



际，另一种形式的恋综开始登上舞台。

2014年，湖北卫视联合韩国 CJ E&M 推出《如果爱》，拉开了中国明星恋爱真人秀的序幕。随后，江苏卫视引进韩国 MBC《我们结婚了》版权，推出《我们相爱吧》。明星们在节目中组成“假想情侣”，演绎相识、相恋的全过程。

“脱胎于韩综，但又有本土化改造。”一位节目策划人分析，“韩版《我结》更强调‘假想婚姻生活’的日常感，而中国版则放大了恋爱中的戏剧冲突和浪漫桥段。”崔始源与刘雯的“石榴 CP”、余文乐与周冬雨的“宇宙 CP”，粉丝讨论的热度居高不下。

但明星恋综同样难逃“三年之痒”。到2017年前后，同质化问题再次浮现。

2018年，一场更具颠覆性的变革到来。腾讯视频购买韩国 Channel A《Heart Signal》版权，推出《心动的信号》。这档节目的创新在于“星素结合+观察模式”：素人在“信号小屋”中共同生活、发展感情，明星嘉宾则在演播室观察、分析、猜测感情走向。观众既能看到素人真实的暧昧互动，又能听到明星和专家的解读点评，形成“双重沉浸”的观看体验。

此后，恋综赛道开始“内卷

式”细分：社交实验型如《单身即地狱》，代际观察型如《女儿们的恋爱》，剧综交互型如《平行时空遇见你》……

而在这波浪潮中，芒果TV的婚姻纪实观察真人秀《再见爱人》以其独特的角度与深度，成为近年来无法绕过的标志性作品。

该节目自2021年诞生起，便以“离婚”这一反恋综常规的切口，开辟了全新的叙事维度。它通过三对面临婚姻危机的夫妻的房车之旅，深度探讨“出现裂隙后，怎么办”的问题。节目创作理念从生活服务型的“电视红娘”转向近距离观察与细读新世代婚姻关系，更被看作有效地呼应了“离婚冷静期”的法理诉求。

《再见爱人》的成功在于它对“深层故事”的挖掘。正如有学者所言，节目找到了在结构之外的另一种叙事形式——不是强调行为主体正确或错误的选择，而是基于感受判断做出的选择。第四季中，麦琳与李行亮“买咖啡”的表层故事背后，是“我配拥有一杯咖啡吗”所牵出的强势压迫与指令不明；新家装修的表层事件背后，是养家重压与心态失衡的深层纠缠。正是这种对当事人感受与体验的忠实呈现，让观众得以共情那些看似莫名其妙的发脾气、搞冷战的瞬间。

到2025年播出的第五季，《再见爱人》进一步将视野拓展至“新世代婚姻”领域，嘉宾横跨各年龄段：深陷“丧偶式婚姻”的邓莎与路行、闪婚闪育后鸡飞狗跳的何美延与梁淞、历经八年恋爱长跑仍难“修成正果”的李施嬅与车崇健。节目引入“24小时解法”“心情晴雨表”等环节，试图在纪实与观察之外，为亲密关系的破局探索更具建设性的路径。

不过也要承认的是，五季过后，节目也面临着“综N代”内容创新疲软、网络舆论钳制节目走向的困境。

这时，腾讯视频2025年底推出了《日落时分说爱你》。作为国内首档聚焦50+熟龄群体的恋综，它以“人生下半场的爱情实验”为主题，邀请十位平均年龄超过50岁的单身男女，在大理和泰国的旅居中展开恋爱故事。这档节目填补了熟龄恋综领域的空白，实现了从“青春专利”到“全民镜子”的跨越。更重要的是，这档节目让嘉宾们喊出“我不要夕阳红、黄昏恋，我要像年轻人那样恋爱”的宣言，展现了“人生下半场”的勇气与活力。

### 社会文化的“情感切片”

将目光投向更广阔的世界，