

追星族到底在追啥？

李和君 张一琪

“快乐追星的一天，第一次现场，六首歌，两首新歌，还有聊天即兴，11月2日演唱会见”。这是今年高考结束后小胡发的第一条朋友圈。小胡是个学霸，她已经收到清华大学的录取通知书。她同时还是一名“追星少女”，她的“爱豆”是华晨宇。谈到偶像，小胡难掩兴奋，“高考结束了，我终于可以去看一场他的演唱会，高三最艰难的时候，看看他就撑过去了”。

“追星族”一直以来是一个被标签化的群体，一些负面典型事件的出现，更让人们对于追星行为敬而远之，甚至对追星者“另

眼相看”。近年来，随着各类选秀节目的出现和造星产业的崛起，“追星族”以新的姿态再一次引起关注。这一群体从青少年逐渐扩展到了各个年龄阶段以及更为广泛的行业和领域，人们对于“追星”的态度也逐渐发生改变。

“近年来人们对待追星的态度有所变化，并非一味批评和谴责。人们对追星的态度逐渐多元化，极端赞成和反对的态度逐渐减少，对追星行为的评价也更加理性和中立。”中央民族大学副教授吴莹在接受采访时表示。

喜欢和追星不一样

追星，古已有之。左思一纸《三都赋》，引得洛阳纸贵；韩娥一曲，余韵绕梁，三日不绝；潘安出行，妇女结伴城墙相看，投掷水果以表爱慕之情。

但“追星”一词在中国最早出现在20世纪90年代末期，当时小虎队的爆红引来了年轻人的追逐，媒体用“追星族”来形容那些热情的年轻人。“追”字意指粉丝出于对偶像的喜爱、羡慕、尊敬、欣赏等正向的吸引，而做出的一系列偶像崇拜的行为，如追剧、追演出、追现场等。

随着科技的发展、传播媒介的多样化以及偶像制造业的崛起，追星一词的意涵更加丰富，定义也更加严格。对于大部分的“资深粉”来说，喜欢和“追”是有区别的。“喜欢可能就是看了一部剧或听了一首歌，然后觉得这个演员演技不错，这个歌手唱歌好听。但不会深入了解，就止于对他的好感。”小胡表示，追华晨宇是因为了解到他除了唱作才华之外的更多闪光点。

追星意味着对偶像有更深入和全面的了解，是从对他某个作品或是某一特征的喜欢到对他作为一个完整的个体的喜欢的转变。

身为公务员的小刘也是一位“追星女孩”。在她看来，喜欢和追星的区别不仅表现在行为层面，也体现在情感当中，“追星，更真情实感一些，代言的商品、与他有关的报道的杂志、新出的单曲我都会买，也会加入数据组，帮他收集传播数据等。我的情绪会因为他有波动。如果有机会也肯定会追现场。”

随着追星现象的不断发展，一些新名词涌现出来，以解释不同类型的粉丝。根据明星在粉丝眼中的角色，可以分为“妈妈粉”“女友粉”“姐姐粉”等。

具体而言，“妈妈粉”就是指把偶像当作自己的儿女一样来看待。多数“妈妈粉”会是30岁到40岁的女性。“女友粉”，顾名思义，把自己当作偶像的女友，给偶像像女友般的关怀。以此类推，“姐姐粉”“妹妹粉”等。因为偶像的变化，不同类型的粉丝还会相互转化。

此外，根据对明星喜爱程度的不同，可以分为“死忠粉”“脑残粉”“理智粉”“颜粉”“三月粉”“路人粉”，从“死忠粉”到“路人粉”，其喜爱程度是递减的；另外，还有一些会对偶像产生不利影响的粉丝，包括“黑粉”或是“私生饭”，即喜欢以某一明星的名义作出对其他明星不利的事情的粉丝以及喜欢跟踪、偷窥、偷拍明星的日常和未公开的行程的粉丝，他们通常作风较为极端。

追星是我自己的事

“追星这件事情自古以来就有。我觉得是和人性有关的。人们有时候需要借由虚拟的、遥远的形象，将自己的渴望、情感投射在对方身上，来帮助自己度过一些困难的或者成长的阶段。”简单心理创始人兼CEO、国家二级心理咨询师简里里解释道。

正如小胡所言，“我觉得很多人追星是因为他活成了自己理想中的样子，归根到底还是自己内心的反映。”其实从大多数明星身上，能够找到明显的特质，使其成为粉丝所追逐和崇拜的对象。

首先，他们往往是“虚拟而遥远的形象”。明星对于粉丝来说往往是遥远而不可企及的个体，这种距离感赋予了追星者们想象的空间。在日本读书的小宋为了偶像松本润远赴日本留学，努力学习日语，但却只是为了多看几场偶像的演唱会。“我需要距离感，我喜欢的他是作为偶像存在的他。如果真的熟悉起来，反而会觉得自己不真实，看着舞台上的他，我会觉得这才是真实的。”

其次，明星身上具有粉丝逝去的或未曾拥有的东西，是粉丝们渴望成为的自我。从事公关行业的小沈从2016年起成为王源的“妈妈粉”，“因为觉得在他身上有自己得不到的一些情感，或者是自己已经逝去的一些青春”。

将自己渴望的情感，投入到偶像的身上，并以此作为自己前进的动力，这是追星带给粉丝的现实意义。小刘在谈到她的“爱豆”朱正廷时说：“他身上有很多当代许多人缺少的特质，放弃简单的道路选择做偶像，经历网络暴力却仍旧坚持自我。这种坚持、勇气和心态我都



图为《这就是街舞第一季》发布会粉丝联合应援活动现场。图片来自新浪微博



图为2018年4月29日，粉丝们在湖南省长沙市参加某明星歌友会现场。吴当兰摄



漫画来自网络

没有。他的努力也激励着独自在外工作的我，这是我追星最大的意义了。”

粉丝一方面通过“理想中的自我”来满足情感投射，另一方面也通过“饭圈”（某明星的粉丝在一起组成的一个团体）来获得社会共识和自我认同。就读于北京大学社会学系的小伍，平时学习和生活严谨认真，怎么看都不像是“追星族”。但她却是韩国某男团的资深粉丝，她在“饭圈”里面认识了几个跟她一样在知名大学读书的女生，几个人一直保持稳定的友谊，只要有机会，她们便一起去看演唱会。“这件事我并不想让更多人知道，也不是刻意，我只想跟理解我的人分享我这些想法，很多时候大家在追星时表现出来的状态与日常生活是不一样的。”

对于这一现象，吴莹认为，“粉丝实际是个有特点的群体，是一种亚文化群体。这种群体内社会共识也是群体成员获得自尊、意义感和满足感的重要来源。今天的‘饭圈’实际是个特定群体，粉丝在这个群体中通过分享所粉明星的日常生活和喜怒哀乐，获得满足感和意义感”。

这也解释了看似粉丝为了他们喜欢的明星付出了这么多，却不期待任何回报的问题。“其实追星的过程已经帮助他们获得心理上的满足感了。在这个过程中人们可能体验到被接纳、或更靠近理想中自己的形象。”简里里如是说。

追星还要理性点

追星的背后有着复杂的心理诱因，其表现到外部则是不同类型的追星行为，比如收集相关的信息和资料、参加相关的社群活动等，这种行为有时也会影响到粉丝在现实生活中的个人选择。

小沈选择公关行业和追星有着很大的关系。当初在公共公司实习的时候，正好负责北京电影节项目，在活动现场，小沈见到了很多明星，她希望能够帮到自己的偶像，“于是我就打算留下来，如果能有机会，就帮偶像牵一牵线或者带一些资源”。

对于大多数粉丝来说，追星或许会影响求学路径和职业选择，但这也并非他们考虑的唯一因素。

“我不会因为追星让我爸妈背负很多不该有的负担，如果去看演唱会，我会保证我自己能负担那些钱。”小伍说。

最初想要学习艺术专业的小胡，最终综合了家人的建议选择了经管专业，“我觉得选择这个专业并非放弃了我想要振兴华语乐坛的梦想，只是说换一条更适合我的道路。”

粉丝对于偶像的态度以及追星的行为是会随着时间发生变化的，吴莹用一套心理学理论解释了这个现象：人们对新鲜的、未知的事情的认知和判断具有两套思维系统，开始人们会用被情绪和情感左右的第一思维系统进行快速判断，这时的判断通常带有情绪性、更不客观；随着时间延长和对人或者事信息量的获得，人们开始启用理性的详尽加工的第二思维系统，这一过程表现的更理性、客观和详尽。“这一认知理论就解释了人们对明星态度的变化。”吴莹说。

虽然大部分粉丝能够做到“理性追星”，但是，一些非理性追星行为的存在，还多次将追星这一话题推到了舆论的风口浪尖。

“虹桥一姐”不顾学业、机场蹲点明星，疯狂合影集邮；十岁女童花光巨额压岁钱，只为买车送偶像……

“人们其实是在通过这些所谓的‘不健康’‘病态’的行为来寻求心理上的安慰和支持，这些行为的背后都是渴望和未被满足的心理需要。”简里里表示，如果这些行为开始伤害到正常的生活，就需要了解自己内心真实的渴望和需求是什么，并在生活中找到能够建构力量的方法，通过更多的方式去寻求心理支持和理解。

对于个人来说，当意识到追星行为影响到自己的正常生活了，就应当及时寻求专业心理医生的帮助，而社会对于追星行为，也应当以引导为主。

“首先人们的追星行为反映了人们对自我价值的追求以及整个社会价值观多样化，这符合社会发展的规律；其次，因为人们追星过程包括较多个体情感和情绪，甚至具有过度狂热的反映，从这个角度社会和媒体应该做出进一步的规范化和引导，使人们的追星行为在表达自我时，表现得更理性。”吴莹说。

追星不能成为生活的全部

张一琪

追星追到疯狂的地步，在现实生活中不少见。为了见自己的“爱豆”一面，在宾馆或者机场守一夜；为了听一场演唱会，不惜飞到国外……对于粉丝而言，这些似乎都是再正常不过的事情。

但近些年来，媒体屡屡报道一些因为追星而产生的悲剧，有的人伤了身体，有的人伤了财产。因为追星都付出了一定的代价，这不禁让人唏嘘：追星可以，但不要太疯狂。

社会在发展，追星也在变化。“妈妈粉”“女友粉”“黑粉”“路人粉”等不同的粉丝类

型出现在人们的视野中，每一类粉丝追求的目的也不尽相同，所以在行为上也千差万别。但是不论怎样，在追星的过程中应该把握好一个度，让追星能够和学习、工作、生活相互促进，而不是相互影响，这样才是追星的真谛所在。

追星只是生活的一部分，而不

是生活的全部。媒介的丰富为“追星”提供了越来越便利的条件，同样为追星也提供了方便。通过媒体或者其他粉丝获得偶像的信息，然后乘飞机、高铁去偶像在的地方，只是为了见一面，甚至不惜请假、旷工。这就属于盲目追星，因为追星而把自己的生活搞乱。还有的粉丝为偶像盲目消费，

结果把自己的生活弄得很拮据，这也是得不偿失。

追星可以释放压力，但不要让自己成为压力。说到底，追星是一种社交活动，通过追星找到一些志同道合的朋友，一起做一事情，这样追星的意义就超越了追星本身，可以舒缓日常生活中受到的压力。但不要把追星变为自己的压

力，因为追星而把自己变得焦虑，为了追星而打破自己形成的一些习惯，让自己陷入困境而无法自拔。

追星更应该注重精神效果，学习偶像好的品质，让自己变得更好。每个人身上都有闪光点，更何况聚焦在镁光灯下的明星们。有的明星具有社会责任感，经常做公益。有的明星专注事业，磨

炼技能。既然能够作为偶像，也一定有独特的地方。学习这些品质、能力，把追星内化到自身的成长中，像自己所崇拜喜爱明星一样，在自己岗位和领域里做出成绩。

仰望星空，脚踏实地。星空可谓是一语双关。它既是满足星星的天空，同样也是自己崇拜喜爱的偶像，对于追星族来说，仰望星偶像，对于追星族来说，更要脚踏实地下来，在平凡的生活里努力奋斗，做出成绩。这样才能对得起自己，也对得起自己所追的“星”。