

“双减”背景下家长教育焦虑的原因与纾解策略

李京睿

延边大学 吉林延边 133002

【摘要】“双减”政策实施后，义务教育阶段学生的作业负担与校外培训负担得到一定缓解，但部分家长的教育焦虑并未同步消解，甚至在政策调整初期出现新的困扰。本文聚焦“双减”背景下家长教育焦虑的成因与纾解路径，结合前人已有的研究，从优质教育资源分配不均、传统观念与单一评价机制的束缚、家长自身认知与能力局限三个方面展开分析。通过阅读前人文献总结可知，家长焦虑并非单纯由政策引发，而多数是教育资源配置、评价体系、个人家庭因素长期交织的结果。在此基础上，本文提出促进教育公平、改善教育评价机制、提高家长对“双减”政策的认知、构建家校社协同育人体系等纾解策略，以期缓解家长教育焦虑、推动政策落地提供参考。

【关键词】“双减”政策；家长教育焦虑；教育公平；家校社协同

Causes and Mitigation Strategies for Parental Educational Anxiety under the "Double Reduction" Policy

Li Jingrui

Yanbian University, Yanbian, Jilin 133002

【Abstract】Following the implementation of the "Double Reduction" policy, the homework burden and off-campus tutoring pressure on students in compulsory education have been alleviated to some extent. However, parental educational anxiety has not subsided correspondingly; in fact, new concerns have emerged during the initial phase of policy adjustment. This paper examines the root causes and mitigation approaches for parental educational anxiety under the "Double Reduction" framework, drawing on prior research to analyze three key factors: uneven distribution of quality educational resources, constraints imposed by traditional mindsets and singular evaluation systems, and limitations in parental awareness and capabilities. Literature review reveals that parental anxiety stems not solely from policy changes but rather from the long-term interplay of educational resource allocation, evaluation mechanisms, and individual/family factors. Based on this analysis, the paper proposes strategies—including promoting educational equity, improving evaluation systems, enhancing parental understanding of the "Double Reduction" policy, and establishing a collaborative home-school-community education framework—to alleviate parental anxiety and facilitate policy implementation.

【Key words】"Double Reduction" policy; parental education anxiety; educational equity; home-school-community collaboration

一、引言

2021年7月，“双减”政策出台，旨在减轻学生作业与校外培训负担，重塑义务教育生态。政策实施后，家长的教育焦虑逐渐成为焦点。从政策预期看，“双减”希望让教育回归学校，缓解家庭焦虑，但现实更为复杂。部分家长焦虑有所缓解，也有不少家长陷入新的困扰：补习取消后学业如何保障？课后服务能否满足需求？升学竞争依旧激烈，如何平衡“减负”与“出路”？这些问题背后，不单是家长对政策的接受度，更涉及教育资源分配、评价机制、教育观念等深层因素。习近平总书记曾指出，教育焦虑属于社会性问题，不是教育部门单独可以解决的，需要社会各方面、各有关部门共同努力研究解决。因此，有必要在“双减”背景下系统分析家长教育焦虑的成因，探讨纾解路径。本文从教育资源分配、社会观念与评价机制、家长认知与能力三个维度展开分析，并从教育公平、评价改革、政策认知提升、家校社协同等方面提出应对建议。

二、家长教育焦虑的成因

（一）优质教育资源分配不均

目前，我国义务教育水平已达普遍水平，在国家的大力支持下学校的硬件水平普遍较好，但依旧存在学校间、区域间、城乡间依旧存在着师资力量不均的软实力的问题。优质师资和良好的平台往往集中在名校，尤其在素质教育的背景下，很多家长认为只有有钱有闲家庭的孩子或者本身就是“天才”的孩子才能胜出，普通人家的孩子越来越难有出路了。随着我们社会经济的不断发展，我们对教育的质量要求得更高了，家长们不再担心孩子有没有学上，而担心孩子有没有好学校上。皇甫柏会（2025）指出，有些家长对课后服务质量不满意、持观望态度，甚至还对教师的指导能力产生了质疑。^[1]名校孩子的教育质量得到了保证，一些资源稍差的学校对孩子的学习质量无法保证，“双减”政策一出台，课后班的取消就像戒断了家长的“稳定剂”扔掉了孩子的“拐棍”，孩子的学习问题如何解决？花费高昂的请教师一对一辅导反而加剧了家庭的经济负担；如果不请私教孩子没有外界辅助成绩就会受到较大影响，这些都助长了家长的焦虑情绪。

（二）固有观念与评价机制单一

第一，自古以来读书一直是我们获得阶级流动的重要途径

径,“学而优则仕”的观念已经根深蒂固,学习几乎是成为孩子成才的唯一路径,“唯分数论”依旧是许多家长信奉的教条,毕竟只有好的分数才能上好的高中,好的高中才能上好的大学,好的大学才能有好的工作,当今社会学历依旧是必不可少的“敲门砖”,上了这么多年学结果到学生生涯结束时找不到工作该怎么办?往后如何生存?第二,家长对职业教育不够认可,对大部分家长来说,孩子被分流到中等职业学校,意味着学业竞争失败,预示着未来可能会面临职业危机^[4],家长们都希望自己的孩子可以有一份体面舒适的工作,认为职业教育偏离了正常的教育轨道,不上大学就象征着“没出息”,就象征着一辈子只能干体力活,受苦受累。第三,升学评价标准单一指以成绩作为升学考核的唯一衡量标准,注重知识技能的考查,家长自然也会将分数放在第一位,认为只有取得好成绩才是孩子学习的唯一目标。^[5]如今的教育评价标准依旧是考试,拿成绩说话,滕婉俐(2025)提到:尽管教育评价改革强调综合素质,但在实践中,应试导向的评价方法仍占主导,学业成绩依然是衡量学生的核心甚至唯一标准,家长在平衡智育与其余“四育”时普遍陷入焦虑。^[6]由此可见,在以应试导向的评价标准下,“双减”政策并没有良好的缓解部分家长的焦虑和担心。

(三) 家长的认知与自身能力不够

任慧青(2023)提出,家长的认知教育出现偏差,一是对孩子有过高的教育期望,二是家长对于教育政策的认知不足。^[7]第一,家长都希望自己的孩子优秀,对孩子的期望过高,不管孩子的自身情况,在孩子身上花费了大量的金钱和时间,把自己没实现的愿望强加给孩子身上,期望他社会地位高、生活舒适,但是往往事与愿违,孩子的学习成绩没有他期望的那么好,甚至与之相反,这就给家长造成精神上的和心理上的双重焦虑。第二,对“双减”政策理解的有偏差,有些家长对“双减”政策的认知能力相对有限,难以透过复杂的信息环境准确把握政策要义。在信息获取上多依赖碎片化渠道,缺乏对政策背景与逻辑的系统理解,加之自身信息甄别能力不足,容易被片面观点所引导,形成认知偏差。在解读政策时往往无法区分权威信息与非专业解读,进而陷入焦虑情绪的困扰。《中国青年报》在2021年发出的文章名为《“双减”实施后72.7%受访家长表示教育焦虑有所缓解》显示73.2%的受访家长表示是自己的能力很难辅导好孩子,“双减”政策的颁布把孩子多数时间从补习班转移到了家里,而很多家长缺乏家庭教育学、儿童心理学等相关的知识,与孩子的矛盾不断,伤害了父母与孩子之间的感情,在面对孩子学业上的问题时有些家长根本帮不上忙,不知道如何陪伴、如何沟通、如何引导,只能严格监管、面对成绩问题时加以指责,结果往往是亲子关系紧张、孩子逆反心理严重、家长生气感到自己很失败,形成恶性循环。

三、缓解家长教育焦虑的纾解策略

(一) 促进教育公平

尹霞,纪江叶,石莉(2024)指出:“教师轮岗、校长交流、强校帮扶弱校、名校集团化等举措,配合多校划片、摇号入

学、公民同招等招生方式,推动教育资源在区域内实现二次分配,促进资源合理流动与均衡配置,从而在区域内缓解家长的教育焦虑。”^[10]第一,推动教师资源的实质性流动。教师轮岗制度的关键在于使优秀教师真正下沉到薄弱学校,而非流于形式。可建立骨干教师定向支教与薄弱学校教师跟岗学习的双向交流机制,在职称评定、待遇保障等方面给予政策倾斜,使优质师资能够发挥实际作用,带动薄弱学校教学水平提升。第二,深化集团化办学的内涵建设。名校集团化不应止步于挂牌托管,而应在管理团队、课程资源、教研活动等方面实现一体化运作。通过强校带弱校建立紧密的教育集团,集团内部资源共享,让薄弱学校在办学理念和教学质量上得到切实改善。第三,运用数字化手段缩小资源差距。借助互联网技术,例如,充分发挥国家中小学智慧教育平台的作用,将优质课程资源和名师课堂覆盖至农村及偏远地区。还可建立区域统一的在线教学资源库,实现优质教育资源的共建共享,在一定程度上弥补地理位置带来的资源不足。第四,优化招生政策与资源配置的联动机制。在多校划片、公民同招等政策基础上,将优质高中招生指标适当向薄弱初中倾斜,引导生源合理分布。同时,财政投入应向农村学校和薄弱学校倾斜,逐步补齐校舍、教学设备等硬件短板,缩小校际之间的办学条件差距。第五,构建家校社协同的支持体系。依托社区、妇联等基层组织,为低收入家庭、留守儿童家庭提供家庭教育指导服务,帮助家长树立科学的教育观念,弥补家庭层面的资源差距,形成学校、家庭、社会共同促进教育公平的合力。

(二) 改善教育评价机制

我们的评价标准应从“分数本位”转向“育人本位”,蔡玲玲,马香莲(2023)提到:“评价内容需要包括学业成绩、德育表现、审美情操、体能健康等方面;评价方式应该是动态的,包括了解学生学情的初次评价、学生在学习过程中的表现评价,以及最后的终结性评价。”^[9]目前我们的各项考试的评价导向依旧是分数为王,我们倡导培养学生的核心素养,要求学生德智体美劳全面发展,可是评价内容依旧是“智育”占了绝大部分,分数依旧是评价教师教学质量、学校教学质量、用人单位用人质量的量化评价、筛选人才的标准,但以此来评判一个孩子的全部能力并不合理,我们的评价标准应该是多元的,落实在学生学习的过程中、各方面,不再是一次考试就决定了学生多年的学习成果。当今时代,我们可利用数字技术进行部分评价,这或许为评价改革提供了新的可能路径,一些地区的学校依托教育云平台,利用AI进行课堂分析系统,全场景伴随式采集学生发展数据,初步实现了从教师监管到数据反馈的评价转型,大数据更为准确,可为对学生进行过程性评价提供依据。未来的评价体系改革,需在理念上坚持“育人为本”,在方式上推进“过程与结果并重”,在手段上融合现代技术,真正实现评价从“选拔工具”向“发展服务”的功能回归。

(三) 提高对“双减”政策的认知并切实发挥其作用

要提高家长对“双减”政策的认知和发挥其作用既要靠家长自身的理解配合也要多方面协作。邹宝玲,张铭凯(2024)经过调查总结出了三点结论:1.家长对“双减”政

策认知程度越高,越能缓解其对孩子的教育焦虑。2.政策认知对家长教育焦虑的影响会受到家长对孩子的教育期望的显著调节,但调节方向会因政策认知的不同衡量指标而不同。3.政策认知对家长教育焦虑的影响会受到家长的社会交往的显著调节。^[6]所以,要让“双减”政策真正落地,需要家长的理解和配合。一方面,做好政策宣传,别停留在机械的发文件、盲目的开会等无用的形式,而是通过学校、线上平台、社区活动等多种方式,把政策讲清讲透。最好请专业人士从政策背景、具体做法到实际案例,一层层说清楚,让家长不仅知道“双减”减了什么,更明白“减”的原因,心里有底了,焦虑自然就少了。另一方面,建立好沟通机制。一是学校要把教学质量抓上去,尤其在“双减”政策下,课外的“拐棍”取消,对教师的各项素质和能力要求就更高了,教学质量好了,家长的一大部分焦虑就减轻了,及时跟家长反馈孩子的情况,避免因信息不对称让家长胡思乱想。二是家长之间也要多交流,学校可以定期组织家长会、亲子活动,家长自己也可以互相聊聊经验、分享心得,慢慢就不那么慌了。“双减”政策的落实,不仅在“心”动,更要在“行”动,否则只会流于形式而丧失其本质的作用和初心。

(四)家校社联合缓解教育焦虑

在2021年10月我国颁布了《中华人民共和国家庭教育促进法》,从此,家庭教育从“家事”上升到了“国事”。家庭教育促进法明确规定:“各级人民政府指导家庭教育工作,建立健全家庭学校社会协同育人机制。”“家长要自觉学习家庭教育知识,……有针对性的学习,掌握科学的家庭教育方法,提高家庭教育的能力。”^[7]第一,家长要主动利用各方资源学习教育学、心理学、家庭教育学等相关理论知识,掌握一些培养孩子各项能力和习惯的技巧,积极参加学习学校和社会开展的活动转变固有观念。钟慧慧等(2023)指出:“家长应调整心态,摒弃唯成绩论,尊重孩子发展的差异性与不

平衡性,结合实际设置合理期待。理性规划学习与生活,助力孩子全面健康发展。”^[11]家长要掌握正确方法,科学育儿,不能只靠外界自身也要主动学习。第二,学校和社会也要鼓励和引导家长发现孩子的优势,接受孩子的不足,依据孩子的自身情况制定相关计划和初步规划;同时也要搭建好相关平台,要关注家长对教育方面有哪些困惑,针对相关问题要主动提供有关家庭教育、儿童心理学等相关科学育人的指导。^[12]贺明华,郭红梅(2024)指出:“学校应发挥主导作用,将缓解家长焦虑纳入工作重点,了解家长实际需求,尤其关注弱势群体,加强教师培训,并整合政府、社区等资源拓展课后服务。把家校社协同机制落到实处,帮助家长走出焦虑困境。”^[11]家校社协同育人要加强优质教育资源共享、引导家长正确理解教育政策和法律法规,如定期开展家长会加强沟通,分享孩子的成长信息,避免不必要的焦虑;通过家校社合作的社交媒体加以宣传解释教育政策,针对家庭教育育人问题开展多样化的科学指导,避免家长遇到问题就盲目刷网上媒体传播的焦虑信息而焦虑和无措。

四、结语

“双减”政策的初衷是让教育回归本真,减轻学生与家庭的负担。但在现实中,家长的焦虑并未随之自然消散,反而暴露出教育资源分布、评价体系单一、家庭教育能力等多重深层问题。纾解家长焦虑,不能只靠一纸文件,而需要教育公平的持续推进、评价机制的实质性改革,以及家校社三方的协同发力。只有让家长真正感受到教育的选择多了、评价的标准不再只是一个维度、即使孩子的学习成绩差一些,选择其它路也可以好走一些,焦虑才可能缓解。

参考文献

- [1]皇甫柏会."双减"背景下家长教育焦虑的原因分析和家校社协同对策[J].太原
 - [2]城市职业技术学院学报,2025(10):38-40.
 - [3]李海云,弓新林."双减"政策背景下家长的教育焦虑及纾解路径探索[J].文教资料,2023(1):160-164.任慧青."双减"政策背景下初中生家长教育焦虑问题的研究[D].山西:山西师范大学,2023.
 - [4]姚永强,凌清秀."双减"背景下家长教育焦虑的生成与纾解[J].通化师范学院学报,2023,44(7):11-17
 - [5]刘晓.经济危机影响下的中职学生就业:挑战与应对[J].职业技术教育,2010,31(31):72-75.
 - [6]滕婉俐."双减"背景下家长教育焦虑的现实困境与破解策略[J].镇江高专学报,2025,38(4):95-100.
 - [7]陈阳,廖宏宇,周勤婧."双减"背景下家长"教育焦虑"破解路径[J].大连教育学院学报,2023,39(1):61-63.
 - [8]邹宝玲,张铭凯."双减"政策认知对家长教育焦虑的影响[J].教育科学研究,2024(7):13-21.
 - [9]蔡玲玲,马香莲."双减"政策背景下家长教育认知的冲突及纾解[J].新余学院学报,2023,28(3):100-109.
 - [10]尹霞,纪江叶,石莉,等.家长教育焦虑现状及其影响因素分析——基于我国中东部5个省市家庭的调查数据[J].中华家教,2024(3):59-71.
 - [11]贺明华,郭红梅."双减"政策实施后家长教育焦虑的影响因素、原因分析及缓解对策[J].现代教育科学,2024(5):52-58.
 - [12]田少伟,赵兴娜."双减"政策下的家庭教育焦虑的现状、成因与纾解[C]/第五届教育教学与实践研究论坛论文集.2024:1-7.
 - [13]钟慧慧,江婷,方小利,等."双减"政策下小学家长教育焦虑现状的调查与分析[J].教育科学论坛,2023(19):76-80.
- 作者简介:李京睿,2005—,女,汉族,籍贯:吉林省长春市,学历:高中。