

Chasing Star and Fans

追星与粉丝

揭秘偶像崇拜中的心理效应

岳晓东◎著

偶像工业，粉丝经济

将追星物化成一种兴趣、智力乃至情感的消费

闪光灯照耀的舞台上与舞台下的距离到底有多遥远

耸动视听、出格行为的背后，映射出怎样强大的内心驱力

著名心理学家深度剖析，为追星族做心理素描



机械工业出版社
China Machine Press

追星与粉丝

揭秘偶像崇拜中的心理效应

岳晓东◎著



机械工业出版社
China Machine Press

本书讲述了古今中外各种各样的追星故事，包括从古代单纯的个人行为到现代化的商业运作。作者以心理咨询师的职业素养，运用现代心理学科学研究方法，追踪调查了追星者的人格特质及心理动机，高屋建瓴地分析了青少年追星的利弊。无论你是追星者本人还是辅导人员，本书对你都有很强的指导借鉴意义。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

追星与粉丝：揭秘偶像崇拜中的心理效应/岳晓东著. —北京：机械工业出版社，2012.1

（岳晓东博士大众心理丛书）

ISBN 978-7-111-36542-6

I. 追… II. 岳… III. 偶像崇拜—心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 240163 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：赵艳君 版式设计：刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm·11 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-36542-6

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010)68995261；88361066

购书热线：(010)68326294；88379649；68995259

投稿热线：(010)88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com



第一章 何为追星为何追 ■ 1

嫁人就嫁苏东坡：明星古已有之 ■ 2

拓展阅读：中国古代的明星和追星族 ■ 9

东坡居士迷乐天：追星历史悠久 ■ 11

拓展阅读：谁是李白的粉丝 ■ 15

“三星时代”的迷乱：当代明星评点 ■ 17

拓展阅读：日韩的偶像工业 ■ 20

信你爱你到极端：追星是种偶像崇拜 ■ 21

拓展阅读：我的少年偶像雷锋 ■ 27

追星的五大心理作用 ■ 30

拓展阅读：从“盒饭”中吃出了人生的乐趣 ■ 38

拓展阅读：追星的变迁（一） ■ 44

追星中的“普塞克效应” ■ 45

拓展阅读：青春偶像的力量 ■ 56

追星探视：F4 研究 ■ 57

拓展阅读：青少年追星的调查 ■ 60

第二章 追星与自信 ■ 63

追星中的自信心 ■ 64

做中国的奥普拉：陈鲁豫的自信型追星 ■ 66

拓展阅读：明星们成名前的职业 ■ 67

要成功就变成他：谢涛的自卑型追星 ■ 68

拓展阅读：“我们都在扮刘德华” ■ 70

追星中的“战斗机”：杨丽娟的自恋型追星 ■ 71

拓展阅读：给杨丽娟开药方 ■ 74

衣带渐宽终不悔：曾依的自误型追星 ■ 75

拓展阅读：名人们的追星 ■ 77

追星探视：青少年对四类偶像和榜样人物的选择 ■ 79

第三章 追星与依恋关系 ■ 91

追星就是寻求“遥亲感” ■ 92

拓展阅读：追星的变迁（二） ■ 96

学习雷锋好榜样：追星中的安全型依恋 ■ 98

拓展阅读：雷锋精神永不过时 ■ 100

黎明的神话魔力：追星中的沉湎型依恋 ■ 101

拓展阅读：阿欣，粉丝走清还有我 ■ 103

“照片男”专追“呕像”：追星中的回避型依恋 ■ 105

拓展阅读：什么是“民星崇拜” ■ 107

偶像离去的绝望：追星中的恐惧型依恋 ■ 109

拓展阅读：爱杀列依 ■ 111

追星探视：青少年偶像崇拜的三个内在维度 ■ 112

拓展阅读：疯狂的明星崇拜 ■ 120

第四章 追星与自我认同 ■ 123

追星就是寻找自我 ■ 124

拓展阅读：追星的变迁（三） ■ 125

无声世界里的《雀之灵》：追星中的自我达成 ■ 129

拓展阅读：偶像崇拜与学业工作 ■ 131

偶像与榜样相辅相成：追星中的自我早闭 ■ 134

拓展阅读：内地与香港青少年追星特点对比 ■ 136

超级偶像崇拜综合征：追星中的自我迷茫 ■ 142

拓展阅读：在追星时代里 ■ 145

在追星中逐渐看清自己：健康追星与自我延缓 ■ 146

拓展阅读：追星追到几时休 ■ 155

追星探视：明星榜样化实验 ■ 161

拓展阅读：偶像崇拜与自信、孤独感及依恋关系 ■ 166

第一章

何为追星 为何追

嫁人就嫁苏东坡：明星古已有之

“明星”一词在现代词义中引申为各行业中有名或技巧非常高的表演者，这主要是美国好莱坞电影于20世纪30年代传入我国后，其实行的明星制在演艺界推行的结果。那时上海各影院门厅外都挂有中外影星像，这是明星在我国开始流行的最初表现。歌舞星与此同时兴起，其后，随着时装模特表演和体育运动的广泛开展，明星扩展到所有演艺界与体育界。媒体发达的今天，明星进一步扩大到商界、政界、学界中的风云人物，汇聚成一个“满天明星闪烁”的时代。

不过，汉语中“明星”这个词由来已久。明星，在古汉语中系明亮之星，亦即太白或金星。《诗经·郑风·女曰鸡鸣》：“子兴视夜，明星有烂。”《尔雅·释天》：“明星谓之启明。”郭璞《尔雅注》：“太白星也，晨见东方为启明，昏见西方为太白。”除此以外，明星在古语中还特指华山仙女。如《太平广记·集仙录》：“明星玉女者，居华山，服玉浆，白日升天。”李白《古风》诗早有“西上莲花山，迢迢见明星，素手把芙蓉，虚步蹑太清”的描写。

虽然明星一词原本并非指各行业中的名人偶像，但明星人物和追星行为在中国古代却早已屡见不鲜了，历史上苏东坡就是一个受到众多“粉丝”追捧的“大明星”。

■ 宋代明星苏东坡

苏东坡这位旷世奇才不但在文章、书法上才情横溢，在生活细节上也极富创造力，加上他个性风流旷达，颇有时尚明星的风范。因此，他的服饰、食谱等也同文章书法一样受到当时国民的广泛追捧。东坡肉、东坡鱼、东坡酒、东坡巾、东坡墨……在11世纪的中

国，上至皇亲国戚、达官显贵，下至乡民百姓、青楼歌妓，都大有对苏东坡这个“品牌”钟爱有加者。

■ 一笔一墨竞珍藏

当时凡是苏东坡碰过的东西：一张纸、一支笔、一个方台、一座凉亭，都能变成众人争购、争睹的对象，更不要说他的亲笔墨宝了。据林语堂先生所著《苏东坡传》记述，苏东坡做翰林学士的时候，常奉旨于宫中撰写文书。有一个极为崇拜苏东坡的人，勤于搜求苏东坡的字，苏东坡每一个短简便条若由苏东坡的书童交给他，他就给书童十斤羊肉。东坡已经风闻此事。一天，书童请苏东坡回复友人的口信，东坡已经口头回复了。书童第二次又来请求，苏东坡说：“我不是已经告诉你了吗？”书童说：“那人一定要一个书面的答复。”苏东坡笑着说：“告诉你那位朋友，今天禁屠。”



东坡居士，以过人的才情和豁达的人格赢得了众多粉丝的追捧

苏东坡谪居黄州时，常于宴饮之时作书画赠人。营妓中有一个叫李琪的，聪慧过人、知书达理，不过胆小腼腆，始终没有得到苏东坡赏赐的墨宝。苏东坡要调离黄州时，太守设宴饯行。李琪知道这个机会再不可错过，于是等苏东坡酒至半酣，便捧着酒杯跪拜堂前，拿出自己的随身汗巾求赐墨宝。苏东坡熟视良久，令李琪研墨，墨浓，取笔在汗巾上写道：“东坡七载黄州住，何事无言及李琪？”写完这两句，即掷笔袖手，与宾客谈笑，却没了下文。在场宾客非常奇怪，只是不便过问。李琪可真急坏了，再次跪拜，苏东坡大笑着又写了两句：“恰似西川杜工部，海棠虽好不留诗。”书

毕，在座宾客皆击节赞叹。

苏东坡的业余爱好非常丰富，但绝非样样精通，即便如此，仍然有不少人效仿。苏东坡爱吃的肉、喜欢的鱼，马上就变成大众招牌菜。据说当时黄州有位教书先生，他说对苏东坡十分崇拜，有人问他，崇拜苏东坡什么？是喜欢他的诗词，还是喜欢他的书法？教书先生说：“我喜欢吃东坡肉！东坡肉炖得很烂，酥而不腻，肥而不烂，真是好吃极了！”苏东坡的帽子样式，一时间也成了“流行时装”，被士人百姓亲切地称为“子瞻帽”。又据林语堂先生介绍，苏东坡谪居海南时，制墨家潘衡来访，因为物资缺乏，两人就烧松脂制烟灰、混合牛皮胶做墨。这次尝试非常不成功，还差点儿把房子烧掉。可是潘衡回到内地后就是打着苏东坡制墨秘法的招牌，赚了个盆满钵溢。对于此事，苏东坡的儿子苏过也只能摇头苦笑。

■千难万险勤探望

苏东坡常年过着贬谪流亡的生活，而且所居之地的环境越来越艰苦。若非众多粉丝的接济和探望，即使再乐观旷达怕也熬不过如此漫长的岁月。

苏东坡被贬至惠州时，当地东、西、北三面，五个县的太守就如同东坡粉丝团一般，不断给他送酒送食物。苏州有一个姓卓的佛教徒可以算是苏轼的铁杆粉丝了，他步行七百里给苏轼递送家书。当时苏东坡的两个儿子在宜兴家中十分挂念父亲安危，卓粉丝听说之后说：“这个容易！惠州也不是在天上，是不是？若是走着去，总可以找得到。”卓粉丝便步行出发，走上这条漫长的道路，横越大庾岭，走得满脸紫褐色，两脚厚茧皮，终于见到了苏东坡。另一个苏东坡的同乡道士陆维谦，不辞两千里之遥，特意来看他。只因为苏东坡给陆维谦写信开玩笑说发现了一种极不寻常的“桂酒”，尝上一口足以抵他迢迢千里跋涉之劳，陆粉丝果然就来了。

若论苏东坡众多粉丝中与他交情最深的，不得不再次提到与

“东坡”之号颇有渊源的马梦得。不管苏东坡官居高位还是蒙难受贬，马梦得几十年来始终陪伴着苏东坡，历尽人生苦甜。苏东坡曾经幽默地说，要说他这个朋友跟着他是想发财致富，那就如同龟背上采毛织毯子。他在诗里叹息：“可怜马生痴，至今夸我贤。”东坡另一位至交是陈糙，苏东坡早年为官曾和陈父意见不合，终致交恶，但这并未影响陈糙对苏东坡的钦佩之情。在苏东坡贬居黄州的时候，陈糙在4年内去探望过他7次。

此外，苏东坡在黄州时，他的一位四川眉州的同乡叫巢谷，特意来做东坡孩子的塾师。巢谷堪称苏东坡的铁杆粉丝！多年之后，苏轼、苏辙两兄弟被贬至海南和岭南，亲朋好友都有所顾忌而有意疏远。巢谷却声称要从眉县徒步寻访苏轼兄弟二人，当时听到的人都笑他痴狂。但巢谷不畏路途遥远，先到循州找到了苏辙，又不顾苏辙劝阻和自己73岁的高龄，只身奔赴海南探望苏轼。可惜他中途暴病身亡，没有实现他那“死无恨矣”的最后心愿。苏轼兄弟有感于巢谷殷殷情意，都为他作传以纪念这位好朋友。

■神魂颠倒痴心醉

若说上述各位对苏东坡的热情源自多年交往的深厚友谊，那么还有一些粉丝则是彻彻底底为苏东坡的明星光环所倾倒了。

有一个叫黄寔的人，他说自己平生有两件事情感到很欣慰，其中一件就是一次旅途之上赠送苏东坡两瓶酒、一盒酥饼。那是元丰年间他任淮东常平仓提举时，除夕夜泊船汴口，看见苏东坡手拄拐杖站立在对岸，似乎是在等人。黄寔于是划船过去，赠送苏东坡扬州产厨酿两瓶，雍地产酥饼一奩。

还有一个叫章元弼的书生，虽然自己相貌比较丑陋，但是艳福不浅，娶了个花容月貌的妻子。这章元弼还特别爱读书，爱读苏轼文集《眉山集》，甚至通宵达旦、废寝忘食。他的漂亮妻子见丈夫只顾看书不理自己，发了好几次脾气，但是没有效果，终于提出离

婚。这章元弼倒爽快，马上就答应了。后来常常跟他的朋友们说：“这都是我太爱读《眉山集》的缘故。”

苏东坡《惠崇春江晚景》诗云：“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”这是一首题画诗，但可以看得出苏东坡是中意于河豚的美味的。的确，苏轼爱吃河豚，当他在江苏广陵的时候，有位善于烹制河豚的厨娘知道他有此一好，就邀请他去自己家吃河豚。苏东坡吃河豚的时候，那一家大小粉丝都躲在屏风后边窥视，希望苏东坡赞扬一下。没想到苏东坡只是埋头吃鱼，默不作声。正当厨娘感到郁闷的时候，苏东坡忽然放下筷子，大叫道：“也值一死！”于是，全家上下都高兴得不得了。

自古女貌爱才郎，苏东坡的才情引得众多女子都倾慕不已，寻求各种各样的机会向苏学士表白。

据宋朝袁文《瓮牖闲评》记述，苏东坡任杭州通判的时候，和刘贡父兄弟（刘敞、刘攽）游西湖。忽然，有一位女子划着小船过来，自我介绍说：“我一直爱慕您的大名，可惜没有机会见到您，现在已经嫁为人妻。听说您来游湖，我就不惜现身来表达长久以来的爱慕之情。我想献上一首曲子。”当时苏东坡就为她作了一首《江神子》词。

《古今词话》转引了龙辅《女红余志》里的一段传闻说，惠州温氏有个女儿叫超超，到了出嫁的年龄，她还是不肯嫁人。听说苏东坡到了惠州，就很高兴地说：“那是我的丈夫。”每天悄悄跑到苏东坡窗外，听东坡先生吟诵诗词，被苏东坡发觉后就匆匆跑开。苏东坡了解到这个情况后，就想介绍一位才貌双全的王郎与她结成眷侣。不料，苏东坡突然再遭打压，贬至海南。等他回到惠州时，多情的超超已经不在人世，被埋葬在一处沙丘旁边。苏东坡于是为她做了一首《卜算子》，词曰：“缺月挂疏桐，漏断人初静。时见幽人独往来，缥缈孤鸿影。惊起却回头，有恨无人省。拣尽寒枝不肯

栖，寂寞沙洲冷。”如果传说属实，那这位温超超小姐可以算是对苏东坡最为痴情的女粉丝了。

■管他百姓与帝王

苏东坡的个人魅力就是这样的穿越时空，跨越阶层。他的粉丝有乡野村夫、市井小民，也有青楼歌妓、才子文人，也不乏士族显贵，甚至帝王将相。

苏东坡在徐州的时候，一晚夜宿彭城燕子楼。当晚他有感而发，作下《永遇乐·明月如霜》这首词。据说几天之后他将这首新作请朋友赏析，却意外得知这首词已经传遍了徐州全城。经查方知是一位巡逻的老兵传出去的。那位老兵原本粗通音律，夜晚巡逻至燕子楼听到苏东坡的吟唱，就默默记诵下来了。可见当时社会对苏东坡新作追捧之甚。

宋代曾敏行《独醒杂志》记曰，宋徽宗建中靖国元年（公元1101年），苏轼父子及随行来到南雄大庾岭。他们在岭头一家小客店稍作休息，店主是一位年逾七十的老翁。老翁问苏东坡的随从道：“这位官人是谁？”吏卒答曰：“翰林学士苏轼。”老翁听了不敢相信，又问：“真的是苏子瞻先生吗？”随从点头称是。老翁赶忙上前，激动得连连作揖，说：“我听说那些奸臣对你百般迫害，以为你谪居蛮荒难以生还，今天竟然看到您可以活着回来，真是上天保佑好人啊！”苏轼被这岭上老人的一片痴情所深深感动，当即便写了一诗赠给他，题为《赠岭上老人》，诗云：“鹤骨霜髯心已灰，青松合抱手亲栽。问翁大庾岭头住，曾见南迁几个回？”

苏东坡为官时的神宗、哲宗皇帝也都是他的粉丝。据《宋史》记载，宋仁宗主持殿试批阅考生文章之后，回到宫中兴奋地对皇后说：“吾为子孙得两宰相！”所指正是苏轼和苏辙两兄弟。宋神宗支持变法，苏轼与其意见相左，加之经常有苏轼的政敌谗言，因此神宗对他多有不满意。但这丝毫也未影响宋神宗喜爱苏轼的诗词。有一

次读到“琼楼玉宇，高处不胜寒”一句，神宗感叹道：“苏轼终究是爱戴君王的。”此时，苏轼因罪被贬为黄州团练副使已5年，神宗马上降旨将苏轼由黄州调到离开开封较近的汝州。此外，据说宋神宗的近侍还曾经透露，每当看到神宗“举箸不食”，那一定是在品读苏轼的诗文。宋人王巩在《随手杂录》记载，苏东坡在杭州的时候，有太监奉命到杭州办事。临走时，使者悄悄交给苏东坡一包东西。原来是宋哲宗密赐的一斤贡茶，纸包上还有宋哲宗的亲笔封题。

此外，后宫的皇太后和皇后妃嫔中也不乏苏东坡的粉丝。“乌台诗案”审理期间，苏轼下狱，神宗皇帝因此连日闷闷不乐。慈圣曹太皇太后问神宗原因，神宗告以实情。太皇太后听后痛哭，搬出了当年仁宗“吾为子孙得两宰相”的祖训为苏东坡说情，神宗也甚为感动，决定从轻处理。

更为夸张的是，苏东坡的粉丝不限于大宋朝疆域之内，连宋朝疆域之外也有。苏辙出使辽国，到了那里，辽人常常向他打听苏东坡的情况，要他代为问好。苏辙因此在写给哥哥的诗信中有这样两句：“谁将家谱到燕都，识底人人问大苏。”当时高丽国也有苏东坡的粉丝，有人为了表达对苏轼兄弟的景仰之情，甚至取名为金富轼、金富辙。

朝中士大夫多有与苏东坡政见不合者，即便如此，苏东坡博学多才，坦荡大气，也赢得了王安石这样的新法领袖的啧啧赞叹。在一次聚会中，苏轼对王安石身边的学生叶致远说：“那些自称是学荆公的人，哪里有荆公这样博学！”而王安石在目送苏轼离去时对身边的人叹息说：“不知要过几百年，才能再有这样的人物！”

总而言之，无论是朝中还是乡野，苏东坡的粉丝遍及天下。庞大的粉丝团，既是对苏东坡学识才华和人格魅力的肯定，也是他多年来应对人生跌宕和艰辛逆境的精神支柱。最后辑前文小题做结，也算是表达我这个东坡粉丝的敬仰之情吧：“一笔一墨竞珍藏，千

难万险勤探望，神魂颠倒痴心醉，管他百姓与帝王。”

中国古代的明星和追星族

潘安：掷果盈车

潘安，西晋时河南人氏，表字安仁，小字檀奴。其人“姿容既好，神情亦佳”。潘安年轻时，坐车到洛阳城外游玩，当时不少妙龄姑娘见了，都会怦然心动给他一个“回头率”，有的甚至忘情地跟着他走。因此常吓得潘安不敢上街。有的怀春少女难以亲近他，就用水果来投掷他，每每满载而归，于是民间就有了“掷果盈车”之说。以致后世文学中“檀奴”或“檀郎”也成了俊美情郎的代名词。



掷果盈车图

潘安不仅长了一张锦绣皮囊，还写得一手锦绣文章，很小就显露出文学天赋，被乡里称为“奇童”。二十来岁时，一天，晋武帝司马炎来了兴趣，下乡耕田作秀，大伙纷纷写马屁文章。结果潘安的赋作得最好。大臣们对此嫉妒得要死，立刻将他赶出朝廷。赋闲十年后，潘安被重新录用。先后当了河阳、怀

县的县太爷，颇有政绩。这位风雅县令在河阳县种遍桃树，时人号称“一县花”。

卫玠：看杀卫玠

卫玠是历史上唯一因为长得太帅而被人“看”死的美男子。《晋书·卫玠传》：“京师人士闻其姿容，观者如堵。玠劳疾遂甚，永嘉六年卒，时年二十七，时人谓玠被看杀。”

卫玠，表字叔宝。关于卫玠的美，《晋书》里用词有“明珠”、“玉润”，等等，他为人喜怒不形于色，总之是个面无表情的玉人。这孩子自幼风神秀异，坐着羊车行在洛阳街上，远远望去，就恰似白玉雕的塑像，时人称之为“璧人”。洛阳居民倾城而出，夹道观看小璧人。可这玉人能言善辩。当时风气最盛行清谈，即手里拿个麈尾模样优雅地侃侃而谈。

卫玠的美不仅能征服女子，就连男人看了也怦然心动。某年卫玠与母亲去舅舅家串门，这位平日里自负、风度翩翩、相貌英俊的骠骑将军看了这位素未谋面的外甥竟然呆了，哆嗦着说：珠玉在侧，使我形秽！随后就每天带着卫玠四处游玩，还常常说：与玠同游，好似明珠在侧，朗然照人。后来这些话传开了，卫玠就多了个名字——“玉润”。

后来，“八王之乱”把西晋政权闹成一锅糨糊，胡人势力趁机进入中原，天下大乱。卫玠费尽口舌说动母亲南下，他们一家子跑到江夏（今武汉）。征南将军山简赶快来抢这个钻石王老五，把爱女嫁给他。卫玠带上新妇又往东行，来到了大将军王敦镇守的豫章（今南昌）。

王敦见他一表人才，能说会道，很是器重。但卫玠并不买账，他感觉此人野心勃勃，久必生乱，不可依附，所以再次转移，投奔东晋都城建业（今南京）。建业的官员们久闻卫玠艳名，立即答应予以重任。江东人士听说来了个大明星，人山人海地围观，挤得卫玠举步艰难，使他一连几天都无法好好休息，

这个体质孱弱的美少年终于累极而病，一病而亡。

追星自古有之，像“潘安掷果”、“看杀卫玠”这样的事情历朝历代都有发生。由此，追星并不仅是现代商业社会和娱乐业的产物，也是一种自古就有的疯狂。值得注意的是，古今的追星相比有着一个本质的不同，即古代的追星更多是以个人的才学、谈吐、个性等内在气质吸引人，而当今的偶像则更多以相貌、身材、装扮等外在气质吸引人。

东坡居士迷乐天：追星历史悠久

■ 苏轼缘何号东坡

元丰三年（1080年），苏轼因“乌台诗案”而谪居黄州（今湖北省黄冈市），始号“东坡”。从此以后，人们可以不知苏轼，但不可不知“东坡”。那么，苏轼是怎么取的这么个雅号呢？直至近来拜读了南宋学者洪迈的《容斋随笔》方才大悟，原来这个雅号来自白居易的诗文。

换句话说，苏东坡其实是白居易的超级粉丝！

《容斋随笔》曾专门对此进行了考证，题为《东坡慕乐天》。乐天就是唐朝著名诗人白居易。白居易，字乐天，号香山居士。他是在杜甫之后最为著名的现实主义诗人，有“诗魔”和“诗王”之称。白居易的诗作流传下来的多达三千首，其实他一生所写，绝不止这个数目。他的诗歌，以平易通俗、质朴明直见长，一般读者容易接受，元稹说：“乐天《秦中吟》、《贺雨》、《讽谕》等篇，时人罕能知者。然而二十年间，禁省、观寺、邮侯、墙壁之上无不书，王公、妾妇、牛童、马走之口无不道。”白居易的诗普及到一般人的口中，甚至别国人士也传诵，读者群的广泛可以说是空前未有的