新民晚報 B Mentality 心理周刊
2012年2月15日 星期三
本报副刊部主编 总第209期
新民网:www.xinmin.cn 24小时读者热线 962288 E-mail:yjl@wxjt.com.cn 责任编辑 殷健灵 视觉设计 叶聆

偶像 是因为你的需要才存在

◎◎专家支持:廖丽娟 国家二级心理咨询师 上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
◎采访:朱砂

|专|家|调|查|档|案|

喜欢、崇拜偶像，本来可以是件美好的事情，可是，如今，有关粉丝为自己喜欢的偶像在网上大打口水仗的事情却不断发生。韩寒与方舟子事件，引得韩粉们在微博上不消停，王菲的粉丝们更为了自己的偶像，大骂哈文、蔡明。面对粉丝们的浩大声势，我们不禁要对偶像崇拜做一下心理层面的探究。执著于崇拜偶像的你，是否记得这一切是怎样开始的？

【事件回放】

央视龙年春晚余音未散，元宵晚会让观众关注，其中最受瞩目的自然是王菲“唱砸了”的对唱歌曲《因为爱情》，改由廖昌永与蔡明翻唱。有粉丝认为，王菲的版本唱出了意境，“破音怎么了，破音也挡不住美。”“元宵晚会，听蔡明唱的效果是全身起鸡皮疙瘩，妈呀，一点爱情的感觉都没有。”“听了蔡明唱的，才知道原来听王菲跑音也是一种幸福！”

（来源：广州日报）

A 崇拜偶像是为了缓解成长焦虑

在任何一个社会群体中，都存在各种各样的偶像。有的来自历史，有的来自现在，还有的来自虚幻的世界。在廖丽娟看来，不是因为有偶像才产生偶像，是因为人们需要偶像，所以才有偶像。

廖丽娟解释说，人的一生，总是在不断成长，总是有不断追寻的目标、想要实现的理想，基本需要一旦满足，就会产生新的需要。在这个过程中，并非尽如人意，有的时候，可能付出许多努力也实现不了。这会让人产生焦虑。而人们总是倾向于通过各种各样的途径来消减焦虑。于是就有了各种各样的心理防御机制。偶像崇拜，从某种角度来讲，就是缘于一种成长焦虑而需要的心理防御机制。这些偶像身上往往投射了人们内心的渴望、需要，因为偶像往往实现了他们希望实现的部分。比如，我们希望自己的生活更富裕的时候，往往容易崇拜那些获得很多财富的人；我们希望自己有一定的个性凸显的时候，往往容易崇拜那些有个性有思想的人。

“也因此，什么阶段会崇拜偶像，崇拜什么样的偶像，其前提条件都是源自人们想要实现的部分。”廖丽娟说，“看到偶像会让人产生一种美好的憧憬，对偶像的情感往往产生晕轮效应，一种好就有了万般好。一旦被‘万般好’，离倒塌就不远了，因为终于有一天会知道没有万般好。”

在日常生活中，对于偶像话题谈论最多的恐怕就是青少年群体。廖丽娟表示：“青少年群体中最容易产生偶像崇拜现象，因为这个年龄正好是自我同一性发展的阶段，处在这个阶段的青少年，需要思考的是‘我是谁，我从哪里来，我要到哪里去，我拥有什么，别人怎么看我，我怎么看待自己’等等问题，这些问题的追寻往往让我们很容易将眼光投射到理想的形象身上。也正因为这个特征，通常青少年的偶像经常换，因为他在不断地碰撞自我的各个层面，不同时间在不同的角度进行了思考和努力，这就相应地可能会有不一样特征的偶像出来。”

B 偶像们别带着晕轮效应看待自己

爱默生说过，“如果一个人不屈不挠地坚信自己的才能，并且一直坚持，那整个世界就是他的”。那些自始至终在坚持自己的一致性的人往往容易逐渐影响到别人，也更有可能成为偶像。当然这些人除了一致性的坚持之外，通常还有相对比较美好的某些特质。

但是，当越来越多人加入到粉丝的队伍，当那些偶像们习惯了带着美好的晕轮效应看待自己，却可能忘记了自己也是一个平常人，有着平常人的喜怒哀乐，平常人的优缺点，平常人的柴米油盐。很多偶像真的把自己当偶像看的时候，恰恰是偶像会轰然倒塌的时候。对此，廖丽娟解释说：“首先，人们崇拜偶像不是为了偶像的需要而崇拜的，崇拜偶像的行为里更多的是自我期待的投射。第二，人们崇拜的往往是抽离出来的一小部分美好的特质，不是某个人。一旦偶像自己忘记这点，忘记人们崇拜的只是自己身上的某一部分美好的特质，很多偶像就会被自我晕轮了，也就是说，他们容易变得忘乎所以，忘记当初在追寻的是什么，忘记今天的这个自我其实还是当初的那个自我。这种自我晕轮产生，和粉丝们对偶像的晕轮效应不无关系。正因此，很多偶像自己会做出一些忘乎所以的事情来，而另一种情况则是，有一些偶像只是做了平常人会做的平常事情，但是粉丝们却接受不了。”

C 脱离时代点评偶像没必要

也许50后父母会觉得80后孩子的偶像不可理解；70后的老板又觉得80后员工崇拜的偶像很无聊；而80后老师则完全搞不懂00后学生们的偶像有什么值得被欣赏的。廖丽娟提醒说：“偶像的特质始终具有时代性，脱离时代当然可以进行点评，但是如果脱离时代价值硬是要分出对错来，就显得没有必要了。心理学有一个生活时代效应，说的是人们在青少年阶段形成的价值观往往会影响一生，很难改变，所以不同年代的青少年就有了不尽相同的价值观，不尽相同的偶像。无论多么不同，其实无法比较，每一个时代偶像身上都投射了我们对美好的期待。”

理解了崇拜偶像是自身对理想自我的期待，也就有理由放下那些因为崇拜偶像而产生的“偏执”。廖丽娟说：“我们崇拜的是偶像身上抽离出来的美好特质，不是偶像全部。没有一个人欣赏一幅美丽的画作时，一定要欣赏落在画上的灰尘，你尽可以喜欢这幅画的同时，不喜欢那些灰尘。这是两码事情，所以也就没有必要非得揪住不放。”

如果有一天，你成为了那个被崇拜的偶像，最可贵的恐怕就是还能记住这个时候的自己其实还是当初的自己，只是那么多年努力积累的美好被很多人发现、认同了而已。

时光心语

让心灵挣脱桎梏

◎ 章红

《非诚勿扰》舞台上的男嘉宾蒋祺，高高瘦瘦，形似木讷，按乐师傅说法颇有点“科学怪叔叔”的样子。果然，成长经历也有异于常人之处。

他从小受到父母无微不至的照顾。父母都是个性内向、观念保守之人，在他们看来，外部世界危机四伏，免于受到伤害的唯一办法就是蜷缩起来，躲在自己的洞里。他们不希望儿子接触陌生人，由此蒋祺有了一个孤僻的禀性与孤单的童年。

不止于此，蒋祺成长过程中，从未得到来自父母肯定的评价，没有赞成、鼓励、表扬这些正面的能量，永远是批评、修正、打压，把天性中枝枝叉叉活跃的部分统统修剪掉。

这对父母一定是从自己的人生经验中获得这样的体验。他们经受过挫折，感受过在强大世界面前的无力，于是把自己变成了套中人。以爱之名，他们要用笼罩他们自身的套子笼罩孩子的人生。

不加管教地放任一个孩子生长，这一定不是最坏的情况。最坏的情况，是像蒋祺父母这样的爱，这种被自身有限的人生经验所拘囿却偏偏要用这点经验来规范控制孩子的所谓的责任感。他们的责任，就是用自身的那份狭隘来框住孩子，让他走在自己走过的道路上，依赖那点可怜的经验亦步亦趋。

父母的爱，恰恰成了孩子与那丰富巨大鲜活的世界之间的屏障。他们用自己人生的局限，进一步局限制约了自己的孩子。

这种爱其实已经变质了。爱难道不应该是勇敢的吗？爱难道不应该让所爱之人自由吗？爱本身就是一种力量，被恐惧攫获的灵魂，其实已经无能为力于爱，只有以爱的名义施加的掌控。它是一块巨石，压制了生长的欲望。

所幸的是，生命自有他的顽强坚韧。蒋祺自述，由于行动上受到较大限制，他的思想变得格外活跃。小学的时候，他对着电视机画漫画，把纸折成小书；中学和大学，他研究牌技和魔术；工作以后依然无聊，于是他学会了做面包和修手机。这种种小才艺、小技巧、小劳作，其实都是一个生命在挣脱桎梏的努力。人性需要出口，活力需要张扬。人与生俱来的创造力，对生活与艺术的爱，如同石头缝里的小草，挡也挡不住地要冒出头来！

有谁知道，这个智商高达130的男人，如果给与他充分的发展机会，他将成长得有多么好？而他生命中充沛的能量，却首先要运用于推开巨石，挣脱桎梏。但愿他的父母，终有一天会为自己轻率行使的父母的权威抱憾！