



上图：《不良一族寻爱记》。

会发现每个国家和地区的恋综，都是其社会文化的“情感切片”。

先来看韩国。这里堪称全球恋综的“创新工厂”。从早期的《我们结婚了》，到近年席卷亚洲的《单身即地狱》《换乘恋爱》《恋爱兄妹》，韩国恋综始终走在模式创新的最前沿。

“韩国恋综的核心竞争力在于‘极致设定’。”一位长期研究韩综的学者分析，“《换乘恋爱》把‘前任’这一东亚社会的禁忌话题摆上台面；《单身即地狱》将身材焦虑、外貌竞争推向极致；《恋爱兄妹》则创造性地引入了亲情线。”

“极致设定”背后是韩国社会低生育率、高单身率的现实焦虑，也是娱乐工业成熟的市场洞察。值得注意的是，中国绝大多数头部恋综都购买了韩国版权。

再看日本。日本恋综近年来

呈现出多元探索的态势。既有《爱在山林间》邀请 35—60 岁单身男女在乡间老屋中慢慢相处的成熟内敛，也有《留宿在周末的恋爱》记录高中生周末寄宿的纯真情愫。

而 2025 年底 Netflix 推出的《不良一族寻爱记》（日文原名：ラブ上等），则以其惊世骇俗的设定引爆了全球话题。这档节目集结 11 位拥有“不良”背景的单身男女——前暴走族总长、前黑道成员、地下格斗选手、少年院出身者——将他们送入深山中的“罗武上等学园”共同生活 14 天，目标是寻找真爱。

节目开篇就充满火药味：两位男嘉宾见面不到五分钟便因互看不顺眼爆发肢体冲突，需要保安介入制止，主持人甚至不得不提醒观众：“这是恋综喔。”

然而，凶悍外表下藏着的是

令人动容的脆弱。女嘉宾优莉亚（Baby）坦承自幼在育幼院长大、曾因贫困去池塘捡蜗牛充饥；乙葉（小乙）鼓起勇气分享自己曾遭受性暴力的创伤经历。当这些沉重的过往被揭开时，男嘉宾们没有猎奇或评判，而是选择静静聆听、温柔接纳。节目制作人 MEGUMI 表示，她希望让这群“不擅长恋爱甚至曾犯错过的人可以真诚表达自己”，在这个过度思考和情感封闭的时代，观众真正渴望的是那些毫不掩饰地做自己的人。

美国恋综则走向另一极端。TLC 推出的《师奶庄园》邀请单亲妈妈与儿子们交叉配对恋爱；《真相时刻》让参赛者当着家人面回答私密问题，以奖金为诱饵制造社死现场。其核心逻辑是“挑战极限”——无论是伦理的、情感的还是心理的，把人性的弱点当作娱乐资源。

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。正如一位网友所言：“看恋综，不是想看完美爱情，而是想看到真实的人，如何在真实的情感中做出真实的选择。”这或许就是恋综永恒的魅力：在精心设计的“楚门世界”里，我们依然渴望捕捉到那一瞬间的心动——它无法被剧本编排，只属于真实的人类心灵。■