

教育导报

Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办 《教育导报》编辑部出版

国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2025年5月29日 星期四 今日4版 第50期 总第4065期

近年来，“饭圈”的行为模式逐渐成为扰乱网络生态、侵犯个人权益、冲击公共秩序的“灰色地带”。一些未成年人受“饭圈”乱象影响，甚至做出“开盒”(曝光他人个人信息)等极端行为，这也折射出青少年追星生态的复杂性。

日前，有关部门多次对“饭圈”重拳出击，最高人民法院也发布典型案例，以案释法，明确了追星的“正确姿态”。当“追星”成为青少年成长中的热门话题，家长应如何引导，才能避免孩子陷入追星“怪圈”，让热爱助力成长？本期，我们通过问卷调查、对话“追星青少年”和相关学者，共同解码青少年追星现象，帮助家长更好地引导孩子理性追星。

为孩子理性追星导航—— 破解“饭圈”迷局 追寻耀眼“星光”

■ 实习生 黄娜

追星背后的心理密码

在偶像投射中构建自我认同

“我喜欢上的第一个明星是赵丽颖，当时她的新剧播出，我被她的美貌和演技深深吸引。那时候我才上小学三年级。”说起追星初体验，大三学生陈思彤回忆道。

和她一样，不少孩子的追星之旅始于小学阶段。近日，本报对部分大中小学生展开了问卷调查，共回收有效问卷272份。问卷显示，34.19%的学生在小学4-6年级开启追星路，更有10.29%的“小粉丝”在小学1-3年级就盯上了荧屏里的“星星”。

一些孩子盲目追逐潮流，效仿明星的穿着打扮，甚至产生攀比心理；一些孩子沉迷于追踪明星动态，缺乏自控力，无心学习，成绩下滑；还有一些孩子因社交重心偏移导致现实社交能力发展滞后……这些现象折射出低龄孩子追星若缺乏正确引导，可能影响他们正常的学习与生活节奏。

“青少年追星高度依赖社交媒体，数据化应援、圈层化和消费主义转化是典型特征。”西南交通大学传播学助理教授、新媒体与社会方向研究学者刘倩指出，青少年通过微博、抖音等平台，随时能刷到偶像动态，超话、弹幕、直播等互动就像给孩子搭建了一个“虚拟朋友圈”，让他们感觉和偶像“零距离”，由此形成了强烈的归属感和身份认同，极易沉迷其中。

虽然追星带来了一些隐忧，但家长也应看到其中积极的因素。“青少年追星并非只是简单的休闲娱乐，它往往还承载着更深刻的成长意义。”刘倩说，如今的追星早已不是简单的“看脸”，孩子们将目光转向更广阔的领域，喜爱的偶像也呈现多元化特征。

调查显示，青少年追星的两大核心原因是“专业能力”(67.65%)和“性格特质”(61.4%)。虽有65.44%的学生关注“娱乐偶像”，但也有10.29%的学生将“体坛明星”视为榜样，孙颖莎的拼搏精神、谷爱凌的自信洒脱，成为新一代青少年的“成长关键词”。

陈思彤追了11年“韩团”，她在采访中表示：“我喜欢他们面对挫折的态度，比如成员受伤后坚持训练，这种不放弃的精神比舞台更吸引我。”她坦言，高中压力大时，床头的偶像海报是她努力学习的动力。

刘倩在长期观察和个案研究中发现，当家有“追星族”，家长容易陷入以下认知与行为的误区。

误区一：过度干预

部分家长试图通过监控孩子的社交账号、盘问粉丝群聊天内容等方式干预孩子的追星行为。这种做法会严重破坏亲子信任。“饭圈文化”的圈层属性决定了其内部语言与行为模式对外人存在天然的排他性，家长应尊重孩子的隐私，与其进行平等的沟通，而不是试图控制他们的兴趣爱好。

误区二：物质利诱

用明星周边、演唱会门票作为学习奖励，看似激励孩子，实则可能扭曲追星的

力。这种“代偿心理”让明星成为青少年构建自我认同的桥梁——通过喜欢一个“完美人设”，在现实中寻找努力的方向。

远离“饭圈”乱象

从追“星”到追“光”

崇拜偶像是人的天性，青少年渴望通过喜爱的明星投射自己的梦想，表达自己的态度。然而追星热潮催生的“饭圈文化”，如今却乱象丛生，常常与“互撕”“氪金”“代拍”等负面标签挂钩。

“饭圈文化”的异化现象，如过度消费、网络骂战等，对青少年造成了诸多不良影响。”刘倩表示，“饭圈”的极端行为会扭曲孩子的价值观，让他们误以为通过攻击他人、盲目消费就能维护偶像，还可能引发心理问题，如因偶像的负面新闻而焦虑、沮丧。

初三学生小雪的妈妈发现，女儿上初中后沉迷于为偶像“控评”，甚至在微博上与人对骂。这样的情况并非个例，调查显示，虽然有62.87%的学生认为饭圈“互撕”无聊且易伤他人，但仍有6.62%的学生觉得“应该参与维护偶像”。

更让家长担忧的是不良消费观的渗透。大三学生张妙言表示，自己曾目睹同学每月花数千元追明星的线下活动，“买专辑、抢演唱会门票，甚至借钱做数据，完全超出了学生的消费能力。”

但并非所有的“星光”都灼伤眼睛。“我买专辑是因为喜欢音乐，不是为了给偶像冲销量。”在张妙言看来，追星如同“拆盲盒”，既要欣赏偶像的闪光点，也要警惕“人设崩塌”的风险，“关注作品而非私生活”是理性追星的关键。

陈思彤则表示，追星成就了更好的自己。她通过追星解锁了新技能：为了宣传偶像作品，她自学了剪辑，现在她的自媒体账号已有了有一定的流量。这种“追光”与“逐梦”的交织，让“饭圈”成为青少年社会化的特殊课堂，让他们在热爱中收获成长。

“饭圈文化”本身是中性的，关键在于如何引导。刘倩指出，部分“饭圈”通过公益行动和技能培养展现了正向价值，但也存在虚荣攀比和情绪绑架的隐患，“家长需要帮助孩子建立媒介批判意识，教会他们从偶像身上汲取正能量，而不是被‘饭圈’情绪裹挟。”

引导孩子理性追星“避坑指南”

初心。当孩子将喜欢与功利挂钩，可能会失去从偶像作品中获得纯粹审美的能力，甚至将情感表达异化为条件反射式的功利行为。

误区三：放任自流

对孩子的追星行为视而不见，任由其过度消费、熬夜打榜，可能产生不良影响。部分家长认为“孩子开心就好，不用管”，这不仅无法帮助孩子建立正确的价值观，还可能引发严重后果。家长应在尊重孩子兴趣的同时，设定合理的规则，如限制消费金额、规定娱乐时间等，确保追星不影响学习和生活。

误区四：情感绑架

有些家长发现孩子有追星行为时，容易陷入“情感绑架”的误区，例如，用“我们

谈懂孩子的“星语心愿”

热爱是成长的动力

采访中，许多孩子都提到了追星的“边界感”——“追星是生活的调味剂，而不是生活的主旋律”“喜欢偶像，但更要爱自己”……这恰恰印证了刘倩的观点：“让孩子在崇拜中保持主体性，把对偶像的喜爱转化为自我成长的动力。”

这要求家长用理解代替否定，学校用引导代替禁止，社会用规范代替放任。教会孩子辨别哪些是“耀眼的星光”，哪些是“迷眼的泡沫”，让孩子在追逐偶像光芒的同时，发现不断向上、闪闪发光的自己。

刘倩建议，家长应根据不同年龄段孩子的心理特点，采取针对性的引导策略。

幼儿时期，动画角色往往是孩子最早接触的“明星”。家长可以选择具有正义感和善良品质的动画角色，引导孩子形成正确的追星观。小学阶段的孩子开始接触真实明星，但辨别能力有限，家长可以和孩子一起观看明星访谈或综艺节目，讨论明星“台前幕后”的差异，帮助孩子理解“明星也是普通人”。青春期的孩子需要独立思考，家长不能用“命令式”语言干预，而应先倾听孩子的想法，再分享自己的看法。

值得注意的是，许多不理智的追星行为常常源于缺乏陪伴和情感支持，如果孩子能在生活中感受到爱与尊重，他们便不会去寻找替代品。

学校和社会的角色同样重要。信息时代，青少年身处多元文化交织的社会环境中，追星成为一种常见现象。刘倩表示，中小学可开设“媒介素养”课程，教学生分辨“真实信息”与“营销套路”，比如分析“明星同款”的带货话术，拆解“粉丝控评”的群体心理，让孩子识别资本运作的逻辑；社会层面则需加强监管，比如限制未成年人非理性消费，打击“饭圈互撕”等网络暴力。

当青春与“星光”相遇，理性与热爱并非对立。正如陈思彤在采访中所说：“追星就像追着一束光跑，跑着跑着，发现自己也慢慢有了光的影子。”作为引路人，家长不必害怕孩子仰望“星空”，而是要教会他们：星光再耀眼，脚下的土地才是成长的根基。

误区五：价值强加
家长若强行将自己的审美标准或偶像选择强加给孩子，可能引发代际冲突，例如，否定孩子喜欢的偶像，要求他们关注“更有意义”的科学家。这种“价值强加”忽略了青少年偶像多元化的趋势和孩子自身情感取向的偏好。家长的任务不是替代孩子选择或重塑偶像，而是帮助他们挖掘偶像身上的多元价值。

(实习生 黄娜)

七日谈

家庭作业不是「家长作业」

孩子的书面作业减少了，“花式作业”却层出不穷。这样的作业形式成为不少家长的困扰。PPT、调查报告、手抄报等作业的设计初衷本是为了锻炼孩子的综合能力，激发学习兴趣，可现实中这些作业却常常变成对家长的“考验”：孩子能力不足，作业不得不交，只能由“家长代做”。

5月23日，上海市教育委员会发布了《关于优化上海市义务教育学校作业管理提高作业育人水平的通知》，并以附件形式集中列出了义务教育学校作业管理的10条负面清单。其中包括作业内容不得超出课程标准要求，不得布置超量作业，不得随意拔高作业难度；不得布置无效的重复性作业，不得布置形式化的作业；不得给家长布置或变相布置作业，不得要求家长检查、批改作业，不得要求或变相要求家长给学生布置作业等。

这项政策直面了“家庭作业成为家长作业”的现实痛点，在作业形式与内容、家校权责与边界等方面做出明确规定，让家庭作业回归“学情反馈”本质功能，减轻家长“隐性负担”，促进家校完善责任分工，重构家校协同育人的健康生态。

家庭作业是学生在非教学时间自主完成的学习任务，完成作业的过程也是锻炼独立思考能力、巩固所学知识、进行拓展运用的过程。通过检查作业完成情况，教师可以及时了解学生对所学知识的掌握程度，精准定位教学问题，调整教学节奏及难易程度。通过观察孩子完成作业时的状态与表现，家长也可以对孩子一段时间内的学习态度、行为习惯有所把握，及时提醒或表扬鼓励，增强孩子学习过程中的主观能动性。

让家庭作业真正发挥育人效果，既需要教师优化作业设计，根据学生的能力水平布置形式多样、内容适量的作业，在关注知识学习的同时，注重培养学生解决问题的能力与创新、发散思维，增强跨学科素养；也需要家长放下“完美主义”，放手让孩子独立完成，允许他们递交“非满分”的作业，关注学习过程的真实发生，而非作业的成果展示。

家校之间需要共同完成对家庭作业的“评价转向”，让检查方式更加灵活，批改标准更关注思路与过程。如数学题的批改，正确答案是唯一的，但解题思路不止一种。当学生尝试多种解题方案、坚持推理演算，即使没有获得正确结果，也值得鼓励与嘉奖，让孩子明确感受到探究精神比正确答案更重要。

而对于家务劳动、手工制作、课外实践等综合类家庭作业，拍照打卡、群内上传，并不能检验孩子的真实收获，家长忙于应付学校的检查，反而忽略了对孩子能力的培养。当作业检查去形式化，家长不再“无奈代劳”，孩子才能真正有效学习，在完成作业的过程中找到兴趣、发展潜能。

优化作业管理也并非鼓励家长“躺平”，而是希望家长调整角色认知，在亲子阅读、兴趣探索等维度深度参与，从“作业代劳者”转向“成长合伙人”。家校各司其职、相互支撑，方能形成合力，共同托举孩子成长。

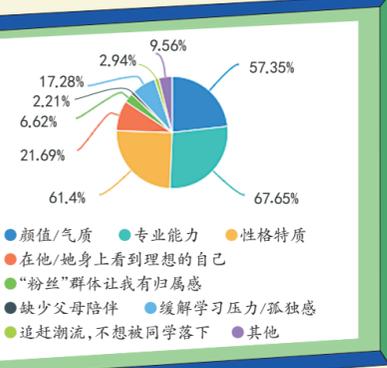
当政策中的“不得”在育人实践的不断优化中转化为“可以”，家庭作业才能真正成为学生自主学习能力的阶梯。

家教周刊

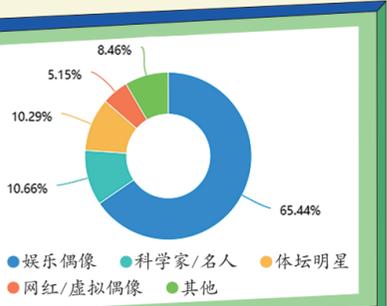
家教周刊

休刊启事 本报5月30日休刊，6月3日恢复出版。

为什么追星(多选)



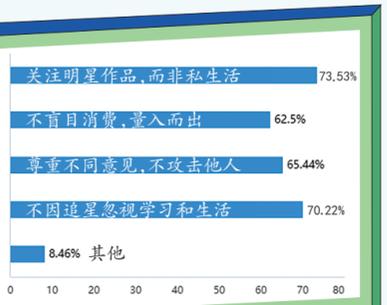
喜欢哪个领域的明星



如何看待偶像的负面新闻



理性追星的关键是什么(多选)



电子版: jydb.scedumedia.com

邮箱: jjzk-2@126.com

电话: 028-86110109

值班编委 倪秀 责任编辑 杜蕾 编辑 周睿 美编 彭浩然