**偶像面对面**

【辅导主题】

偶像崇拜心理辅导

【辅导理念】

偶像崇拜是青少年成长过程中成长过程中的阶段性行为以及走向成年的一种过渡性行为，埃里克森将青少年的偶像崇拜理解为青少年在青春期走出角色冲突，寻找自我同一性的过程。偶像崇拜反映了对理想自我的投射和期待。从埃里克森的观点可以看出，偶像在走出角色冲突与建构自我同一性上，发挥着很大的作用。

对我校低年级学生的调查研究发现，绝大部分的学生具有较为理性的偶像崇拜心理，不夸张不盲目，对于偶像的选择也有自己的想法。大部分学生会把偶像当做激励自己的动力。偶像崇拜对青少年的成长既有积极影响，也有消极影响。本节课而是把重点放在积极影响，即正面引导学生如何向偶像靠近，通过与自己的偶像对话，汲取偶像身上的力量，学习他们的积极心理品质。

【辅导目标】

1.认识偶像的多样性，建立和谐健康的偶像观；

2.深入认识，觉察、感受偶像身上的积极心理品质；

3.感受偶像的积极力量，并转化为自己的动力。

【课前准备】

PPT、偶像对话单

【辅导过程】

**一、导入：他是谁（2分钟）**

提问：他的身份是什么？他是很多人心中的什么？

回答：被人喜欢和崇拜的偶像

提问：他是你的偶像吗？你有偶像吗？

引导：每个人心中的偶像可能不同，甚至还有没有偶像的，今天我们就来聊一聊什么是偶像，以及偶像可以给我们带来什么？

（设计意图：通过猜测广为熟知的明星，活跃课堂气氛，引出本课主题。）

**二、我心中的偶像（12分钟）**

欢迎来到超时空通信管理局，我局承接各类业务，主要是帮助来信人与想对话的人进行超时空对话。本期的主题是“与偶像对话”。

提问：你觉得偶像有哪些类型？（便于后续填写偶像档案）

**活动1：我的偶像档案**

请先提交你想对话的偶像档案，我局将根据偶像档案锁定你的偶像，以便完成后续的对话连结。

1.填写我的偶像档案，与自己的偶像超时空连结。

提示：如果现在没有偶像，可以设想一个偶像，给他取个名字或代号。或者选一个喜欢的、熟悉的人物暂代自己的偶像。

2.组内分享，归纳偶像类型、偶像特点

提问：（1）根据大家的偶像档案，你发现成为偶像一般都有哪些理由？

小结：偶像是我们喜欢和崇拜的人，偶像的类型多种多样。

（设计意图：通过判断和讨论，澄清个体对偶像的认识和理解，树立更为健康的偶像观。）

**活动2：比划判断（根据时间和实际情况备选）**

为了更好地理解偶像这类人的存在，我们通过几个判断题对偶像这个概念有进一步的认识。如果你觉得对，就双手画圈；你觉得不对，就双手画叉。

1.长得帅/美就可以成为偶像。

提问：怎么样的人才能成为偶像？/偶像需要具备哪些特质？

澄清：偶像是我们喜欢和崇拜的对象。他拥有你想要的优质特点，不论是内在还是外在。对有些人来说，他最在意的就是偶像的长相。但对于大部分的我们来说，偶像一般具备内在值得我们学习的地方，其中最为主要的是内在的积极心理品质。

2.偶像是明星。

提问：偶像可以有哪些类型？

澄清：偶像类型有很多，娱乐明星、体育明星、商业名人、虚拟人物、文学艺术科学家、历史名人、网络主播、身边的人

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类型 | 群体 | 生活中所指对象 | 比例 |
| 娱乐偶像 | 现代明星 | 影视明星、流行明星、歌舞明星、网红主播等 | 42.3% |
| 体育偶像 | 运动员 | 体育明星、运动员、电竞选手等 | 10.4% |
| 杰出人物偶像 | 社会榜样 | 革命领袖、思想名家、大家文人、英雄榜样、成功人士、劳动模范、杰出青年、烈士等 | 13.7% |
| 虚拟偶像 | 虚构人物 | 小说、影视剧、游戏、动漫中的人物 | 29.1% |
| 平凡人物偶像 | 普通人物 | 父母、老师、朋友、同龄人、身边人等 | 4.4% |

只要是我们喜欢和崇拜的人，就可以成为我们的偶像。

3.人可以没有偶像。

澄清：可能暂时没有遇到，也可能曾经有过偶像（迪迦奥特曼）。可以没有偶像，但会有一个大致的想象。偶像的存在对于我们来说是一种方向和目标。

归纳：偶像是我们喜欢和崇拜的人，偶像的类型多种多样，并不是每个人都有偶像，每个偶像都有各自的优点。

（设计意图：通过判断和讨论，澄清个体对偶像的认识和理解，树立更为健康的偶像观。）

**三、与偶像对话（20分钟）**

绝大部分人都不曾跟自己的偶像说过话，而有些同学可能永远没有机会跟他们说话了。如果有一次机会可以和他对话，你想跟他说些什么呢？他可能会跟你说什么呢？他可能会对你说一些他的烦恼、对你的希望、感谢还是什么？

**活动：超时空对话**

我局已经收到了各位同学的偶像档案，基本锁定了这些偶像。超时空对话即将开启。在此之前，需要向各位同学说明一些规则。

1.说明超时空对话规则：

（1）只能和指定的偶像进行对话,有且只有一次机会；

（2）不必寒暄，你和偶像彼此了解对方目前的状况；

（3）对话有且只有一个回合，当发完最后一句话，对话自动结束；

（4）好好珍惜这次对话。

2.在学习单上完成对话内容。

3.小组分享讨论：

（1）看到偶像给你发的信息和别人的对话，你的感受是什么？

（2）偶像可以给我们带来什么？崇拜或喜欢的理由是什么？

引导：（1）从部分学生写的对话中可以看到，他们对于偶像的关注稍有过多，对自己有一些忽视。偶像很重要，但偶像只是自己生活的一部分。想一想，偶像最希望你做的是什么？是不是提高自我，努力前行。

（2）偶像能给我们的力量很强大，如何让这种力量转化为我们的动力，是同学们要思考的问题。

（设计意图：用偶像的口吻和学生对话，给予鼓励和力量，甚至是一些劝解。可以让学生重新梳理偶像带给自己的积极影响。）

**四、总结（2分钟）**

听到偶像对我们说的话，看到他们对我们的鼓励，这些都能激励我们以偶像为榜样，学习他们积极的品质，不断完善自我。同学们可以思考自己日后在学习、生活等方面具体可以怎么做。

喜欢和崇拜一个人是一件很美好的事情，偶像是一颗星，让我们沿着那个星光照来的方向，一步一个脚印，终有一天，我们可以成为自己的太阳。

（设计意图：引导学生了解，大家可以通过理性“追星”的方式来不断完善自己。）