

# “双减”背景下家长教育焦虑的基本特征与影响因素研究

许艺涵, 李思纹, 李雨悦, 杨纤纤, 姚一玲\*

杭州师范大学经亨颐教育学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2026年3月7日; 录用日期: 2026年4月8日; 发布日期: 2026年4月16日

## 摘要

“双减”政策实施后, 家长教育焦虑问题仍备受关注。本研究旨在探讨该政策背景下家长教育焦虑的基本特征及其影响因素。采用问卷调查法, 对111名义务教育阶段学生的家长进行施测, 发现“双减”政策实施后, 家长教育焦虑程度仍较高, 且集中在学生学习表现、学生未来发展、学生学习环境等方面; 不同受教育程度的家长在学生学习表现、学习环境、社会交往及自身能力焦虑上存在显著差异, 硕士学历家长的焦虑水平普遍较低; 相关性分析显示, 家长教育焦虑与五个维度均呈显著正相关, 进一步的回归分析发现, 在控制其他变量后, 仅“对未来发展的担忧”能显著预测家长的高焦虑状态。研究结论认为, 家长教育焦虑本质上是一种以未来预期为核心的前瞻性焦虑, 缓解焦虑的关键在于引导家长形成理性、多元的发展观念。

## 关键词

“双减”政策, 家长教育焦虑, 学习表现, 未来发展, 影响因素

## A Study on the Fundamental Characteristics and Influencing Factors of Parental Educational Anxiety in the Context of the “Double Reduction” Policy

Yihan Xu, Siwen Li, Yuyue Li, Qianqian Yang, Yiling Yao\*

Jing Hengyi School of Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou Zhejiang

Received: March 7, 2026; accepted: April 8, 2026; published: April 16, 2026

\*通讯作者。

文章引用: 许艺涵, 李思纹, 李雨悦, 杨纤纤, 姚一玲. “双减”背景下家长教育焦虑的基本特征与影响因素研究[J]. 教育进展, 2026, 16(4): 757-768. DOI: 10.12677/ae.2026.164710

## Abstract

Following the implementation of the “Double Reduction” policy, parental educational anxiety remains a significant concern. This study aims to explore the fundamental characteristics of parental educational anxiety and its influencing factors under the policy context. Using a questionnaire survey method, 111 parents of compulsory education students were assessed. Findings indicate that parental educational anxiety remains high after the implementation of the “Double Reduction” policy, primarily concentrated on student academic performance, future development, and learning environment. Significant differences exist in anxiety levels regarding academic performance, learning environment, social interaction, and self-capability among parents with varying educational backgrounds, with those holding master’s degrees exhibiting generally lower anxiety levels. Correlation analysis revealed significant positive correlations between parental educational anxiety and all five dimensions. Further regression analysis indicated that, after controlling for other variables, only “concerns about future development” significantly predicted high parental anxiety levels. The study concludes that parental educational anxiety is fundamentally a forward-looking anxiety centered on future expectations. Alleviating this anxiety hinges on guiding parents toward rational and diverse developmental perspectives.

## Keywords

“Double Reduction” Policy, Parental Educational Anxiety, Academic Performance, Future Development, Influencing Factors

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

义务教育阶段家长的教育焦虑已成为当前重要的社会问题，为有效减轻中小学生学习负担和缓解家长焦虑，中共中央办公厅、国务院办公厅于2021年5月印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(简称“双减”政策)。目前，“双减”政策实施已近五年，因“择校热”、“过重作业负担”等引发的教育焦虑虽有所缓解，但是部分形态的焦虑依旧存在，甚至在局部范围内呈现蔓延之势。究其根本，家长焦虑往往源于对政策效果期待与现实变化的落差、对新教育模式和路径缺乏了解与信心等[1]。因此，为深入理解“双减”背景下家长教育焦虑的现状及其成因，本研究围绕以下三个核心问题展开考察：在“双减”政策实施后，家长的教育焦虑呈现怎样的整体水平与维度特征？不同受教育程度的家长，其教育焦虑是否存在显著差异？在影响家长焦虑的多重因素中，何种因素能够真正显著预测焦虑水平。

## 2. 文献综述

### 2.1. 家长教育焦虑生成的理论基础

家长教育焦虑是指家长在面对子女的教育问题时，所经历的一种过度化的情绪反应，具体表现为紧张、忧虑、挣扎与烦恼等负面情绪状态[2]。西方国家因其社会文化、个人价值追求及教育资源供给与东方国家存在显著差异，家长教育焦虑并未构成家庭教育研究的主要话题。而在受儒家文化影响的东亚国

家区韩国、日本、新加坡), 家长教育焦虑则受到更多关注。在“双减”政策背景下, 家长教育焦虑的生成机制具有多层次特征, 既涉及个体认知与情绪反应, 也嵌入于家庭资源差异与社会竞争情境之中。因此, 本研究在理论上整合社会结构、个体认知与互动情境三个层面的解释框架, 构建对家长教育焦虑的综合分析视角。

首先, 从社会结构层面来看, 布迪厄(Bourdieu)[3]指出, 文化资本以制度化(如学历)、体现化(如认知方式与教育观念)和客体化(如教育资源)等形式存在, 并在教育场域中影响个体的行动策略和机会获取。在教育竞争加剧的背景下, 不同家庭所拥有的文化资本差异, 会影响家长对教育规则的理解程度及其对子女教育路径的规划能力。文化资本丰富的家庭往往具有更强的信息获取能力与制度适应能力, 从而在面对教育不确定性时具有更高的掌控感。而文化资本相对匮乏的家庭则更依赖单一路径实现教育目标, 对教育结果的不确定性更为敏感, 进而更容易产生焦虑情绪。

其次, 从个体心理机制来看, 拉扎勒斯(Lazarus)的认知评价理论[4]强调, 个体的情绪反应来源于其对情境的主观评估以及对资源的判断。这一理论认为, 家长是否产生焦虑, 取决于其如何评估子女教育面临的挑战(如升学压力、政策变化)以及自身是否具备足够资源加以应对。当家长将教育情境评价为“高风险”且认为自身资源不足时, 更容易产生焦虑情绪; 反之, 当其具备较强的认知掌控感与应对资源时, 则焦虑水平相对较低。

再次, 从社会互动与比较情境看, 个体倾向于通过与他人比较来评估自身处境与能力。在教育高度竞争的环境中, 家长往往通过与其他家庭在教育投入、子女表现等方面进行横向比较, 从而不断调整自身期望与行为。这种比较机制在群体中具有放大效应, 当“他人投入增加”成为普遍现象时, 即便在政策减负背景下, 家长仍可能因担忧“落后于他人”而产生持续性焦虑[5]。近年来的研究发现, 社会比较能够通过提升家长的教育期望等路径间接加剧焦虑情绪, 这表明社会比较不仅是直接影响因素, 也在教育焦虑的形成过程中发挥中介机制作用[6]。

基于上述三种理论视角可以看出, 家长教育焦虑并非单一来源, 而是社会结构、个体认知评估与社会比较共同作用的结果。因此, 本研究在此理论框架的基础上, 将家长教育焦虑划分为三大维度, 并据此开发调查工具, 以更系统地考察“双减”背景下家长教育焦虑的基本特征及其影响因素。

## 2.2. 家长教育焦虑的现状

国内有研究通过对 35,162 名家长的实证调查发现, 66.8%的家长处于比较焦虑的状态, 这一比例远超过半数, 凸显了教育焦虑在家长群体中的普遍性。进一步分析显示, 母亲相较于父亲更容易感受到教育焦虑, 公办学校家长比私立学校家长焦虑感更强[7]。这些观察结果不仅揭示了教育焦虑的普遍性, 也呈现出不同背景家长在焦虑体验上的差异性。从焦虑内容来看, 家长的教育焦虑点较为广泛。单家银等人[8]针对中小学生家长质性研究发现, 家长的教育焦虑集中表现在教育费用、时间和精力投入以及辅导孩子功课时的“力不从心”等方面。董辉[9]对上海、北京等大城市家长的调查表明, 家长不仅深切关注孩子的学业表现, 对子女综合素质拓展及校内外生活全面发展也给予了前所未有的重视。朱新卓等人[10]基于 2022 年全国 8 省市初中生家庭教育状况调查发现, 学业焦虑在家长教育焦虑中占据首位, 具体表现为对子女学习成绩、学习习惯及学习态度的深切关注; 紧随其后的是未来发展焦虑, 其平均分达到 3.442。该研究进一步发现, 家长的未来发展焦虑与学业焦虑之间存在显著正相关, 表明家长普遍将孩子当下的学业表现视为未来成功的重要基础。

关于家长教育焦虑的影响因素, 已有研究从多个层面进行了探讨。杨小微[11]在“家长焦虑指数报告”中指出, 社会环境因素是引发家长教育焦虑的重要来源: 一方面, 部分社会辅导机构利用家长的教育焦虑心理, 通过“不学习就落后”等宣传手段制造“教育恐慌”, 并借此推销其“解决方案”, 进一步加剧

了家长的焦虑情绪；另一方面，新媒体的爆发式增长也在无形中强化了“不能输在起跑线上”的竞争氛围。此外，教育资源分配不均和“学而优则仕”的传统观念，推动了从“学区房”“择校热”到“高端家政”“众筹私教”等现象的持续存在，真实反映了家长的教育焦虑心态[12]。与此同时，“双减”政策实施后，校外培训规模得到遏制，但部分家长的教育焦虑并未消除，校外培训需求以“隐形变异”的形式持续存在[13]。

综上所述，尽管近年来教育焦虑问题频繁成为调查与讨论的焦点，在“双减”政策实施背景下，家长教育焦虑的表现是否呈现新的变化，其背后的作用机制为何，都亟需进一步探究。因此，本研究聚焦于家长教育焦虑的基本表现及主要影响因素，通过实证分析揭示其关键驱动因素，为“双减”政策的有效落地提供依据。

### 3. 研究设计

#### 3.1. 数据来源

本研究的调查对象为义务教育阶段学生家长。为确保问卷填写的质量与回收率，研究者利用学校家长会作为契机，现场向家长说明研究目的并发放问卷。经过问卷回收与整理，共获得有效问卷 111 份。问卷内容涵盖家长的基本人口学信息(性别、年龄、受教育程度)以及多方面教育焦虑状况。

#### 3.2. 研究工具

本研究基于文化资本理论、认知评价理论，以及社会比较理论从学生个人、家长自我认知，以及社会环境三方面初步设计调查框架，并结合 Sarason 等人开发的学生测验焦虑调查表 TAI (Test Anxiety Inventory) [14]以及王力娟提出的教师焦虑量表[15]，构建包含三部分内容的家长教育焦虑问卷。随后，对义务教育阶段学生家长进行预调查，利用 SPSS 26.0 对调查数据进行信效度分析，并根据相关意见和家长填写的准确性，删除表达模糊、有歧义的题目。预调查后，正式确定了适应于“双减”政策背景下家长教育焦虑问卷。

正式问卷主要包括以下三个部分：第一部分为基本情况，共 3 道题目，用于收集家长的性别、年龄和受教育程度。第二部分为总体教育焦虑状况，设置 1 道总体筛查题“在考虑孩子的学习、环境、未来发展等问题时，你会焦虑吗？”以了解家长是否存在整体性的教育焦虑。该题项为二分变量，其中 0 表示“不焦虑”，1 表示“焦虑”。第三部分为家长教育焦虑维度量表，将家长的教育焦虑状况细分为五个维度进行深入调查，共计 37 道题目，具体涵盖以下五个方面：学生学习表现(8 题)，涉及对孩子学习成绩、学习态度、学习兴趣以及时间管理等方面的焦虑；学生未来发展(6 题)，涉及对孩子升学择校、求职就业以及未来社会地位三方面的焦虑；学生学习环境(9 题)，涉及对学习育人环境、家庭学习氛围以及周围环境(如社区、同伴影响)的焦虑；学生社会交往(8 题)，涉及孩子在与父母、同学、朋友、教师交往过程中可能引发家长焦虑的问题；家长自身能力(6 题)，涉及家长对自身教育能力、经济条件、文化水平及社会资源等多方面的焦虑。本部分采用李克特五级量表进行计分，从“很不符合”到“很符合”依次赋值为 1 至 5 分。

在信效度检验方面，对正式问卷的关键模块进行了分析。其中，家长教育焦虑维度量表的整体 Cronbach's Alpha 系数为 0.976，各维度的 Cronbach's Alpha 系数均大于 0.9，表明该部分具有极高的内部一致性信度；KMO 检验系数为 0.921 ( $p < 0.001$ )，表明变量间的共同度较高，适合进行因子分析，结构效度良好。

### 4. 研究结果

#### 4.1. 家长教育焦虑基本表现

对家长教育焦虑主要来源的各维度平均水平进行描述性统计，结果显示(如图 1)，家长焦虑程度在五

个维度上存在差异。其中,对学生学习表现的焦虑最高( $M=3.65$ ),对学生社会交往的焦虑最低( $M=2.85$ ),其余三个维度处于中间状态。由此可见,当前家长最为焦虑的领域集中于学生学习表现,既包括对学习过程的关注,也涵盖对学业结果的重视。除此之外,才是学生未来发展( $M=3.33$ )、学生学习环境( $M=3.05$ )、家长自身能力( $M=2.97$ ),最后是学生社会交往。这在某种程度上解释了课外辅导市场在“双减”前持续火热的社会心理动因。值得注意的是,学生未来发展位列第二,表明家长对子女升学、就业等长远问题的担忧同样突出,且这种对未来不确定性的焦虑往往反过来强化了对当下学习表现的关注。相比之下,家长对学生学习环境、自身能力及学生社会交往的焦虑相对较低,尤其是得分最低的学生社会交往维度,反映出家长对子女社会性发展的关注仍显不足。下文将围绕各维度展开具体分析。

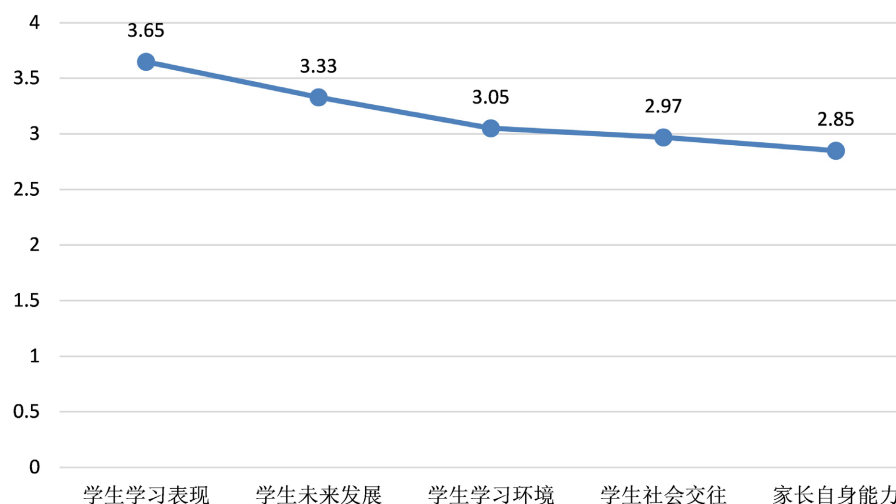


Figure 1. Parental education anxiety score chart

图 1. 家长教育焦虑得分情况图

#### 4.1.1. 学生学习表现焦虑

家长对学生学习表现焦虑状况的描述性统计分析的结果如表 1 所示。结果显示,各题项均值介于 3.43 至 3.88 之间,均高于量表 midpoint 3 分,表明家长整体学习成绩焦虑水平处于中等偏上水平。具体来看,“我担心孩子的学习成绩”的均值最高( $M=3.88$ ),其次为“我担心孩子学习效率低下”( $M=3.78$ )和“我担心孩子缺乏学习兴趣”( $M=3.71$ )。“我对孩子的学习态度担忧”( $M=3.65$ )、“我担心孩子在学习上跟不上进度”( $M=3.63$ )以及“我担心孩子因沉迷手机、玩耍而忽视学习”( $M=3.61$ )亦表现出相对较高水平。相比之下,“当孩子快要考试时,我会比平常更紧张”的均值相对较低( $M=3.43$ ),但仍高于 midpoint 水平。此外,各题项标准差介于 1.11 至 1.25 之间,表明样本在学习成绩焦虑方面存在一定程度的个体差异,但总体离散程度适中。

Table 1. Descriptive statistical analysis of students' academic performance anxiety

表 1. 学生学习表现焦虑描述性统计分析

	均值	标准差
1. 我担心孩子的学习成绩。	3.88	1.12
2. 当孩子快要考试时,我会比平常更紧张。	3.43	1.19
3. 我担心孩子不能很好地完成家庭作业。	3.51	1.17
4. 我对孩子的学习态度担忧。	3.65	1.25

续表

5. 我担心孩子缺乏学习兴趣。	3.71	1.12
6. 我担心孩子在学习上跟不上进度。	3.63	1.11
7. 我担心孩子学习效率低下。	3.78	1.12
8. 我担心孩子因沉迷手机、玩耍而忽视学习。	3.61	1.21

#### 4.1.2. 学生未来发展焦虑

在学生未来发展维度上,本研究通过6道题目考察了家长对子女长远发展的焦虑状况,具体涵盖升学择校(题目1、2)、求职就业(题目3、4)及未来社会地位(题目5、6)三个方面,结果如表2所示。首先,家长对子女升学的焦虑程度整体较高。其中,“我担心孩子上不了理想的学校”一题得分较高( $M=3.61$ ),而“我花很多时间和精力去研究升学政策”得分相对较低( $M=3.19$ )。这反映出在优质教育资源相对稀缺的背景下,升学竞争虽已成为家长焦虑的核心来源之一,但其焦虑更多表现为对结果的担忧,而非对政策信息获取过程的深度参与。在就业工作方面,家长的焦虑水平同样较高。“我对当今的就业形势担忧”( $M=3.64$ )一题是学生未来发展维度中得分最高的题项。“我担心孩子未来不能顺利找到工作”( $M=3.27$ )虽略低于对就业形势的担忧,但仍处于中等偏上水平。这反映出在当前就业压力增大、社会竞争加剧的宏观背景下,家长对子女未来的职业发展普遍存在不确定性预期,这种预期压力构成了教育焦虑的重要来源。相比之下,家长对子女未来社会地位的焦虑相对较低。“我担心孩子未来的社会地位不如自己”( $M=3.06$ )是未来发展维度中得分最低的题项。这一结果可能与两方面因素有关:其一,社会地位的提升是一个长期、复杂且受多因素影响的过程,家长对此的掌控感相对较弱;其二,相较于抽象的社会地位,升学、就业等更具可操作性和竞争性的问题更容易引发即时性焦虑。这也进一步说明,家长对未来发展的焦虑更聚焦于短期可比较的竞争结果,而非长期的、不确定的社会分层问题。

**Table 2.** Descriptive statistical analysis of students' future development anxiety

**表 2.** 学生未来发展焦虑描述性统计分析

	均值	标准偏差
1. 我担心孩子上不了理想的学校。	3.61	1.06
2. 我花很多时间和精力去研究升学政策。	3.19	1.08
3. 我担心孩子未来不能顺利找到工作。	3.27	1.18
4. 我对当今的就业形势担忧。	3.64	1.08
5. 我担心孩子未来不能在社会竞争中脱颖而出。	3.23	1.15
6. 我担心孩子未来的社会地位不如自己。	3.06	1.19

#### 4.1.3. 学生学习环境焦虑

在学习环境方面,家长对子女成长所关注的焦点涵盖了多个层面,其中学校质量、家庭环境氛围中的工作与孩子平衡问题,以及家长对孩子施加的同辈压力等,都是引发家长焦虑的重要因素(如表3)。

首先,尽管家长对是否有学区房( $M=2.46$ )并没有非常担心,但对学区房相应的教育质量焦虑程度( $M=3.63$ )以及学校教师和教学质量( $M=3.06$ )的焦虑程度较高。这一数据分布形成了鲜明反差,即家长高度担忧孩子能否进入优质学校,却对实现这一目标的物质条件关注不足。

其次,家长对自身陪伴担忧较为突出,“我担心自己因工作而忽视了孩子的成长和学习”一题得分处于较高水平( $M=3.33$ ),反映出家长对工作与育儿之间的平衡问题具有明显的焦虑感。相比之下,“我

因营造不了适合孩子学习的家庭氛围而担忧”得分相对较低( $M=2.98$ ), 这表明家长对“有没有时间陪孩子”的焦虑远高于“会不会营造学习氛围”的焦虑, 即焦虑更多源于客观时间的匮乏, 而非主观能力的不足。

最后, “我担心自己家的孩子与别人家的孩子相差太远”(  $M=3.23$ )一题得分高于量表中点, 反映出家长对孩子与同伴之间差距的关注程度较高, 普遍存在担心孩子落后于他人的心理。这种基于社会比较的焦虑在家长的学习环境焦虑结构中占重要位置。然而, 值得注意的是, 课外培训相关的两道题得分均处于较低水平( $M \leq 2.9$ )。这一数据分布表明, 尽管家长担心孩子落后于他人, 但这种焦虑并未直接转化为对培训资源的追逐焦虑。

**Table 3.** Descriptive statistical analysis of students' learning environment anxiety  
**表 3.** 学生学习环境焦虑描述性统计分析

	均值	标准偏差
1. 我担心孩子被划分到一所质量不好的学校。	3.63	1.17
2. 我对孩子学校的教师 and 教学质量感到担忧。	3.06	1.22
3. 我对孩子班级的学习氛围担忧。	2.97	1.28
4. 我因住不上学区房而担忧。	2.46	1.20
5. 我因营造不了适合孩子学习的家庭氛围而担忧。	2.98	1.20
6. 我担心自己因工作而忽视了孩子的成长和学习。	3.33	1.18
7. 我担心找不到适合孩子的补习班。	2.89	1.27
8. 当看到其他家长给孩子报兴趣班, 自己孩子没上会着急。	2.90	1.22
9. 我担心自己家的孩子与别人家的孩子相差太远。	3.23	1.17

#### 4.1.4. 学生社会交往焦虑

在学生社会交往维度上, 家长的整体焦虑水平较低(如表 4)。这表明其对子女社会性发展的关注相对不足。从具体题项来看, 仅在涉及自身管教行为的“我担心孩子会反感和排斥管教”一题上, 家长的焦虑程度相对较高( $M=3.05$ ); 而对于同伴交往、亲子沟通和师生关系等其他题项, 焦虑均值普遍在 2.8 左右, 处于偏低水平。这意味着孩子是否与同伴能很好地合作、是否能积极参与校内活动等并没有得到家长应有的重视。这种选择性关注, 反映出家长更重视自身可直接控制的教育行为, 而对子女在同伴合作、集体参与等社会性能力方面的发展重视不够。

**Table 4.** Descriptive statistical analysis for students' social interaction anxiety  
**表 4.** 学生社会交往焦虑描述性统计分析

	均值	标准偏差
1. 我担心与孩子交流困难。	2.77	1.14
2. 我担心孩子会反感和排斥管教。	3.05	1.18
3. 我担心亲子关系不够亲密。	2.78	1.21
4. 我担心孩子不积极主动参加班级和学校活动。	2.87	1.19
5. 我担心孩子在班上不合群。	2.87	1.11
6. 我担心孩子的合作能力。	2.86	1.11
7. 我担心孩子会对老师有抵触心理。	2.79	1.20
8. 我担心孩子因表现不好而被叫去训话。	2.82	1.19

#### 4.1.5. 家长自身能力焦虑

从家长对自身能力方面的焦虑情况来看, 家长对自身知识储备和人际资源的担忧较为突出(如表 5)。其中, “我担心因自己的知识储备有限, 不能给孩子进行较好的辅导”一题得分最高( $M=3.36$ ), 位居整个维度之首; “我担心因自己的人际关系有限, 无法为孩子就业、升学提供支持”得分也处于较高水平( $M=3.14$ )。这一结果反映出, 在家庭教育参与度不断提高的背景下, 家长对自身能否胜任“教育者”和“升学支持者”双重角色存在一定的自我怀疑。这种焦虑源于对孩子教育的高度重视以及对自身教育能力的担忧。此外, 家长还对教育资源的分配问题有较高度度的忧虑。“我担忧教育资源分配不均、优质资源稀缺的情况”( $M=3.27$ )一题得分仅次于知识储备焦虑, 表明家长对教育公平问题具有较高的敏感度。

相比之下, 家长在自身经济能力( $M=2.82$ )、教培机构的宣传( $M=2.59$ )以及家校合作( $M=2.61$ )方面存在较低的焦虑感, 表示家长对内更关注自己的能力和人际资源, 对外更关注宏观层面的教育资源分配问题, 而对自身经济提供、教培机构的宣传, 以及具体的家校合作过程并没有产生较为明显的焦虑情绪。

**Table 5.** Descriptive statistical analysis for parental self-efficacy anxiety

**表 5.** 家长自身能力焦虑描述性统计分析

	均值	标准偏差
1. 我容易受教育机构或培训机构宣传的影响。	2.59	0.98
2. 我担忧教育资源分配不均、优质资源稀缺的情况。	3.27	1.12
3. 我容易对家校合作感到无能为力。	2.61	1.02
4. 我担心因经济问题, 不能给孩子提供充足的生活和学习费用。	2.82	1.19
5. 我担心因自己的知识储备有限, 不能给孩子进行较好的辅导。	3.36	1.07
6. 我担心因自己的人际关系有限, 无法为孩子就业、升学提供支持。	3.14	1.14

## 4.2. 家长教育焦虑的影响因素分析

### 4.2.1. 家长受教育程度对教育焦虑的影响

为考察不同受教育程度家长在教育焦虑各维度上的差异, 本研究首先对不同学历组的得分进行描述性统计分析(如表 6)。在学生学习表现、未来发展、学习环境、社会交往和家长自身能力五个维度上, 硕士及以上组的均值整体低于专科及以下组和本科组; 而在是否会焦虑维度上, 各组均值差异相对较小。

**Table 6.** Descriptive statistical analysis of scores by different educational attainment group

**表 6.** 不同学历组得分的描述性统计分析

		N	平均值	标准差
是否会焦虑	专科及以下	33	0.67	0.48
	本科	69	0.55	0.50
	硕士及以上	9	0.67	0.50
	总计	111	0.59	0.49
学生学习表现	专科及以下	33	3.86	0.89
	本科	69	3.66	0.99
	硕士及以上	9	2.81	0.88
	总计	111	3.65	0.99

续表

学生未来发展	专科及以下	33	3.47	0.92
	本科	69	3.34	1.04
	硕士及以上	9	2.81	0.52
	总计	111	3.33	0.98
学生学习环境	专科及以下	33	3.34	0.80
	本科	69	3.00	0.99
	硕士及以上	9	2.36	0.78
	总计	111	3.05	0.95
学生社会交往	专科及以下	33	3.24	0.98
	本科	69	2.77	1.03
	硕士及以上	9	2.10	0.75
	总计	111	2.85	1.04
家长自身能力	专科及以下	33	3.31	0.83
	本科	69	2.88	0.88
	硕士及以上	9	2.37	0.71
	总计	111	2.97	0.89

为考察不同受教育程度的家长在教育焦虑上是否存在差异,本研究采用单因素方差分析进行检验(如表 7)。家长是否会焦虑的显著性水平大于 0.05,因此不同受教育程度的家长在是否产生教育焦虑上无显著性差异。在学生在学习表现维度上,显著性水平小于 0.05,表明不同学历家长在学生在学习表现焦虑上存在显著差异。类似地,不同受教育程度的家长在学生在学习环境( $p < 0.05$ )、学生社会交往( $p < 0.01$ )以及家长自身能力( $p < 0.01$ )三个维度上也均存在显著差异。而在学生未来发展维度上,显著性水平大于 0.05,表明不同学历家长在学生未来发展焦虑上无显著性差异。对于存在显著差异的四个维度,需要进一步通过事后多重比较分析差异的具体来源。

**Table 7.** Analysis results of one-way ANOVA

**表 7.** 单因素方差分析结果

	平方和	自由度	均方	F	显著性
是否会焦虑	0.35	2	0.18	0.72	0.490
学生学习表现	7.88	2	3.94	4.31	0.016
学生未来发展	3.04	2	1.52	1.59	0.208
学生学习环境	7.23	2	3.61	4.20	0.017
学生社会交往	10.55	2	5.27	5.30	0.006
家长自身能力	7.72	2	3.86	5.29	0.006

对差异显著的四个维度进一步进行事后多重比较(如表 8)发现,在学生在学习表现维度上,硕士及以上组显著低于专科及以下组和本科组;在学生在学习环境维度上和在社会交往维度上,专科及以下组显著高于硕士及以上组;在家长自身能力维度上,专科及以下组显著高于本科组和硕士及以上组。总体来看,家长受教育程度并不显著影响其是否产生教育焦虑,但在在学习表现、学习环境、社会交往和自身能力等

焦虑相关维度上存在一定差异，其中硕士及以上组在部分维度上的得分相对较低。总体而言，家长受教育程度对其教育焦虑的影响表现出明显的梯度特征：硕士学历家长的焦虑水平在多个维度上显著低于专科及本科学历家长，而专科与本科家长之间除“家长自身能力”维度外，整体差异较小。这表明，较高的受教育程度可能在缓解家长教育焦虑方面发挥缓冲作用。

**Table 8.** Post-hoc comparison analysis results across four dimensions  
**表 8.** 四个维度的事后比较分析结果

因变量	(I) 文化程度	(J) 文化程度	平均值差值(I-J)	标准误差	显著性
学生学习表现	专科及以下	本科	0.20	0.20	0.577
		硕士及以上	1.05*	0.33	0.018
	本科	硕士及以上	0.86*	0.31	0.049
学生学习环境	专科及以下	本科	0.34	0.18	0.170
		硕士及以上	0.98*	0.30	0.014
	本科	硕士及以上	0.65	0.29	0.103
学生社会交往	专科及以下	本科	0.47	0.21	0.073
		硕士及以上	1.14*	0.30	0.005
	本科	硕士及以上	0.67	0.28	0.080
家长自身能力	专科及以下	本科	0.44*	0.18	0.046
		硕士及以上	0.94*	0.28	0.010
	本科	硕士及以上	0.51	0.26	0.166

注：\*在 0.05 水平上均值差异显著。

#### 4.2.2. 五大维度对教育焦虑的影响

家长的教育焦虑是一个多维度的复杂现象，是各因素之间相互影响的结果。因此，本研究分析了家长教育焦虑各维度之间的相关性(如表 9)。分析发现，家长“是否会焦虑”与学生学习表现、学生学习环境、学生未来发展、家长自身能力以及学生社会交往均呈显著正相关( $p < 0.01$ )。其中，家长教育焦虑与学生未来发展的相关系数最高( $r = 0.41, p < 0.001$ )，其次依次为学生社会交往( $r = 0.37, p < 0.001$ )、学生学习环境( $r = 0.35, p < 0.001$ )、家长自身能力( $r = 0.34, p < 0.001$ )和学生学习表现( $r = 0.30, p < 0.01$ )。这表明，在本研究样本中，家长教育焦虑与多个维度均存在统计学上的显著关联，其中对学生未来发展的关注与家长焦虑之间的关联程度相对更高。

**Table 9.** Correlation analysis of each dimension of parental educational anxiety  
**表 9.** 家长教育焦虑各维度相关性分析

	是否会焦虑	学生学习表现	学生未来发展	学生学习环境	学生社会交往	家长自身能力
是否会焦虑	1					
学生学习表现	0.30**	1				
学生未来发展	0.41***	0.66***	1			
学生学习环境	0.35***	0.67***	0.82***	1		
学生社会交往	0.37***	0.56***	0.64***	0.77***	1	
家长自身能力	0.34***	0.59***	0.73***	0.76***	0.81***	1

注：\*\*在 0.01 级别(双尾)，相关性显著；\*\*\*在 0.001 级别(双尾)，相关性显著。

另外,相关分析显示,各维度之间均呈显著正相关( $p < 0.001$ )。从相关系数强度来看,各相关系数介于 0.5 至 0.82 之间,覆盖了中等程度相关到强相关的范围。具体而言,五个焦虑维度之间的相关系数普遍较高。其中,学生学习环境与学生未来发展相关系数最高( $r = 0.82$ ),达到强相关水平。家长自身能力与学生社会交往的相关系数次之( $r = 0.81$ )。此外,学生学习环境与学生社会交往( $r = 0.77$ )、学生学习环境与家长自身能力( $r = 0.76$ )和学生未来发展与家长自身能力( $r = 0.73$ )之间均表现出较强相关。

为探讨各维度教育焦虑对家长总体高焦虑状态的预测作用,本研究进一步以家长是否处于高焦虑状态(0 = 不焦虑, 1 = 焦虑)为因变量,以学生学习表现焦虑、学生未来发展焦虑、学生学习环境焦虑、学生社会交往焦虑、家长自身能力焦虑得分为自变量,使用 SPSS 26.0 进行二项 Logistic 回归分析。结果显示,模型整体达到显著水平(Omnibus 检验,  $\chi^2 = 23.78$ ,  $p < 0.001$ ),表明自变量组合能够显著提升对家长高焦虑状态的预测效果。模型拟合指标显示, Nagelkerke  $R^2 = 0.26$ ,说明模型对家长教育焦虑表现具有一定解释力。分类结果显示,模型总体预测准确率为 66.7%,较空模型的基准分类率有所提高,表明模型具有一定的区分能力。多重共线性检验结果显示,各自变量的方差膨胀因子(VIF)均低于 5 (最大值为 4.3),说明模型不存在严重多重共线性问题,回归结果具有较好的稳定性。

在控制其他变量的情况下,仅“未来发展焦虑”对家长高焦虑状态具有显著预测作用( $B = 0.91$ ,  $p = 0.03$ ,  $OR = 2.49$ )。这意味着未来发展焦虑每提高 1 个单位,家长进入高焦虑状态的发生比增加约 2.49 倍,说明该维度在整体焦虑结构中具有关键作用。该结果表明家长对升学、就业等未来发展不确定问题的担忧程度越高,其自身陷入整体性的高焦虑状态的风险越大。“学生社会交往焦虑”呈边缘显著趋势( $B = 0.68$ ,  $p = 0.09$ ),但未达到统计显著水平。这或许表示,随着社会对核心素养和情商教育的日益重视,部分家长已开始意识到社会交往能力对孩子长远发展的重要性,但这一意识尚未普遍转化为稳定的焦虑来源。未来研究可在更大样本中进一步检验这一趋势,并探究其在不同学段、不同家庭背景中的表现差异。

总体而言,家长教育焦虑并非仅与单一因素相关,而是与学生学习表现、学生未来发展、学生学习环境、学生社会交往、家长自身能力等多个维度均存在显著关联,且这些维度之间本身也具有较强联系。这说明家长教育焦虑具有一定的综合性和联动性。

## 5. 讨论

首先,家长在不同维度上的教育焦虑呈现出明显差异,整体表现为对学习过程与未来发展的高度关注,而对社会交往能力的关注相对不足。从描述性统计来看,家长在学习成绩与学习效率方面的焦虑水平均处于中等偏上水平,说明其既重视学习结果,也关注学习过程;在未来发展维度上,家长对子女升学与就业的焦虑显著高于对未来社会地位的担忧,反映出在教育竞争加剧、优质资源相对稀缺及就业压力增加的背景下,家长更聚焦于短期可比较的竞争结果,而对长期、多因素影响的社会地位问题关注相对较低。这种焦虑结构体现出明显的结果导向与风险规避取向。相比之下,家长对孩子社会交往能力的焦虑整体较低,多数指标接近或低于量表中点,仅在涉及管教行为的问题上关注较高,说明家长更重视自身可直接控制的教育行为,而对同伴合作与集体参与等社会性能力关注不足。这种关注偏向可能在一定程度上压缩儿童开展自主互动的空间,进而影响其社会性发展与心理适应。

其次,不同受教育背景的家长在是否产生教育焦虑这一总体问题上不存在显著差异,但在具体焦虑维度上呈现差异。在自我能力维度上,教育焦虑水平随学历提升呈递减趋势,即专科及以下学历家长焦虑程度最高,本科次之,硕士学历家长最低;在其他维度上,硕士学历家长的焦虑水平亦显著低于本科及以下学历家长。该结果表明,家长受教育程度可能在一定程度上发挥缓冲作用。较高学历家长通常可能具有更强的信息获取能力与制度理解能力,在面对教育不确定性时具备更高的认知掌控感,同时其社会资源与职业稳定性相对较好,对单一路径成功的依赖程度较低;而受教育程度较低的家长更可能将教

育视为实现社会流动的重要甚至主要渠道,因此在竞争环境中更易产生焦虑。由此可见,家长教育焦虑不仅是个体情绪体验,也与家庭文化资本和社会资源结构密切相关。这一发现与已有研究一致,布迪厄认为文化资本以制度化、体现化和客体化形式存在,并在教育场域中发挥关键作用。高学历家长拥有更丰富的文化资本,能够更好地理解教育规则并形成内化的教育策略,从而增强适应性与安全感;而文化资本相对匮乏的家长更依赖外在评价与单一路径,对不确定性更为敏感,因而更易产生焦虑。由此可见,教育焦虑不仅是个体情绪体验,也与家庭文化资本在教育场域中的分布密切相关。

最后,虽然相关分析表明家长教育焦虑与学生未来发展、学习表现、学习环境支持、社会交往能力及家长自身能力感等多个因素均存在显著关联,但在多变量回归分析中,仅对孩子未来发展的担忧能够显著预测家长教育焦虑水平。这说明,家长对未来发展的担忧程度越高,其自身陷入高焦虑状态的可能性就越大。即使孩子当前学业表现较好,家长对未来发展的焦虑仍会显著影响其自身的焦虑水平。总体来看,家长教育焦虑在本质上可能是一种以未来预期为核心的前瞻性焦虑,这提示在实践层面上,缓解家长焦虑不仅需改善客观教育条件,更应关注家长的未来预期与认知框架,引导其形成更加理性与多元的发展观。未来研究还需基于更多样本,对来自不同地区的家长进行更多调查和更深层次分析,揭示五个维度与家长教育焦虑之间的影响和发展路径。

## 基金项目

杭州市哲学社会科学规划课题——“双减”背景下家长教育焦虑产生的心理机制及消解路径研究(Z23JC052)。

## 参考文献

- [1] 尹霞,刘永存,张和平,等.家长期望偏差与教育焦虑[J].青年研究,2022(1):40-48,95.
- [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] Bourdieu, P. (1985) The Forms of Social Capital. In: Richardson, J., Ed., *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, Greenwood Press, 241-258.
- [4] Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- [5] Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- [6] Bu, X. (2024) The Relationship between Parents' Social Comparison Orientation and Educational Anxiety of Preschool Children Aged 2 - 5 Years Old in a District of Jilin Province, China: The Mediating Role of Parental Educational Expectations. *International Journal of Psychological Studies*, 16, 28-39. <https://doi.org/10.5539/ijps.v16n2p28>
- [7] 丁亚东,薛海平.家长教育焦虑的现状、特征及影响因素——基于35162名家长的实证研究[J].首都师范大学学报(社会科学版),2022(5):145-156,188.
- [8] 单家银,胡亚飞,康凯.中小学生家长教育焦虑的质性研究[J].健康教育与健康促进,2016,11(6):403-406.
- [9] 董辉.大都市家长的教育焦虑:忧心所向与忧虑几何?——基于上海等城市调查数据的分析与思考[J].首都师范大学学报(社会科学版),2022(5):130-144,187.
- [10] 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.
- [11] 杨小微.中国家长教育焦虑的问诊、探源与开方[J].人民论坛,2019(34):104-105.
- [12] 蒋沁航.父母教育期望、教育投资与子女择校——以重庆市“小升初”为例[J].教育研究,2021,4(3):45-49.
- [13] 薛海平,徐丹诚.影子教育的剧场效应研究——基于中国教育追踪调查数据分析[J].教育经济评论,2022,7(1):75-98.
- [14] 凌文铨.用TAI量表对中国大学生考试焦虑的测量与分析[J].心理学报,1985(2):137-143.
- [15] 王力娟.中小学教师状态焦虑研究[D]:[博士学位论文].重庆:西南大学,2008.