



恋综进化四十年

回望恋综进化之路，技术变了，形式变了，但有一点始终未变：我们对“真实情感”的渴望。

□记者 | 应琛

爱情和婚姻无疑是人类永恒的话题，也因此婚恋类综艺被称为综艺界的“常青树”。2026年，距离中国内地第一档相亲节目《电视红娘》诞生已过去近四十年。

在过去30多年里，“恋综”不仅记录了电视语言的迭代，更成为观察社会心态最敏锐的风向标。而回溯这些年中国恋综的发展，一个直观的特征是，这类真人秀不再是“年轻男女”专属的浪漫游戏。差异化的关系形式、多元化的年龄职业开始在聚光灯下集中呈现。

恋综始终进化，爱情永不

落幕。

从“家里的事”变成“大家的事”

中国人传统上讲究“媒妁之言”“门当户对”。随着1978年改革开放，中国从严格的计划经济向开放的市场经济转变，人们的婚姻观也开始明显转变。

环球时报曾援引过澳大利亚《对话》杂志网站一篇题为《在中国，电视相亲节目如何彻底改变中国婚恋》的文章。该文的作者认为，从中国电视相亲节目的

上图：《心动的信号》。

发展可以看出，婚恋如何从过去的一种仪式化体系，转变成如今看到的自由、西方式的形态。

文中写道，1988年，中国（内地）推出的首个相亲交友节目《电视红娘》引发了广泛关注。据了解，《电视红娘》的节目流程是，男嘉宾先介绍自己和家庭背景，列出择偶标准，最后回答主持人的几个问题。本质上，节目就是为单身者打广告，呈献给电视观众，有意者可以与其联系。

“《电视红娘》的开播着实非同小可。尽管这档节目仍有些传统，但对婚恋的呈现是开拓性的。它将有关恋爱与婚姻的决定，