

“双减”政策对家长教育焦虑的影响及原因分析

郇一杰 李静雯

延边大学师范学院

摘要：家长焦虑是指发生在家长教育子女的过程中，由子女教育面临的不确定结果所引发的内心不安、担心、恐慌等不稳定情绪。“双减”政策是针对缓解学生学业压力而出台的教育举措，不仅对学生和教师造成影响，同时也对家长的教育焦虑产生影响。在“双减”政策实施前，家长教育焦虑已经存在，表现为家长自身的心理负担和学生学业的负担两方面，具有广泛性和传递性的特点。“双减”政策实施后的研究表明，家长教育焦虑在程度和类型上都产生了变化。其原因可以从社会、学校和家庭三个层面进行分析。

关键词：“双减”政策；家长教育焦虑；原因分析

随着社会经济的快速发展与变革，焦虑成了当今社会成员普遍存在的一种社会心态问题。反映在教育领域中，焦虑具体表现为教育焦虑。家长因其监护责任和对子女成才的期望而成为教育焦虑最庞大和受影响最深的群体，家长教育焦虑也成为与人民群众幸福感、获得感直接相关的社会问题。“双减”政策能否有效缓解家长的教育焦虑，已成为学界与社会共同关注的焦点。本文据此展开深入分析。

一、家长教育焦虑的概念界定

教育焦虑是焦虑在教育领域中的反映。根据主体的不同，教育焦虑可分为学生教育焦虑、教师教育焦虑以及家长教育焦虑三大类。国内最早对家长教育焦虑这一概念做出定义是在2008年，王力娟将其定义为在教育子女的过程中，由于自身对于教育结果没有把握而引起的焦虑状态，如心理紧张、忧虑等情绪状态，以及产生一系列的生理紊乱和行为反应^[1]。此后，国内学者们又对其定义从多方面进行了更加深入的探讨。陈华仔、肖维对教育焦虑的概念从心理学的角度进行了界定，认为这是一种复杂的心理现象，指出家长教育焦虑是因为教育过程及结果的未知性和不确定性而产生的紧张、烦恼等一系列复杂情绪状态^[2]。刁生富、李春玲则将这一说法细化，认为教育焦虑不仅包含了教育的不确定性所产生的负面心理现象，还包括由此产生的外显行为^[3]。王洪才从人们具体的外在表现对家长教育焦虑进行了定义：家长教育焦虑是指人们对子女教育成果的过度忧虑，具体体现在害怕孩子无法进入优质学校，受到不公平的待遇，最终无法进入高质量的大学，导致最终无法在社会上顺利就业^[4]。

家长教育焦虑一是发生在家长教育子女的过程中。

学者们在定义家长教育焦虑时大多都会将范围界定在教育子女的过程中，家长或是因为子女的学业成就感到焦虑，或是因为子女的心理障碍感到焦虑，家长可以通过改变对子女的教养方式来减轻自身的教育焦虑；二是由子女教育面临的不确定结果引发。学者在对概念进行界定时考虑到了教育的未知性与不确定性，并由此推断出教育的不确定结果引发了家长的教育焦虑。教育的特性我们无法改变，但是家长可以通过改变自身的教育观念，多关注儿童现时的生活与感受，这样既有利于促进儿童的发展也能减轻家长自身的教育焦虑。

二、家长教育焦虑对子女和社会的影响

目前学界关于家长教育焦虑产生的影响研究较少，主要集中在对子女和社会的影响。周孟秋、周鸿依托浙江省基础教育质量监测中心2021年采集的全省质量监测数据，重点探讨了家长的教育焦虑对小学生的学习品质与体验和对家长家庭教育行为的影响^[5]。研究发现，家长的教育焦虑对孩子的学习品质存在消极影响，特别是在孩子数学学科的学习上表现更明显，但适度的焦虑在教养方式和教育卷入较高的家庭环境下同样可取得较好的成效。因此，家长的教育焦虑对小学生品质和学习体验普遍会产生负面影响，但是在教养适当的家庭，家长的教育焦虑反而会成为子女学习的“助推器”。高亚兵、胡晶晶通过中介效应分析，得出父亲和母亲教育焦虑均对青少年情绪与行为问题有显著正向预测作用。即家长的教育焦虑程度越高，青少年情绪与行为问题越多^[6]。除了对子女造成影响以外，家长教育焦虑也对社会产生了重大影响，主要体现在影响社会的生育意愿方面。从已有研究的结果

基金项目：本研究受到吉林省教育厅人文社科研究项目（项目编号：JJKH20250375SK）“社会变迁对家庭教育模式与小学生幸福感影响的探索性研究”的资助。

来看,家长教育焦虑无论对子女的学习效果还是对社会产生的影响大多是负面的,因此研究并解决家长的教育焦虑问题非常必要。

三、“双减”政策实施前家长教育焦虑的研究

在“双减”政策实施前,家长教育焦虑问题已受到学界关注。陈华仔、肖维认为,家长教育焦虑并非一般性情绪波动,而是具有一定持续性和外显性的“教育焦虑症”,主要表现为两个方面:其一,家长对孩子的学习机会、学业成绩和未来发展产生较强担忧;其二,这种焦虑会进一步转化为对孩子学习时间、学习成绩、考试表现及课余生活的过度干预^[2]。这表明,家长教育焦虑既来自对教育结果的担忧,也体现在对子女教育过程的持续紧张之中,并可能在家庭教育互动中传递给子女。

综上所述,在“双减”政策实施前家长的教育焦虑已经十分严重,甚至上升成了一种症状。在“双减”政策实施前,家长的教育焦虑普遍存在且具有传递性。这种焦虑主要体现在两方面:一是家长自身背负沉重的心理负担,在育儿过程中常陷入盲目,不惜投入大量财力精力将各类教育资源强加于孩子,期望过高且方式急切;二是直接转化为学生过重的学业负担,孩子被迫承受超出身心发展规律的课业压力。家长的焦虑情绪贯穿于子女整个教育阶段,并通过日常陪伴与施压不断传导,加剧了孩子的身心负荷。

四、“双减”政策对家长教育焦虑的影响

(一)“双减”政策对家长教育焦虑程度的影响

目前学界关于“双减”政策对家长教育焦虑程度的影响持三方面的看法。一是认为“双减”政策的实施缓解了部分家长的教育焦虑。《中国青年报》对“双减”政策执行后的家长教育焦虑状况进行了深入调查。调查结果显示,72.7%的家长表示他们的焦虑有所减轻,38.4%的家长表示稍有缓解,而6.5%的家长则表示他们的焦虑程度进一步加剧。^[7]从“双减”政策的执行中,我们可以明显观察到,尽管它为家长的教育担忧带来了一定的缓解,但仍有部分家长感受到了深重的焦虑,这种焦虑甚至呈现出持续增长、扩散和复杂化的趋势。钟慧慧对不同教育背景的家长进行教育焦虑程度的单因素方差分析,研究发现:在“总体教育焦虑”和“升学互动焦虑”这两个维度上,不同学历的家长表现出明显的焦虑水平差异,其中学历较低的家长的焦虑程度普遍高于学历较高的家长。

综上所述,“双减”政策的实施在减轻师生的教学和学习负担的同时可能会增加家长的教育焦虑,而家长的教育焦虑除了对家长自身情绪有影响外还会对

他人乃至整个社会产生重大影响,可能成为引发社会问题的不稳定因素。

(二)家长教育焦虑在“双减”后出现新特征

“双减”政策实施后,家长教育焦虑并没有随之消失,而是由原先较为直接的学业压力焦虑,转向了更复杂的教育适应性焦虑。已有研究指出,政策压缩了校外培训的显性空间后,家长的担忧更多集中于家庭教育功能能否有效补位、子女学习节奏能否保持稳定,以及未来升学竞争是否会以新的方式继续展开^[8]。也就是说,家长关注的重点已不再单纯停留在分数和补课层面,而是进一步延伸至教育资源获取、成长路径规划和政策环境变化下的家庭应对方式^[9]。由此可见,“双减”后的家长教育焦虑呈现出由外显走向隐性、由单一走向复合的特点,其表现更具转移性和持续性。

五、“双减”政策对家长教育焦虑影响的原因分析

从上文的分析可以看出,“双减”政策实施后,家长教育焦虑并没有完全消失,甚至有进一步扩大的趋势,并出现之前没有的新特征。

(一)社会层面

社会层面看,家长的教育焦虑主要源于教育资源分配不均与相关政策落地后的现实挑战。尽管“双减”政策逐步落实,但优质教育资源稀缺且分布不均衡的状况尚未根本改变,这使得不少家长仍担忧子女在升学竞争中处于不利地位。教育被视为社会流动的重要途径,但在高质量转型期,社会对人才的高要求与优质教育资源有限的矛盾日益突出,加剧了家长对教育公平的忧虑及对子女未来的焦虑感。

(二)学校层面

从学校层面来看,学校因素同样会对家长教育焦虑产生重要影响。已有研究虽然对这一问题的关注仍相对有限,现有成果也多以个案分析、经验讨论和理论阐释为主,但相关发现已经表明,家校关系质量与家长教育焦虑之间存在明显关联。陶建蓉等人的研究指出,家庭与教师之间的合作状况会直接作用于家长教育焦虑,同时还会借助家庭心理资本的中介机制产生间接影响^[10]。这说明,在“双减”政策背景下,随着学校育人责任进一步凸显、家校联系不断加强,家长对教师专业能力、学校教育质量及沟通成效的期待也随之提高,而这种期待一旦难以得到充分回应,就容易转化为新的教育焦虑。

(三)家庭层面

家长的教育资本、教育认知和家庭背景等等是家长教育焦虑的主要来源。在家庭层面引起家长教

育焦虑的主要原因是家长拥有的资本量的差异,包括教育资本与经济资本。在“双减”政策还未实施时,华红琴等学者就指出经济收入和教育水平的标准回归系数都是负的,表明受教育程度和学历越低的人更容易产生教育焦虑^[1]。“双减”政策出台后,部分家长因认知局限与信息不对称,难以适应新规则,对政策理解出现偏差,进而陷入无所适从的焦虑状态。

六、结语

本文围绕“双减”政策对家长教育焦虑的影响和原因进行了分析与总结。通过“双减”政策出台前后家长教育焦虑的对比,发现“双减”政策出台后,家长对于孩子教育焦虑水平依旧居高不下,大部分家长对于孩子学习情况的焦虑始终存在。由此可证明“双减”政策的实施并没有彻底缓解家长的教育焦虑,家长的教育焦虑依旧存在。而造成教育焦虑的原因来源于社会、学校以及家庭三个层面。为了缓解“双减”政策实施后家长依然焦虑的现象,可以从产生的原因出发提出相应的解决策略与建议。在社会层面,有关部门应提供更多教育资源和支 持,进一步促进教育公平;在学校层面,学校应加强与家长的沟通和合作,开展定期的家长会议或谈话,解答家长疑问,共同制定更适应政策变化的教育策略;在家庭层面,家长要更新自身的教育观念,以促进子女健康成长为教育目的,此外家长还可以通过与学校保持密切联系和积极寻找可靠的教育信息来源。

参考文献:

[1] 王力娟. 中小学教师状态焦虑研究 [D]. 西南大

学,2008.

- [2] 陈华仔,肖维. 中国家长“教育焦虑症”现象解读 [J]. 国家教育行政学院学报,2014(2):18-23.
- [3] 刁生富,李香玲. 基础教育焦虑探讨 [J]. 佛山科学技术学院学报(社会科学版),2016,34(6):57-61.
- [4] 王洪才. 教育失败、教育焦虑与教育治理 [J]. 探索与争鸣,2012(2):65-70.
- [5] 周孟秋,周鸿. 家长教育焦虑对小学生学习品质和学习体验的影响——基于浙江省综合评价监测数据的分析 [J]. 上海教育科研,2023(10):66-72.
- [6] 高亚兵,胡晶晶,周丽华,屠筱青. 父母教育焦虑和青少年情绪与行为问题的关系:父母消极教养方式的中介作用 [J]. 应用心理学,2023,29(1):80-88.
- [7] 黄冲,王志伟,姚奕鹏,等. “双减”实施后 72.7% 受访家长表示教育焦虑有所缓解 [N]. 中国青年报,2021-09-16(010).
- [8] 罗阳,刘雨航. “双减”中的父母教育焦虑:表征、原因及其应对 [J]. 教育与经济,2022,38(5):67-73+96.
- [9] 朱新卓,骆婧雅. “双减”背景下初中生家长教育焦虑的现状、特征及纾解之道——基于我国 8 省市初中生家庭教育状况的实证调查 [J]. 中国电化教育,2023(4):49-56.
- [10] 陶建蓉,赵建彬,汪悦. 家校合作对父母教育焦虑的影响研究 [J]. 萍乡学院学报,2020,37(1):81-84+97.
- [11] 华红琴,翁定军. 社会地位、生活境遇与焦虑 [J]. 社会,2013,33(1):136-160.