



张扬真实的情感

1 赵纪蓉

十年的时间，可以成就两个男女之间一场马拉松式的苦恋；也可以让一个婴儿成长为翩翩少年；更可以只是陈奕迅的《十年》中所唱到的，那些在岁月的缝隙中透出的淡淡哀愁……

而对《相约星期六》这个电视综艺节目来说，十年间它不仅成为了申城周末人们不可缺少的一道精神大餐，更有无数的年轻人通过这个平台收获了爱情和爱情的果实，相约宝宝们陆续走进幼儿园、小学，真的如我们节目组多年来的所愿——将爱撒播到了这座城市的每个角落。羞涩、诚挚、喜悦、激情、失落……太多的情感元素在每周六的晚上汇聚，为辛劳了一周的人们做一次精神的“按摩操”。它的真实令观众们全身心地投入其中，仿佛跟着节目经历了一次又一次情感的历练，体味了千回百转的爱情滋味。

一次，一个小伙在初次选择时因为太过激动，一首《你快回来》让女嘉宾选择了拒绝，将他退回原座，因为火候未到，痴情的表白未免有轻佻之嫌。但到了最后选择时，女嘉宾却拒绝了现场若干求爱者，意外地选择了这个小伙，因为他质朴的表现最终打动了女孩的心。在全场雷动的掌声中，小伙一脸惊讶和惊喜，嘴角都微微地在抽动。起身，走到前台，临时更改了他题板上原先的选择，因为女孩在节目开始时就放弃了他，令他对她不再心存念想，而现在爱情突如其来，还是自己心仪的那位，怎不令他心头狂喜。主持人没有公布他原先的选择，善意地避免了另一个女孩的尴尬。此时《你快回来》的伴奏适时地响起，连主持人都忍不住和小伙一起高歌一曲，为那晚这份意外爱情的降临。

又有一次，一位男嘉宾在最后提问时竟然自己爆料说是为了自己的小师妹才来节目的，他希望借助节目向远在南京的小师妹表达他的等待之情。此言一出，不仅全场哗然，节目播出当天更是引发了观众发送短信批评这位男嘉宾的狂潮。

……

不一样的故事每周都会在节目中出现，因为男人来自火星、女人来自金星，彼此心灵中照见的一定不会仅仅是我们在节目中看到的，而每个观众更是会在别人的故事里体味自己已经逝去的情感或憧憬未来自己某个人生转角处的爱情。

爱情真的是一门既简单又深奥的学问，所有人穷尽一生也许都无法完全参透其所有的奥妙，但也正因为它的神秘性和不确定性，它才能始终保有着深深的吸引力，它的诱惑可以是致命的，也可以是如清风拂面般转瞬即逝的，更可以是定格在每一个微笑每一个呼吸之中的，所以在近十年的时光中《相约星期六》依然能在每周迎来近千名报名者——这是爱情的力量，更是人们对美和幸福的渴望与追逐。

相约星期六，让我们恋爱吧。

相约星期六



想不到的情节

2 王丽萍

没有参加《相约星期六》前，我总觉得在特定的时间、时刻，男女一见钟情吗？有点怀疑呢！好像，怎么说呢？太快了一点点吧？而且，还是大庭广众之下！别说其他，专业演员在聚光灯的照耀下，入戏还得有个过程，此时此刻，男男女女，旁边又是观众，又是主持人，又是灯光摄像导演，还有我这样要点评他们的嘉宾……呵呵，突然来电——不可思议哦。

但是，却是真的，而且有些情节，有些场面，是你想不到的……就算我是什么编剧，也愣得目瞪口呆！

那次节目，男子先是一见钟情现场的一个女孩，偏偏外场来了个更热情火辣，的男子对她也情不自禁地欣赏，轮到两个人做游戏，要把一个球夹住放到位置上……之前，已经有6对男女做了这个游戏了，创意也好，出新也好，基本也已“弹尽粮绝”了，我看着这个男子，你怎么办？嗯？

没有料到的是，他沉默了一下，突然当众抱起了女孩子，让女孩子的脚夹着球来完成游戏。

就这样当众地，把女孩子抱了起来呀！我真的是看傻了——这样大胆，这样热情，这样不加掩饰……好一个爱情的电闪雷鸣啊！

还有一次，也是令我瞠目结舌的。原先已经互相表白过的两对男女，在最后速配的那刻，双双推翻，选择了另一个他（她），我忍不住问：你们到底什么时候暗送秋波的呀？两个人笑，男孩子说，在后台给她纸巾；女孩子说，他很有意思的。大家都点愣愣的，一时间都没有反应过来呢！

爱情总是出其不意！

也有相当出色的女孩子，一开始都跟着一个男孩子，最后速配的时候，偏偏就是什么也不选，谁也不选择……大家都叹息、失望，她却大大方方，我的爱情我做主啊！

在《相约星期六》的节目里，想不到的情节也常常令人开心、愉快。在一次录像时，我看见一个叫周明的男孩子，特别干净，特别正，他的父母双双坐在观众席上，父母给人的感觉更是相濡以沫，真诚善良，在点评阶段，我忍不住说：周明很纯，可以演戏……现场大家都很意外！

后来，我找编导要了周明的电话，约他在我的下一部戏里，客串一把……周明很意外，也特别高兴！

人生中，常常平凡平淡，但是总有惊喜和意外，是我们的奇迹，也是我们的快乐。就像是《相约星期六》，10年下来，很多的节目，常常是“情理之中，意料之外”。

宛如人生，宛如爱情。



“相约网络爱情教主”

3 Lily

身为《相约星期六》官方网站《相约地带》论坛的版主，我和许许多多上海的年轻人一样，也是看着节目长大的，而我现在的工作，就是和许多单身青年打交道，和他们一起用最现代的手段演绎着最美好的相约。

每天，论坛上都会出现许多让我记忆深刻的帖子。有些是渴盼真情、期望真爱的“征婚帖”。传统的征婚格式无外乎是身高、学历、家庭条件等，但在我们论坛，各种个性的“征帖”成了一道独特的风景线。看看这个《出征表》吧：“婚后府中，俱为一体，双方父母，不得厚薄。汝父母之言，无论对错，吾均受之……”一个有深厚文学功底的新好男人的形象，豁然出现在我们眼前，让许多姑娘动了芳心呢。

单身有单身的烦恼，恋爱有恋爱的难题，但不论是什么样的问题，热心的网友们都会为他们出谋划策。更有网友还总结出了“未婚女子必读一百条”这样有帮助的恋爱秘籍。每次翻看这些回复，不管是流露的温柔、热情、浪漫、现实、幽默，或是一点的讥讽和自嘲，都让我真切感受到，网络存在虚幻同样也留有真实。

当然，很多网友都是冲着电视节目来的：“我很欣赏昨天的一号女嘉宾”、“我昨天去面试节目啦！”每期电视节目结束，讨论节目细节、点评自己感兴趣的男女嘉宾，是网友们必不可少的功课。

而这些参加过节目的“大红人”，也都是我们论坛的常客哦！从日常工作中走上节目的他们在论坛里如朋友般与网友交流，不断鼓励那些也想参加节目的网友“只要多一点勇气，你也可以和我们一样”。

要说让我最开心的事，那就是看到置顶的“相约论坛喜报”里的喜讯越来越多！一位嘉宾在节目中没能牵手成功，却通过相约论坛里找到了能够相携相伴共度一生的真爱，发出了“虚拟的网络世界带给我们真实的爱人！”的感叹。网络红娘成果丰硕，不少嘉宾和网友在这里找到了终身伴侣，还有许多嘉宾和网友处于热恋中。

每天坐在电脑前面，连倒杯茶都是匆匆忙忙。虽然辛苦，但看着论坛蒸蒸日上，看着越来越多的有情人终成眷属，我喜不自禁。是什么力量在一直支撑我？我想那就是对《相约星期六》和《相约地带》不能割舍的情怀，对未来的美好期望，和对有缘人的诚挚祝福！



快乐磁场

4 章震宇

《相约星期六》栏目开播至今已将近十年，在过去的将近500个星期中，每个欢乐的周六晚上，《相约星期六》好像一个快乐的磁场将申城的男女老少吸引到电视荧屏前，时不时地触动大家的快乐神经，于是欢声笑语此起彼伏，从家家户户中传出，给上海这座不夜的都市增添了浓浓的欢乐和幸福。

曾经有人问我：你为什么喜欢这个节目？答案是：开心。这个节目在录制的过程中，始终充满欢声笑语，一不小心，你就有机会被触动快乐神经，你就有触动别人快乐神经的机会，于是大家在相互弹拨快乐神经中度过一个快乐的夜晚。心理学是用来干什么的？我的理解是用来提升人们的生活质量的，如果我们的精神愉悦了，生活质量提升了，我想我一定是做对了。

在过去的十年中，心理学在中国人的生活中持续升温，在生活中扮演越来越重要的角色，尤其是2002年美国心理学家卡尼曼获得诺贝尔经济学奖，更是给心理学带来了浓浓的暖意。二十一世纪，世界各发达国家和发展中国家都在关注一个新观念，就是国民幸福感（Gross National Happiness, GNH），而心理学在提升全民幸福感方面更是责无旁贷。

爱情是与幸福感密切相关的一个永恒主题，当一见钟情的故事发生时，人们大脑中的快乐中枢受到强烈刺激，人体内与快乐情绪有关的多种荷尔蒙会持续分泌，在《相约星期六》的录制现场，不仅让身临其境的男女嘉宾如沐春风，而且让摇旗呐喊的爱情后援团深受感动，从而形成一个快乐的人气场，每次参加《相约星期六》节目让我深深地感受到这里就是一个快乐的人气场。

《相约星期六》是广大观众生活中一个快乐元素，心理学研究发现：游戏可以使人瞬间回到快乐的儿童时代。通过参与游戏和观看游戏，人们可以重新找回自己的儿童状态，找到真实表达的自我，每个人只有卸掉各种面具，做回真实自我的时候，才会感到最自在，最开心，《相约星期六》给大家一个安全地回归快乐儿童状态的心理平台，给喧嚣繁杂的都市生活增添一丝清新的快意和暖意。