

# 孩子盲目“追星”， 家长该如何正确引导？

烟台心理健康老师来支招

“喜欢听这位明星的歌，看他演的电视节目……”说起自己正在上初三的女儿小雨，市民赵先生有些头疼。他说，女儿特别喜欢这位明星，密切关注他的一言一行，就连头上的发夹都是带有这位明星名字或头像的。为了小雨的这个爱好，赵先生花了不少钱。但让他更担心的是女儿因为“追星”浪费很多的时间和精力，耽误学习和正常成长。

类似的“追星”，小雨不是个例，不少家长也因此陷入了持续的焦虑中。面对这种情况，家长该如何引导孩子正确“追星”？如何让处于学习阶段的学生从盲目“追星”变为发掘偶像身上的可贵之处？带着这些疑问，记者采访了烟台九中心理健康老师解德荣，她将“追星”本质做了深入解读并为大家出谋划策。

YMG全媒体记者 王鸿云

## 解读“追星”本质：“理想自我”的情感寄托

说起“追星族”，大家并不陌生，特别是在中学生中，“追星族”人数众多，“追星”的原因也各有不同。有的人“追星”是为了情感上的需要，把“星”作为“知心朋友”倾诉心声；有的人“追星”是由于对成功的渴望，追求明星般的荣耀；也有人“追星”，仅仅是为了寻求刺激，调节单调的生活；更有不少人“追

星”仅仅是为了顺从大众，赶时髦。

对于“追星”的本质，解德荣老师解释道：“追星”是指因为对明星的羡慕、敬佩、赞美、欣赏的情感而产生的种种崇拜明星的行为。“中学阶段是自我同一性建立的重要时期，中学生迫切需要一个真实的、看似完美的、成功的形象作为一种情感寄托，即‘理想自

我’，而演艺界和体育界的明星是大众传媒中最活跃的人，中学生容易将他们作为偶像，产生崇拜心理，出现‘追星’行为。”她说，偶像崇拜的实质是寻找一种心理寄托，是赋予偶像某些意义后，按照自己的方式相信并选择效仿，“追星”的过程其实让中学生产生身份认同和价值感。

## 摆正“追星”态度：获得更高自我认同

解老师认为，适度“追星”，可以成为一种激励孩子成长的力量，孩子会以明星优雅的谈吐、美丽的外表作为模仿对象，也能以追求明星的理想人格品质作为奋斗目标。

“很多明星不只是因为有一张好看的脸，才会登上舞台受大家欢迎，他们的背后都有很多故事。正是因为他们的坚持才会受到大家追捧，学生应该从明星身上看到他们的坚持与努力。”解德荣老师说，在她的班级里，有

一名学生非常崇拜易烊千玺。当这名学生看到自己的偶像在拍电影时一丝不苟、兢兢业业的工作精神时，也会反思自己的生活和学习，在遇到困难和挫折的时候，是否能像自己的偶像一样坚持不懈、不怕辛苦。这便是摆正“追星”的态度，能够从中获得更高的自我认同感。

孩子也可能因为偶像而对某个领域产生兴趣，愿意花更多的时间和精力在上面，这些活动丰富了孩子的生

活，缓解了学习压力，也给孩子结识相同爱好朋友的机会。如果能在这个领域取得一定的成就，孩子将增强自信心，更加努力。

“但如果是盲目‘追星’，则会给孩子成长带来负面影响。”解老师解释，比如有的明星并没有什么突出的优点，只是依靠长得漂亮或者炒作而受到媒体关注，吸引了一群“追星”族。这样的明星有可能能力并不突出，不能给孩子起到正面的榜样作用。

## 家长正确引导：不盲目专横禁止

该如何正确引导孩子的“追星”行为？解老师建议，站在家长的角度上，首先要做的便是理解孩子，绝对不能盲目专横禁止。

“偶像崇拜是孩子探索自我、渴望成功的一种体现。”解老师强调，作为家长首先需要正视孩子对榜样力量的需求。当家长发现孩子有“追星”行为时，不要大惊小怪，更不应该简单地斥责打骂，应以同理心理解孩子的“追

星”行为。另外，不少孩子有自己的主见，也比较叛逆，最反感家长干涉自己，如果家长专横地命令孩子不准“追星”，孩子不仅不会接受，反而容易产生逆反心理，瞒着父母做出一些不理性地行为，所以父母不要在没有了解情况的前提下，盲目反对孩子“追星”。

因此，面对孩子的“追星”行为，家长最应该做的不是“堵”，而是“疏”，因势利导，引导孩子从明星身上找到优点进

行借鉴，让孩子所追的“星”成为她人生道路上的楷模，将“追星”的热情转化为奋斗的动力。面对“追星”的孩子，正确引导便能使之向好的方向发展。

为避免孩子出现“沉迷式追星”，家长可以适当拓展他们的知识领域，培养其它兴趣爱好也是一个不错的解决办法。解德荣介绍，父母可以建议子女多接触不同领域的知识和文化，开阔视野，丰富自己的内涵。

## 校园新闻

### 烟台星海艺术学校 参加优秀课例研讨活动

近日，烟台星海艺术学校的数学组老师参加了由芝罘区教科研中心举办的全区小学数学“活力新课堂”优秀课例展示研讨活动。活动中，他们认真聆听了其他优秀老师的课例讲解，并进行了深入的探讨和交流，收获颇丰。

今后，他们将继续探索和实践新的教学方法和手段，为学生的数学学习提供更多的可能性。

通讯员 邹春 缪雨聪 张海燕

### 芝罘区芝罘岛小学 开展近视防控宣传

近日，芝罘岛小学开展了近视防控宣传活动。学校号召班主任老师向家长讲解爱眼有关知识；利用主题班队会教给孩子护眼基本常识；利用课间组织学生认真做好眼保健操，培养孩子良好的用眼习惯。

通讯员 杨梅

### 爱眼课堂走进 开发区第十小学

近日，爱眼课堂走进开发区第十小学，为全体学生讲解了近视防控知识。现场，眼科医生用你问我答、小游戏、互动、做眼操等方式讲解了近视的成因、近视的危害、近视的防控三个方面的知识。同学们纷纷表示，他们将从自我做起，改掉不良的用眼习惯，从生活中的小细节做起，呵护双眼。

通讯员 朱安琪 蔡润

### 芝罘区新石路小学 开展清明节红色主题活动

4月3日上午，芝罘区新石路小学党支部、白石街道长青社区党委联合组织新石路小学全体师生来到烟台红色革命教育基地——烟台西炮台烈士陵园，举行“红色精神代代传”主题活动。

少先队员代表向烈士纪念碑敬献花圈并行鞠躬礼，全体少先队员肃立默哀。之后，全体少先队员认真聆听了革命烈士的事迹，重温了入队誓词。最后，大家参观了国防公园炮台遗址。

通讯员 王海燕 李书佳

### 芝罘区道恕街小学 宣讲红色故事

4月3日，芝罘区道恕街小学邀请红色宣讲团于长水老师来到学校，通过网络直播的形式为全校师生宣讲了红色故事《双枪英雄——许世友》。此次活动的开展，加强了学生们的思想道德建设，激发了师生的爱国主义情怀。

通讯员 李波 刘静