像剧更容易入坑，“它有着一种不确定性让人迷恋。”恋综有着偶像剧般的情节，却没有

偶像剧的套路。它比偶像剧更贴近生活，让人更容易交付真心，同时又有着偶像剧的梦幻感，让人加倍地上头。

有人表示，现代社会生活和工作节奏越来越快，爱情已经变成奢侈品。越是缺失感情，人们越是喜欢看恋综，这是一种补偿心理机制。《心动的信号》观察嘉宾杜海涛将现代人的恋爱困局分成四类：不想爱、不敢爱、不会爱、不见爱。恋综成为一种触手可及的“恋爱代餐”，因此很多人说，“我可以不恋爱，但是我嗑的CP必须是真的。”在恋综中进行“微笑唇”练习，分泌的多巴胺和内啡肽与真实恋爱异曲同工。

为了给观众营造这种代入感，真实性成为恋综追求的核心要素。《心动的信号》制片人李梦璇说，“我们做的一切努力都是让观众看到真的情绪和真的情感。”为了避免素人嘉宾在面对镜头时的害羞和躲闪，节目组会将心动小屋改造为“隐藏式”拍摄，摄影师和机器会隐藏在夹道中，让嘉宾感受不到拍摄的存在，从而更松弛、更生活化地表现自我。

在恋综中成为一名“嗑学家”，有着名侦探一般的慧眼如炬，也是许多观众在这类节目中体验到的快感。嘉宾们的微表情、微动作中隐藏着“心动DNA”，为了记录下这些暧昧时刻，节目组会使用高速摄像机位拍摄细节镜头，摄影师还要时刻关注嘉宾的动向，甚至要根据嘉宾的谈话内容提前做出预判，才有可能捕捉到这些微妙时刻。

恋综中展现的各种状态，绘就了一幅现代情感生活的众生相：《心动的信号》中嘉宾们在暧昧初期的左顾右盼；《女儿们的恋爱》中，张雨绮女强男弱的“姐弟恋”，李莎旻子的“倒贴式恋爱”；《再见爱人》中三对嘉宾们的“相爱相杀”；《春日迟迟再出发》中，嘉宾们普遍有着离婚后的羞耻感，不敢再轻易迈入婚姻门槛……这些相处模式都在不同观众身上有着映照，从而提供了反观自身的机会。

如果说恋综的节目嘉宾在进行着情感实践，那么观察室嘉宾就是在负责经验总结和理论升华。《我们恋爱吧》中伊能静是当之无愧的“点评小能手”，她说，“当我爱上你，我赋予你伤害我的权利，其实是自己在伤害自己”；《心动的信号》中戚薇的发言出圈，“我宁缺，我也毋滥，拜拜就拜拜，下一个更乖”；《再见爱人》中社会学家沈奕斐指出节目的正能量，“如果你整天看甜宠剧，会对现实越来越失望的。这个节目里你会发现冲突里面也是有糖分的，原来有问题是可以解决掉的”；《春日迟迟再出发》中心理学家李松蔚说：“离婚只是一种状态，没有正确处理离婚这件事情，才让离婚被污名化。让人不害怕

离婚，才能够更敢于结婚。”观察室嘉宾的精彩发言金句不断，给观众上了一堂扎实的亲密关系必修课。

## 恋综“滤镜”

越来越多的恋综也有着泛滥的趋势，让一些人发出打破恋综“滤镜”的呼吁。很多观众发现，恋综中即便是素人嘉宾，也大多是精英人士：要么是主管级别，要么是创业公司CEO，要么是海归人士，基本上都是家境优渥。在恋综里，大家都没有职场压力，没有家庭差异，隐藏起了现实的复杂因素，只谈爱情，不谈面包，成为“恋爱乌托邦”。

恋综原本意是要打破人们的恋爱焦虑，但也有可能在实际上加重了人们的另一种焦虑：是否只有高颜值、高情商、高阶层的人才配得上一段称心的恋爱？恋综让很多人又相信了爱情，却也更加不敢恋爱了，因为对于恋爱的阈值不断提高，更多的技巧和标准也让人无所适从。有网友说，“偶像剧一看就知道是假的，可望而不可及。但恋综给人一种幸福触手可及的幻想，这更加‘有毒’。”

随着恋综的增多，嘉宾互撕、塌房、翻车的负面事件也越来越频发。因为个别嘉宾的个人问题，有可能损坏一档节目几季以来积攒下的口碑。因此节目组在选择嘉宾时也越来越严格地把关背景信息调查，确保素人出于最真实的恋爱动机来参加节目。

恋综的高热度、大流量，给嘉宾带来了丰厚的个人红利，恋综嘉宾正在成为新晋网红。观众们嗑CP乐此不疲，而CP们早已是赚得盆满钵满。《心动的信号》第二季中的“奇闻CP”杨凯雯和赵琦君，在节目结束后一直恋情稳定，两人目前已经是两百多万粉丝的大V，日常生活就是吃喝玩乐，恋爱、商务两不误，接到的广告不乏国际大牌。《心动的信号》第四季中的“方陈式CP”，女方Melody本身就是时尚博主，参加节目公开恋情之后广告报价更是水涨船高。据了解，Melody在小红书的一条图文推广价格高达25万元，如果与男方Simon合体营业，单平台的价格会在40万元左右。刚刚在《半熟恋人》中成功牵手的罗拉和王能能，两人的广告报价已经飙升至六位数。当年《非诚勿扰》素人嘉宾的成名神话再度成真了，而且现在有了更加快速的变现能力，原来将谈恋爱变成搞事业并不是幻想。

恋综不仅能够改变素人嘉宾的人生轨迹，对于明星的加成也不小。参加《怦然再心动》之后，王子文、黄奕都迎来了演艺事业的回温。《再见爱人》中广受欢迎的郭柯宇，曾经是百花奖最佳女主角，因为结婚生子而淡出演艺圈，如今接到了更多的戏约。