

新娱乐

“让我们恋爱吧！”

跟《相约星期六》节目
一起做游戏，

看心理学专家章震宇

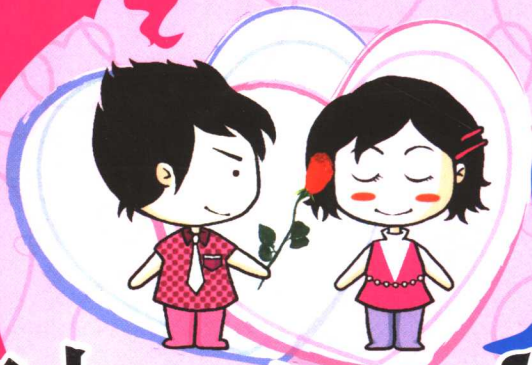
悉心点评！

爱情婚恋心理大揭密，

用专业的心理学知识武装自己，

你也可以成为时尚的

“恋爱达人”！



时尚恋爱达人

相约星期六 爱情大课堂

《相约星期六》节目组 编著

上海人民出版社

Be A Love *Expert*

新娱乐



时尚恋爱达人

相约星期六 爱情大课堂

《相约星期六》节目组 编著

上海人民出版社

Be A Love Expert

图书在版编目(CIP)数据

时尚恋爱达人:《相约星期六》爱情大课堂 / 《相约星期六》节目组编著. —上海:上海人民出版社,2007
ISBN 978 - 7 - 208 - 07280 - 0

I. 时... II. 相... III. 恋爱心理学-通俗读物
IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 110146 号

策划人 邵敏 赵纪蓉
责任编辑 邬元华 徐尘远
总撰稿 章震宇 封冰
漫画插图 微粒(哆妹妹系列)
装帧设计 五行人平面艺术设计

时尚恋爱达人

——《相约星期六》爱情大课堂
《相约星期六》节目组 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.5 字数 108,000

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 20,000

ISBN 978 - 7 - 208 - 07280 - 0/B·611

定价 28.00 元

上海文广新闻传媒集团综艺部

相约星期六 节目组

总 监 制：滕俊杰 储敏达 田 明 金 磊
监 制：张建明 潘秋华
制 片 人：赵妃蓉
导 演：仲 巍 张 劲 佟敏洁 刘晨劼
图书撰稿：章震宇 封 冰
舞美设计：陈 勇
灯光设计：刘 翔
技术监制：邵建平 王 捷 沈 元 罗 樯
制作统筹：王 伟 罗洪峰
片头策划：徐泽星 唐 昊
后期统筹：刘 红
特效导演：高以哲 李至良
图文设计：于 敏
道 具：史至伟 何企洪 龚朝蔚
音 响：钱 斌 赵亚宏 朱俊岚 许静秋
造型设计：李 荧
服 装：鲍建勇
助理编导：俞一靓
微波传送：刘国伟 吴德康 徐 翔 顾贾凌
视 频：沈承琦 孙 斌
音 频：陈恩言 张力平 陆淑雯 王广孝
现场音乐制作：钱 涛
化 妆：吴艳清 王丽芳 朱家萍
制 片：丁景德

现场照片平面摄影：包罗麟

感谢《上海电视》杂志社 施政（主持人艺术照）

沪上第一红娘

倪琳

有爱的人生更精彩!

相约星期六 节目主持人

风趣幽默的月老

程雷

幸福就在我们身边，请不要把她遗失了。



上海文广新闻传媒集团综艺部

相约星期六

节目简介



沪上知名的谈话类综艺节目，从1998年1月开播至今已经有了近十年的历史。节目为广大单身人群提供了一个寻找爱情的平台，有很强的专业性；同时众多时尚男女嘉宾的参与，使每期节目都具有很强的娱乐性和可看性。“为爱冲冲冲”、“速配大解码”、“爱情连连看”、“相约快报”等栏目组成节目丰富的内容和板块，场外连线、短信直播的方式使得场内场外直接互动，欢乐的节目内容，有趣的心理小游戏，《相约星期六》充分展现了现代时尚男女的各种恋爱价值观和婚姻观，引领着整座城市的时尚潮流！

播出时间:

每周六19:10, 新闻娱乐频道

相约官方网站:

<http://friends.smgbb.cn>

报名方式:

- 1、固定电话拨打 95001212
- 2、手机发送xy到 5234
- 3、登陆官方网站



相约星期六

为爱冲冲冲!



Be a Love Expert 18 Be a Love Expert



20A 18 20A



Be a Love Expert 18 Be a Love Expert



20A 18 20A



相约星期六

速配大解码!



xpert 17 Be a Love Expert



心理学专家章震宇老师在对游戏中男女嘉宾的表现做点评~

xpert 17 Be a Love Expert



有趣好玩的心理小游戏，男女嘉宾在这里可以发现很多对方的秘密哦~

xpert 17 Be a Love Expert





外场连线中.....



相约星期六
 爱情连连看!

相约星期六

幕后





可爱的导演们~



制片人

主持人在化妆



相约星期六 相约魅力之星 颁奖晚会

为我们的节目，为终于牵手的嘉宾们，干杯！



相约全体工作人员

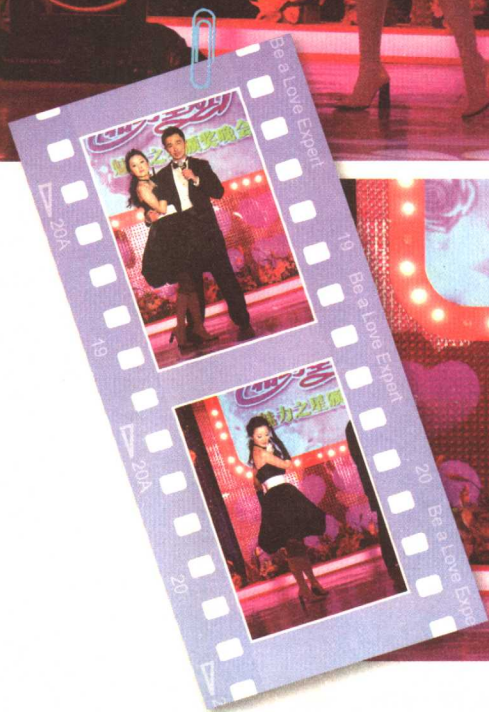




可爱的红娘和月老——主持人倪琳与程雷



相约星期六，有情就牵手！



时尚恋爱达人
Be a Love
Expert

序 Preface

在过去的十年中，心理学在中国人的生活中持续升温，扮演着越来越重要的角色，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。

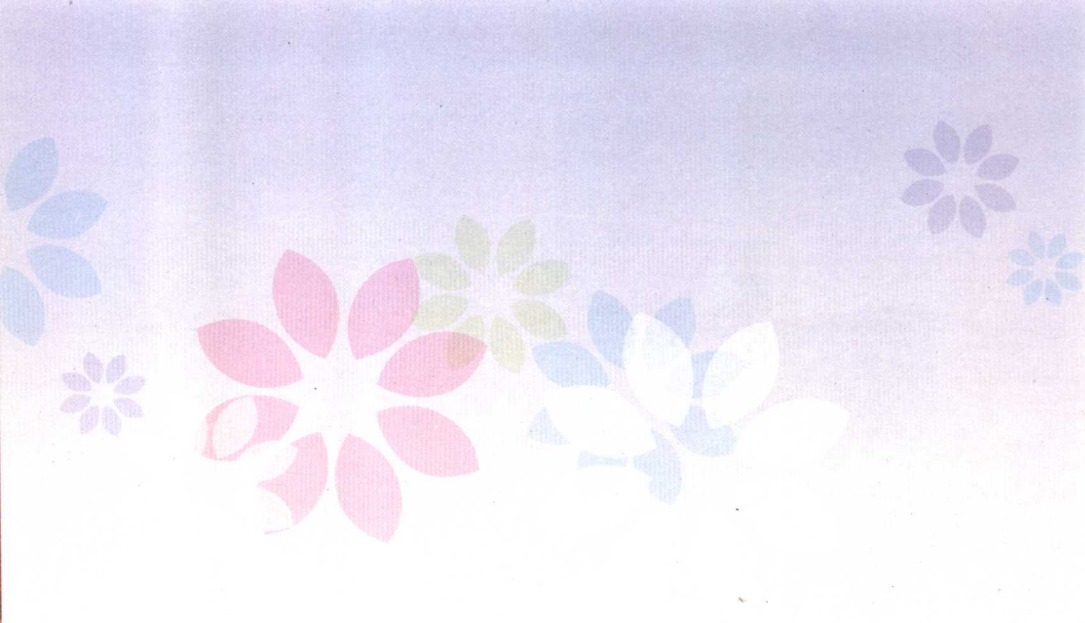
爱情是与幸福感密切相关的一个永恒主题，当一见钟情的故事发生时，人们大脑中的快乐中枢受到强烈刺激，人体内与快乐情绪有关的多种荷尔蒙会持续分泌，不仅让身临其境的人如沐春风，而且让爱情后援团深受感动，从而形成一个快乐的人气场，而每次参加《相约星期六》节目，就总是让我有如此感受：这里就是一个快乐的人气场。



时尚恋爱达人
Be a Love
Expert

序 Preface

《相约星期六》节目在电视荧屏上开播至今将近十年，每个欢乐周末都会与热切期待的广大观众如期见面，好像一块磁铁吸引着广大电视观众，我们不禁惊讶：这种强大而持久的吸引力来自哪里？曾经有人在我面前如此列数家人的“成瘾”行为：经常在周五就反复念叨，期待着明天又要看《相约星期六》了；每到周六都会按时端坐在电视机前，雷打不动地看《相约星期六》；遇到周六晚饭后，非要等看完《相约星期六》才肯去洗碗；外出旅游时碰上周末，也闹着要早点回家看《相约星期六》。虽然这都是些比较极端的例子，但广大观众对《相约星期六》的偏爱却是不争的事实。《相约星期六》如此地深入人心，如果认真探究其中的原因，我想关键一定是每次节目播出都会触动人们的快乐神经，是快乐让大家欲罢不能。当然这种快乐是与栏目工作人员的辛勤劳动分不开的，每周编导们都要从上千名候选人中精心挑选男女嘉宾，工作量之大让人咋舌；每周我们都要为心理游戏反复讨论，绞尽脑汁；每周主持人都要全情投入，与男女嘉宾同



喜共情；每周全体人员都要工作到深夜，然后拖着一身疲惫悄然离去。《相约星期六》既是青年人展现自己的舞台、寻找幸福的桥梁，也是过来人重回青春的梦工场、释放未了情缘的安全港。

《相约星期六》是广大观众生活中一个快乐元素，“速配大解码”更是这个快乐元素不可或缺的重要一环，在男女嘉宾全情投入游戏的过程中，制造出许许多多的欢声笑语，让我们的心荡漾在快乐之中。

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，给喧嚣繁杂的都市生活增添一丝快意。

“速配大解码”中的游戏是经过我们精心设计的，游戏设计主要包含两个初衷：一是通过游戏中精巧设计的互动环节促进双方的感情升温；二是通过男女嘉宾在游戏中的行为表现评估双方心理相容性。在游戏设计中我们遭遇到两个难点：一是电视主要是一种视觉艺术，