

恋爱综艺：不应仅“贩卖甜蜜”



“颜值经济”“流量至上”的逻辑，不仅扭曲了爱情的本质，还可能加剧年轻人的择偶焦虑

观众之所以爱看此类节目，究其原因，是现代人的情感需求与社会现实碰撞后的结果。在快节奏的都市生活中，大多数年轻人都面临着工作时间长、社交圈层固化等压力。尤其是在一线城市中，年轻人需要将大量的时间投入工作、通勤当中，线下社交的时间变少。“恋综”恰好填补了这一空白，观众在观看他人恋爱时，大脑里的“镜像神经元”会帮助他们感受别人的快乐与悲伤，从而获得情感上的替代性满足。当屏幕里的嘉宾谈恋爱时，观众将自己代入进去，在大脑中分泌“多巴胺”，既获得了情绪的愉悦和放松，又无须承担现实中恋爱的经济成本、时间投入与情感风险。

但随着“恋综”一档又一档接踵而至，这条综艺赛道上的竞争变得激烈起来。为了在同类竞品中杀出重围，一些节目刻意加重了剧本和剪辑设计，在“甜甜的爱情”之中加入了夸张的戏剧冲突。有的让刚刚认识不久的几位嘉宾迅速构成“三角恋”的关系，有的把正常的沟通交流剪辑成火药味十足的竞争。在节目组的“花字”和配乐烘托下，真实的社交变成了虚构的“修罗场”。更值得警惕的是，“恋综”中日渐明显的娱乐化倾向，可能会加

剧社会对情感的“消费主义”解读。在节目中，嘉宾的外貌、学历、家庭出身和经济实力常常被放大，而人的个性特质和情感沟通的重要性则被弱化。一些节目偏好选择名校毕业、颜值出众的男女嘉宾，让他们在豪华舒适的“恋爱小屋”中吃饭、聊天、玩游戏，完全将生计需求置之度外，也没有原生家庭的责任和顾虑。这些都在无形中强化了人们对“恋爱”的刻板印象，让“恋综”与普通观众、日常生活之间产生距离感。而“颜值经济”“流量至上”的逻辑，不仅扭曲了爱情的本质，还可能加剧年轻人的择偶焦虑。

一些价值观偏颇的“恋综”带来的还有失控的舆论场。原本希望来节目中寻找情感安慰的观众，却在节目的误导下不自觉地走向了“误区”。有的观众因为节目中疑似“三角恋”的桥段而对其中一方嘉宾做出极端性的评判，在社交媒体上发帖指责；有的观众因为嘉宾在节目中拒绝了牵手邀约，就对其进行“网暴”，挖掘并过度解读嘉宾的私生活信息。即使是在节目录制期间风平浪静的情侣，回到现实生活中也难逃一些网友的追踪，还有可能在分手之后再度遭遇“愤怒脱粉”和网络暴力。

从《心动的信号》到《恋爱兄妹》，从《恋恋不忘的我们》到《半熟恋人》，恋爱综艺（以下简称“恋综”）在视听市场上的热度始终不减。这类节目通常会营造出一个理想化的生活场景，让几位嘉宾朝夕相处，捕捉一些甜蜜的恋爱互动，从而满足观众对浪漫情感的需求。然而，作为社会文化的一部分，恋综的意义不是“贩卖甜蜜”。当越来越多的年轻观众开始关注恋综之后，平台和创作者应当看到他们隐藏在“磕糖”背后深层次的心理需求，更应当思考节目在浪漫之外，如何以更加真实的叙事疗愈年轻人的情感，帮助他们建立更多对亲密关系的理性认知。

只有在“造梦”与“求真”之间找到平衡，恋爱综艺才能不仅让人看见爱情的美好

“恋综”究竟应该给观众带来什么？断章取义制造戏剧冲突、刻意营造“人设”引起话题争议，这些制作策略虽能短期提升收视率，却损害了节目的社会价值，使观众既没有获取正确的情感知识，还对真实世界的情感沟通产生了怀疑。与偶像剧不同，真人秀节目主打真实性，观众渴望从嘉宾的真实互动中寻找情感共鸣，获取对自身情感成长有益的启发。这正是恋综设置“情感观察室”的初衷，即通过观察员对嘉宾相处方式的专业点评，为观众提供更直观有效的情感引导。然而，当节目过度追求戏剧效果而背离“求真”本质时，不仅无法达成这一初衷，反而会让观众对现实中的情感沟通产生更多困惑。

面对当下的种种乱象，需要重新审视“恋综”的社会价值。它不应只是制造浪漫幻想的“造梦机”，更应成为帮助观众理解情感、获得成长的“指南针”。为此，创作者和播出平台还需要在节目编排与传播手段上不断下功夫。比如，“恋综”可以通过更贴近普通人生活的选题与叙事，引入不同职业、年龄与情感状态的参与者，探讨更多现实议题，展现情感的多样面貌。在这一点上，《恋爱兄妹》颇具创新意义。节目通过

“手足干预”的方式，开创了“爱情与亲情”双线并行的叙事模式。节目中的每个家庭都有各自的不完美之处，但即便如此，他们都在亲人的爱与陪伴中，勇敢地寻找着自己的幸福。观众从节目中看到的不只是恋爱，还有手足之间的亲情陪伴，以及不同的家庭关系对个体成长的深刻影响。

目前多数节目的观察嘉宾更倾向于制造笑点或输出金句，却缺乏对情感问题的专业分析。即使观察室里有专家学者，他们的分析也往往被淹没在其他嘉宾“凑热闹式”的点评之中。所以，制作方可以邀请更多心理学、社会学等领域的学者加入，结合具体案例解析亲密关系中的沟通技巧，帮助观众获取对自身有用的情感知识。节目还需要与观众建立更健康的互动机制。鼓励观众在互动中分享自身故事、进行理性讨论，而不是围绕嘉宾个人行为进行过度解读，甚至走向“网络暴力”。

总之，只有在“造梦”与“求真”之间找到平衡，“恋综”才能不仅让人看见爱情的美好，更教会大家如何以从容的姿态，在纷纷扰扰的现实世界中拥抱爱的复杂与真实。

据《光明日报》

林书豪宣布退役 书写华裔球员的一代传奇

波折和荣光，从来都是如影随形的，而打破偏见、勇敢证明自己，永远是一名梦想家的核心素养。林书豪的精神特质带给普通人的激励已跳出体育范畴，向更多人发出启示。最近，篮球运动员林书豪宣布退役。

在“后姚明时代”，林书豪算是最让中国球迷引以为豪的华裔球员，也是NBA赛场上让中国球迷寄托情怀的代表人物。

NBA官方账号以热情的口吻发出祝福：退役不是终点，而是新篇的启程，祝未来一切都好。

这不是一份程式性客套，而是最好的球员才能匹配的激情致敬。

林书豪素有“林疯狂”之称。2011—2012赛季，在纽约尼克斯队时期，林书豪曾作为替补出场，帮助一度陷入颓势的尼克斯取得一波七连胜，让世人看到了一个被“林来疯”名号加持的黄色面孔。

相比于同时代的伟大球星，“林疯狂”更为人称道的是，他在没有惊人天赋的前提下完成了惊人的“逆袭”。他实现人生出彩的办法是——疯狂地训练、疯狂地比赛、疯狂地向上。

林书豪曾是NBA选秀落榜生，两次被裁员，在职业生涯最危险的时候，他选择了相信自己、做大自己，并坚持到最后一刻。在NBA辗转了8支队伍，经历无数高光 and 艰难时刻之后，2019年，他终于在猛龙拿到了NBA总冠军。那一年，他已经31岁，站上了巅峰。

这也是林书豪在多次改写人生“剧本”

后获得的最佳“剧本”——加入那支曾被自己绝杀过的球队，实现NBA球员的最高梦想。他让一些资质并不突出的球员，看到了“让不可能变成可能”的希望，也让普通人感受到数次跌倒再爬起后站上顶峰的快意。

林书豪用汗水与信念撕碎偏见，让世界见证亚洲面孔的力量，这足以说明一名华裔球员的不易。波折和荣光，从来都是如影随形的，而打破偏见、勇敢证明自己，永远是一名梦想家的核心素养。无疑，林书豪的精神特质带给普通人的激励已跳出体育范畴，向更多人发出启示。

据《成都商报》



林书豪