



LOADING

全球恋综面面观



整理 | 吴雪 制图 | 刘绮黎

当爱情成为一种媒介景观，全球恋爱综艺早已超越了简单的“配对”叙事，演变为一面折射时代婚恋观的多棱镜。本文梳理了不同国家和地区的恋综节目，它们以各自独特的视角切入人类永恒的情感命题。

01

韩国：《换乘恋爱》——与前任的未完成式



节目概要：节目邀请多对已经分手的素人情侣入住同一屋檐下。他们需隐藏过往关系，在朝夕相处中，目睹旧爱与他人暧昧、约会，最终在“换乘”（寻找新欢）与“坚守”（与前任复合）之间作出抉择。

这场关于“未完成情结”与“情感创伤修复”的社会实验，精准捕捉了分手后复杂的心理动态：占有欲、遗憾、

嫉妒与重新开始的勇气。节目揭示了现代亲密关系中，“告别”往往不是一个瞬间，而是一个漫长且充满拉扯的过程。

02

日本 / 韩国：《想谈一场像偶像剧般的恋爱》——戏假情真的片场恋曲

节目概要：怀抱演员梦的男女齐聚一堂，他们需要根据每日收到的剧本选择对戏搭档。随着剧情推进，他们不仅要磨练演技，更要看着心仪对象与他人上演亲密戏码。胜出者才能进入正式剧组。2023年



更推出韩国篇《想谈一场韩剧般的恋爱》，上演日韩跨国恋。

节目巧妙模糊了表演与真实的边界，探讨了“吊桥效应”与“角色投射”在情感产生中的作用。当亲密戏码反复上演，演员之间的心动究竟是源于角色，还是源于真实的自我？

03

中国：《再见爱人》系列——婚姻的终极复盘

节目概要：邀请面临情感危机或已离婚的夫妻，开启一段为期18天的房车旅行。在旅途中，他们直面婚姻中的矛盾、伤痛与遗憾，共同决定最终是分道扬镳还是选择复婚。

作为现实主义恋综的标杆，它撕开了爱情童话的包装，直击婚姻的现实核心：经济压力、育儿分歧、情感忽视与代际冲突。节目通过真实的撕裂与和解，为观众提供了一个审视现代婚姻制度的公共文本。

