

偶像伴我高飞

——将教育戏剧元素融入高中生追星心理辅导活动课

◎ 郭艳彪¹ 王晓君² (1. 广东省江门市培英高级中学, 江门 529000; 2. 广东省江门市第十一中学, 江门 529000)

关键词: 偶像; 重要他人; 积极力量; 自我成长

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2023) 15-0034-03

【活动理念】

在生命成长的历程中, 个体会受到“重要他人”的影响。在这些“重要他人”中, 有一类很特别的人, 那就是“偶像”。所谓“偶像”, 就是那些“受到人们追捧、喜爱、欣赏的人物或形象”。偶像具有时代性的特征, 每一代人都有属于自己的偶像。“偶像”对个体生命成长的影响是双向的, 可能给处于生命困境中的他们带来巨大精神鼓舞, 也可能让他们迷失自我。

根据埃里克森的人格发展理论, 12~18岁的青少年人格发展的任务就是建立同一性, 防止角色混乱。他们会寻求多种方式来完成这个任务, 其中追星就是一种重要的方式。这个阶段的青少年关注明星偶像, 喜欢模仿。部分青少年在追寻偶像的过程中出现了狂热化、盲目化、表层化、娱乐化、高消费化等问题。这些问题的产生在不同程度上影响了青少年的学业成绩、人际关系和心理健康, 个别学生甚至在盲目崇拜偶像中迷失了自我。为发挥偶像的正向引导作用, 促进高中生更好地发展自我, 从积极生命教育的视角设计了本节课。

【活动目标】

1. 认知目标: 全面认识偶像的含义——表面上是受到人们追捧、喜爱、欣赏的人物或形象, 本质上是理想自我的投射。
2. 情感目标: 体验崇拜偶像带来的自我成长的快乐。
3. 行为目标: 把对偶像的崇拜转化为追寻更好的自我的精神力量。

【活动重难点】

全面认识偶像的含义, 并在实际学习和生活中, 把对偶像的崇拜转化为追寻更好的自我的精神力量。

【活动方法】

讲授法, 分组讨论法, 故事法。

【活动准备】

PPT, 视频, 便笺纸若干。

【活动对象】

高一年级学生

【活动时长】

一课时

【活动过程】

一、导入阶段: 网络热词猜猜猜

用PPT呈现四个网络热词: 打call, 塌房, 饭圈, 爱豆。

学生们猜词语的含义, 教师揭晓答案: 加油; 偶像人设崩塌; 粉丝团体; 偶像。

师引导: 随着四个网络热词含义的揭晓, 大家应该都猜到了今天我们心理课讨论的主题了吧——跟追星和偶像有关。

设计意图: 活跃气氛, 导入主题。

二、转换阶段: 初识偶像

师引导: 提到“偶像”这个词语, 大家在脑海里面会联想到谁?

生1: TFBOYS、姚明。

生2: 钟南山、袁隆平。

生3: 毛主席、周总理。

师提问：大家联想到这么多具体的偶像形象，那么究竟什么是偶像呢？

生4：偶像是那些有特殊才能的让人欣赏的人。

生5：偶像是有很高流量的人。

师小结：大家刚刚的回答都在一定程度上说出了偶像的特征，这里我分享一个定义给大家：“偶像”是受到人们追捧、喜爱、欣赏的人物或形象。根据这个定义，偶像不光是现实中的人物，也可能是虚拟世界的某个形象。

师引导：根据这个定义，我现场调查一下，大家目前有属于自己的偶像吗？

学生回答。

师引导：部分同学说出了自己的偶像，有各个行业的人。我曾经指导一组同学进行研究性学习，调查了他们拥有偶像的情况。情况和我们班上的差不多，绝大多数同学都有自己的偶像，少数同学暂时还没有自己的偶像。我希望通过今天这节课，有偶像的同学能对偶像有更进一步的认识，让偶像成为引领自己成长的重要力量；没有偶像的同学开始思考和寻找属于自己的偶像。为了达到这个目的，我接下来想跟大家分享一个追星的故事。

设计意图：学生分享自己偶像，了解偶像的表面含义。

三、工作阶段：故事分享

教师分享故事：故事发生在2014年，故事的主人公叫小佳，是一名初二女生。小佳也有自己的偶像，她的偶像是谁呢？就是很多同学熟知的王俊凯，在她心目中，自己的偶像阳光帅气、充满正能量，她非常喜欢和崇拜自己的偶像。

师提问：故事讲到这里，我先暂停一下。我想请各位同学开动脑筋想一想，小佳为了表达对偶像的喜欢和崇拜，会做出一些怎样的举动呢？

生6：买偶像的周边。

生7：在网络上为偶像留言点赞。

生8：参加偶像的现场见面会。

教师继续分享故事：小佳具体做了哪些举动表达对偶像的崇拜呢？正如同学们所言，她把王俊凯的头像设置为手机屏保，手机相册里大部分都是王俊凯的照片；她在房间里专门开辟了一

个小天地来存放偶像的各种周边商品；她在偶像发布新作品的时候，拼命为他投票打榜；她还不惜跟父母发生冲突，到外地参加偶像的见面会。

时间过得很快，转眼间，小佳从初二升到初三，面临着人生中的一件大事——中考。但是小佳因为忙着追星，在学习上耽误了不少时间，成绩也退步了不少，一次重要的模拟考试，她从年级的十几名退步到二百多名，家长和班主任看在眼里、急在心里，想跟小佳谈一谈她追星的事情。大家再开动脑筋想一想，家长和班主任会跟她说些什么？请一、二组的同学，同桌两人一个扮演家长、一个扮演小佳；三、四组的同学，同桌两人一个扮演班主任、一个扮演小佳，小组内表演情景对话，然后派代表上台展示。

学生代表上台展示。

教师继续分享故事：班主任和家长先后跟小佳谈话，他们都希望她现在以学业为重，不要将有限的时间用在追星上面，小佳感觉不被理解，压力也很大，她本来想在班主任和家长面前解释点什么，但是觉得没什么用，于是干脆什么都不说。谈话后的当天晚上，小佳怎么也睡不着，她很纠结要不要继续追星。你觉得小佳是会坚持还是放弃？说明理由。

生9：小佳会放弃，迫于家长和老师的压力，她不得不这样做。

生10：小佳假装放弃，背着父母和老师更隐蔽地追星，因为小佳对偶像的感情很深，不是一下子就能放弃的。

生11：小佳会继续坚持追星，跟父母发生冲突，因为她处在青春期，自我意识很强。

教师继续分享故事：跟班主任和家长谈话以后，小佳情绪低落了一段时间，也思考了很多。她觉得一方面不能像班主任和家长说的那样，完全否认偶像的力量，但是另一方面，她也同意家长和班主任说的，不能在追寻偶像的过程中迷失自我。她慢慢想明白了一个道理，那就是只有让自己变得更加优秀，才能更有底气为偶像发声。

从此，小佳不再简单地迷恋王俊凯的外在形象，开始改变自己追星的态度，认真地去学习偶像的积极品质和对生活的态度。她知道，自己的偶像

王俊凯在忙碌的工作时间里，还克服各种困难抽时间出来复习功课，中考顺利考入重庆八中，在高考中以优异的成绩考入北京电影学院。于是自己也积极备战中考和高考，每当遇到学习的瓶颈期想放弃的时候时，小佳总拿王俊凯的那句话激励自己——“如果梦想有捷径的话，那么这条路的名字叫作坚持。”很快，小佳就满血复活。

在追星的过程中，小佳还见证了偶像的成长，她看到自己的偶像王俊凯站上越来越高、越来越好的舞台。为了追随偶像的步伐，自己也决定要拼搏一次，制定了一个很大的目标，这个目标是自己以前不敢想的，大家猜一猜，这个很大的目标是什么？

生 12：变得跟偶像王俊凯一样优秀，将来嫁给他。

生 13：将来创业做老板，给王俊凯投资。

教师继续分享故事：这个目标就是考上北京大学。在偶像的不断正面影响下，在自己的努力坚持下，小佳敲开了北京大学的大门。

这是一个真实发生的故事，故事的主人公小佳就是来自广东顺德一中的学生李汝佳。2018年，她高考获得652分的高分，排名居全省第39名，被北京大学录取。

师提问：从李汝佳和偶像的故事中，我们见证了偶像身上的积极的力量。大家知道偶像也是人，偶像也有自己的偶像，比如刚才提到的王俊凯，大家知道王俊凯的偶像是谁吗？

生 14：周杰伦。

师提问：从李汝佳追星王俊凯，以及王俊凯追星周杰伦的故事中，我们见证了偶像促进个人成长的积极作用。请同学们结合这两个故事好好思考一下，我们该怎样做，才能像李汝佳和王俊凯那样实现“偶像伴我高飞”？

学生分组讨论，学生代表发言。

教师播放李汝佳在《少年，听你说》节目中关于追星的演讲视频片段，总结：理性看待追星（追星也有积极意义）；内涵追星（始于颜值，终于品质）；多元追星（偶像不止一个）。

设计意图：分段讲述追星的故事，引导学生发

掘偶像身上的积极力量，学会理性追星。

四、结束阶段：再识偶像

师提问：在本课的开始环节，我给大家提供了偶像的定义——偶像“是受到人们追捧、喜爱、欣赏的人物或形象”。刚刚听完李汝佳的故事，在课程即将结束的时候，我想再次问问大家偶像是什么？大家对偶像有新的认识吗？

生 15：偶像表面上是那个我们欣赏的人物和形象，实际上在偶像身上，我们看到了心中那个理想的自己。

师：回答得非常好。在本节课的最后几分钟，我想请各位同学想象一下，如果你获得了一次难得的机会，可以请偶像送给你一句激励的话语，激励你更靠近那个理想的自己，你希望这句激励的话语是什么？请写在便笺纸上。

生 16：自信一点，相信你可以做到更好。

生 17：不管结果如何，勇敢地向自己的梦想前进吧。

师总结：偶像是照见我们心中理想自我的一束光，这束光让我们更有力量和勇气去做更好的自己。追寻偶像本质上就是在追寻理想的自我。希望大家理性追星，不要沉迷其中，也不要刻意排斥；希望那些还没有偶像的同学，能找到自己的偶像；也祝福那些已经拥有偶像的同学，借助偶像的力量高飞，成为那个更好的自己！

【活动反思】

本节课的最大亮点，就是融入了教育戏剧元素，选取了一个真实的追星故事，设计了一些引导性的问题，让学生通过回答问题、情景表演、表明态度等，重新建构故事，进而认识到追星的本质内涵，深入思考“偶像如何才能伴我高飞”这一问题。

本节课在实施的过程中，从标题的拟定到热身阶段“网络热词猜猜猜”，再到工作阶段故事问题的设计，以及结束阶段“送给你一句激励的话语”的环节，得到了广东省蓝敏心理名师工作室专家及参与江门市区心理教研活动的老师的指导，在此表示感谢。