

家长期望压力对宁波市高中学生心理健康影响的实证研究

赵亚琦¹, 王雨杉², 马 冀^{3*}

¹宁波市第三中学, 浙江 宁波

²宁波工程学院人文与艺术学院, 浙江 宁波

³宁波工程学院人文社科中心, 浙江 宁波

收稿日期: 2025年9月28日; 录用日期: 2025年10月28日; 发布日期: 2025年11月11日

摘 要

高中是学生生涯中较为容易出现心理健康问题的阶段, 同时也是家长期望与孩子最容易产生冲突和差距的阶段。随着心理健康问题事件频发, 政府及教育管理部门对于学生心理健康问题非常关注。从理论上讲, 家长期望对于高中生的心理健康有重要的影响, 但国内对此进行实证的研究还不多。本研究通过对近400位宁波市高中生的问卷调查, 使用相关性统计对他们的心理健康状态和家长给予他们的期望压力进行了研究。结果显示, 家长期望压力与学生心理健康状况的关系并没有呈现一些理论中显示的倒U形, 而是呈线性的负相关, 同时它还与学生成绩、学生距离家长目标差距等影响学生心理健康的要素呈负相关。因此建议, 家长应当关注自身的期望压力程度, 在家庭教育中秉持生本位、沟通互动、多元化、因人而异、后卫等原则, 积极营造良好环境, 促进高中学生心理健康发展。

关键词

家长期望压力, 高中生, 心理健康

Empirical Study of the Impact of Parental Expectation Pressure on the Psychological Health of High School Students in Ningbo

Yaqi Zhao¹, Yushan Wang², Ji Ma^{3*}

¹Ningbo No. 3 High School, Ningbo Zhejiang

²School of Humanities and Arts, Ningbo University of Technology, Ningbo Zhejiang

³Institute of Humanities and Social Sciences Center, Ningbo University of Technology, Ningbo Zhejiang

*通讯作者。

文章引用: 赵亚琦, 王雨杉, 马冀(2025). 家长期望压力对宁波市高中学生心理健康影响的实证研究. *心理学进展*, 15(11), 176-185. DOI: 10.12677/ap.2025.1511592

Abstract

High school is a stage in which psychological issues can easily arise, and it is also a stage in which conflicts and gaps appear between parents' expectations and their children. The psychological issues of students are deeply concerning the government and the education management department due to the frequent occurrence of incidents. Theoretically, the expectation of parents has important implications for the psychological issues of high school students, but it has not been fully researched empirically in China. This study distributes 400 questionnaires to high school students in Ningbo, and investigates their psychological issues with the expectation pressure given by their parents through correlation analysis. The result demonstrates that the correlation between the expectation pressure of parents and students' psychological issues is a negative linear correlation rather than an inverted U-shaped correlation in some research. Meanwhile, it also has a negative linear correlation with the element's psychological issues of students, such as scores and the distance of students' performance to the expectations of parents. Therefore, it is recommended that parents should pay attention to the pressure of expectation on students while upholding the principles of student-centered, communication and interaction, respect for personality, diversification, and defender. It could foster a positive environment for students and promote the development of their psychological health.

Keywords

Expectation Pressure of Parents, High School Students, Psychological Health

Copyright © 2025 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. 研究背景

高中是学生生涯中较为容易出现心理问题的阶段,因为在这一阶段,学业的压力相对较大,学生、家庭、学校、社会,都非常关注高考这一事件,尤其是家长。因此学生容易受到来自家长的期望压力,而一部分家长,在关注孩子成绩,给予期望压力的同时,却忽略了孩子的心理健康(周文梅, 2022)。

1908 年,耶克斯(R.M. Yerkes)和多德森(J.D. Dodson)通过动物实验指出外界的刺激强度对学习表现初始阶段呈正向影响,但达到一定刺激强度后学习速度会减缓(Yerkes & Dodson, 1908),在学生表现表现的语境下意味着压力(外界压力和内部压力)学生的表现大致上呈倒 U 型(黄希庭, 2007)。因此可以认为,家长施加的压力以及学生给予自己的心理压力对学生的成绩表现在初始时有促进作用,但超过一定阈值之后则会产生负面效果。另外根据拉扎勒斯(Richard S. Lazarus)关于心理应激的研究,认知和行动结果之间的距离会转变为消极障碍,因为压力会产生和积累于不断失败之后并且得不到施放和缓解之后(Lazarus & Folkman, 1984)。因此当学生的学习表现与家长的期望差距大时,达不到家长期望就会被认为是一种失败,这种失败会对学生的心理造成负面影响。

鉴于心理健康问题已成为育人中重要的组成部分,政府和教育管理部门对此非常关注,也把家长层面作为协同育人的重要方面,《教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》中就提出家长要切实履行家庭教育主体责任,提高家庭教育水平(教育部等, 2023)。从国内已有的研究来看,家

长在学生教育中的影响力是毋庸置疑的,对于家长给孩子带来的压力对于孩子的成绩和心理状况影响的研究,也提及了会造成不良影响的结论(张德兰,黄大庆,2014;徐夏明,2020)。但总体而言,针对高中生的研究相对不足,缺少针对地区性的研究。本研究通过对宁波市近 400 位高中生的问卷调查,使用相关性的统计方法,研究了宁波市家长期望压力对学生健康状况的影响。

2. 文献综述及研究假设

从正向的角度来看,家长对于学生的期望,能够成为学生努力实现期望的动力,从而产生成就感,这对学生的心理健康有一定的帮助。反之过高的期望水平就会带来期望压力,使得孩子当前状况与家长目标差距过大,导致孩子产生焦虑抑郁等负面情绪(Lazarus & Folkman, 1984)而孩子的负面情绪通常导致了他们在学习中的表现不佳。因此本研究的假设主要围绕家长期望压力、学生与家长目标差距、学习成绩和心理状态四个变量展开。

1) 家长期望压力与学生成绩

上文提到,从一个方面来看,部分研究指出父母的教养方式与孩子的学业成绩正相关,即父母的教养方式越积极,子女的成绩越高(曾鹭,2022)。但需要指出的是,积极并不等于给予期望压力,在本研究中期望压力意味着学生明显能感受到的对其的期望所导致的压力。这种压力不仅仅与父母的教养方式有关,同时也传导自社会的压力,这是父母期望压力来源的重要方面(王丽如,郑富,2021)。除了情感参与,父母的期望压力可以通过不同的方式来体现,例如经常检查孩子的作业,研究发现,学生的成绩与是否检查他们的作业呈负相关,学习成绩优秀的学生父母从来不检查作业的占比最大(刘庆敏,项海青,袁欣,陈仁华,李莉,2007),另外研究也显示过分干涉、严厉严惩方式也会直接造成学生成绩表现不良(李丰,李夏,付莉,2000)。因此从另一方面来说,父母的期望压力超过一定限度,会对学生成绩产生反效果,对于学龄儿童的调查显示,父母的情感参与是一种过犹不及的状态,与学龄儿童的学业表现呈倒 U 型(邢淑芬,刘伊宁,2023),过多的情感参与,就意味着期望压力的增加,这至少证明了家长期望压力在超过一定限度之后,对学生的成绩造成负面影响。

因此本研究假设:

假设一:宁波市家长期望压力与高中学生成绩之间的相关性呈倒 U 型。

2) 家长期望压力与学生心理状态

前文也提到,家长是学生心理状态问题的重要来源。在当前社会环境下,中学生最直接的心理压力来源,除了成绩之外,就是家长给予的压力,广义上来讲就是期望的压力,这种压力导致了学生出现各种心理问题(邹炳泉,2008)。

从具体的研究来看,家长期望压力,会显著地影响小学生的心理健康状态(郑陶,2021)。根据耶克斯-多德森曲线理论,家长的期望压力会对学生的心理状态产生负面的影响,且两者之间的关系呈现倒 U 型相关。当家长的期望压力与学生的实际能力、兴趣方向相匹配,且以“支持性”方式传递时,期望压力会成为学生的“动力源”。青少年处于认知和目标的探索阶段,对自己应该做什么、应该做到什么程度缺乏清晰定位。若家长基于对学生的了解提出符合学生的期望,能帮学生锚定具体目标,避免迷茫。适度的期望压力也一定程度上培养责任感与抗挫能力。学生进而将外部期望转化为证明自己的内在动力,主动投入学习。但当家长期望压力到达学生应对能力结点时,如疫情这样的特殊情况中对家长期望的研究也显示,家长期望直接影响到教养压力,并直接作用到孩子身上,导致疫情期间家庭关系不和睦,学生心理状态不佳(柴彩霞,冯喜珍,刘丽萍,陈红香,2020)。对中学生的研究也表明,家长期望压力较大的教育方式,会显著增加中学生出现的心理障碍,与 SAS (焦虑自评)和 SDS (抑郁自评)的结果呈显著正相关(赵爱芹,庞吉成,2021)。各类研究显示,家长期望压力不但是学生心理健康的重要因素,过度的家

长期期望压力也是学生心理健康问题的重要来源。

因此本研究假设：

假设二：宁波市家长期望压力与高中学生心理健康之间的相关性呈倒 U 型。

3) 家长目标差距与学生心理状态

根据拉扎勒斯的心理应激研究结果阐释，可以认为家长为学生制定的目标与学生目前学习表现的差距(以下简称家长目标差距)会对学生的心理状态产生负面影响。心理咨询案例也显示，当学生的表现与家长的目标差距大时，学生容易产生自卑心理和负面情绪，此时来自家长、学校甚至是同学方面的压力会更大，从而产生恶性循环(林慧莲, 1996)。学生当前表现与家长目标之间的差距是家长期望压力的来源和结果，因此其对学生的心理状态有重要影响。许多研究论述了家长对子女过高期望的后果，认为过大的差距会导致孩子出现更多的心理不适(万星, 2002)，甚至是厌学和家庭冲突(刘金宝, 2015)。另外学生与家长目标之间的差距甚至会导致学校和社会无法执行国家的减负政策(许秀宁, 2021)，而该政策的重要目标之一就是保障学生的心理健康。

因此本研究假设：

假设三：宁波市高中学生与家长目标的差距和该生心理健康之间呈负相关。

4) 学生心理状况与成绩

学生群体的心理健康状态与成绩的关系是相互影响的，一方面学生的心理健康状态会影响成绩的好坏，心理健康波动时，学生通常会情绪不佳，动力不足，影响听课和练习，在短期和长期的过程中都会影响他们在成绩上的表现(王爱平, 车宏生, 2005)。从另一方面来说，学生的心理状况也受到多种因素的影响，除了家长、老师和社会的影响之外，也包括成绩，当他们成绩下降，他们的自信心、成就感会受到挫败，家长老师也会给予他们更大的压力，因此会影响他们的心理状态(吴春梅, 余加席, 2004)。在针对高二学生焦虑的分析中发现，成绩不理想学生的焦虑人数比例是成绩理想学生焦虑人数比例的 5 倍(杨梦立, 刘音, 卫亭延, 2007)。

因此本研究假设：

假设四：宁波市高中学生的心理健康与成绩之间呈正相关。

3. 研究方法及变量测量

1) 研究方法

第一，本研究通过网络问卷的形式收集数据，使用在线问卷系统向在校中学生发放问卷 480 份，问卷调查执行时间为 9 月 1 日至 9 月 30 日，问卷发放范围为宁波市部分中学生。删除胡乱答题、答题栏目错位、同一选项多次重复等无效问卷 92 份，有效问卷 388 份，有效率 80.8%。

第二，曲线估计。为了验证假设一与假设二，本研究使用 SPSS29 的回归统计曲线估计二次回归模型来验证关于倒 U 型关系的假设。公式如下：

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \beta_2 X^2$$

第三，相关性统计。本研究使用 SPSS29 相关性统计来验证假设，公式如下：

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2} \sqrt{\sum (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

2) 变量测量

对于心理健康状况、家长期望压力、家长目标期望差距、成绩、学生的认知测量，本研究采用李克

特氏 5 分量表进行自陈式评判, 1 代表学生自我判断心理健康状况非常差、受到的家长期望压力最小、与家长目标期望差距最小、成绩非常差; 5 代表心理健康状况非常好、受到的家长期望压力最大、与家长目标期望差距最大、成绩非常好。另外还包括性别、内卷程度和学习时间长短变量。

3) 信效度检验

量表为本研究自制, 克隆巴赫 α 系数 0.676, 符合统计要求。

4. 研究结果及讨论

1) 描述性统计

本研究共获得有效问卷 388 份, 其中男性占 50.1%, 女性占 49.9%, 均为公立学校高中学生。

自变量与因变量描述性统计如表 1 所示: 对自己成绩评判的平均值为 2.93, 中等偏上; 内卷程度平均值为 4.12, 学习时间长短平均值为 4.04, 平均学习时间长, 内卷程度严重。家长期望压力 3.2, 给予学生的压力较大; 学生自评与家长目标差距为 3.36, 差距较大; 学生的心理状态自评分 3.54, 中等偏上(见表 1)。

Table 1. Descriptive statistical results of independent variables and dependent variables

表 1. 自变量与因变量描述性统计结果

	样本数量	最小值	最大值	平均值	标准差
成绩	388	1.00	5.00	2.9330	0.87494
内卷	336	1.00	5.00	4.1220	0.94946
学习时间长短	337	1.00	5.00	4.0445	0.87344
家长期望压力	388	1.00	5.00	3.2113	1.15097
家长目标差距	388	1.00	5.00	3.3634	0.95067
心理状态	388	1.00	5.00	3.5464	1.02446

2) 曲线估计

曲线估计二次回归模型显示, 两组变量心理状态与成绩都与家长期望压力之间呈现相关性, 且两组模型皆呈现斜线下坡型, 呈现负相关。

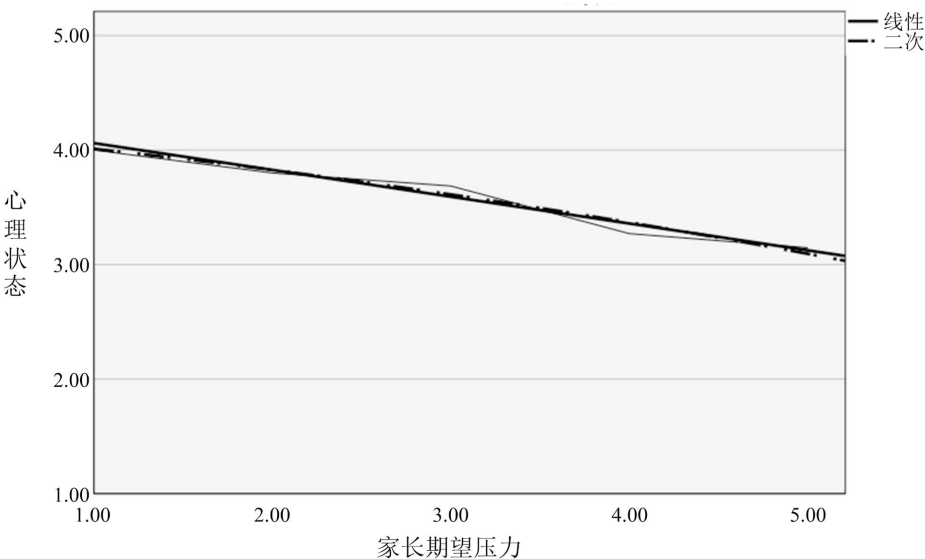


Figure 1. Secondary regression model of psychological state and parental expectation pressure
图 1. 心理状态与家长期望压力二次回归模型

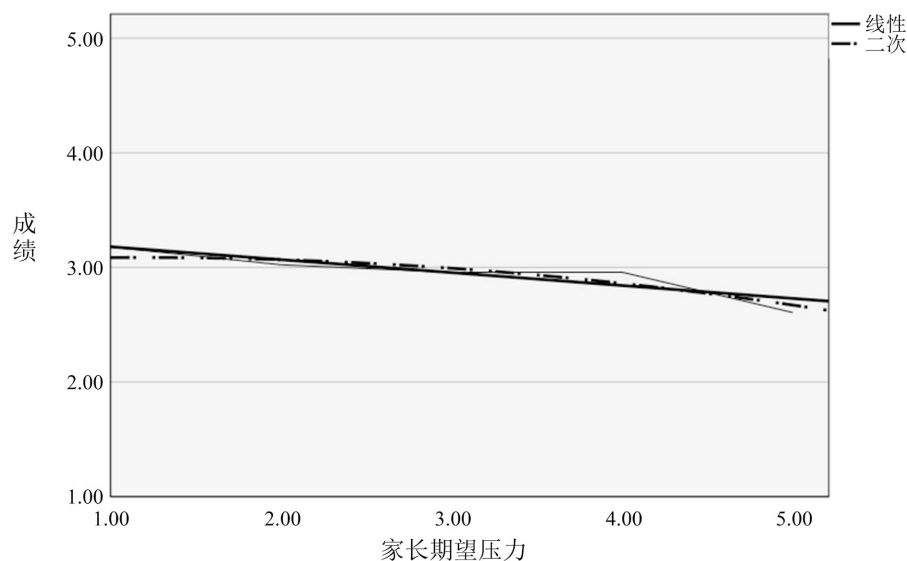


Figure 2. Secondary regression model of academic performance and parental expectation pressure
图 2. 成绩与家长期望压力二次回归模型

从图 1、图 2 可见，实测数据点呈现出随家长期望压力变化的分布，同时拟合出线性回归与二次线性回归两条曲线。线性回归曲线呈现明显的下降趋势，表明从整体线性回归视角看，家长期望压力的增大与个体心理状态的降低存在关联。而二次回归曲线的形态与线性回归的曲线相近，并未展现出倒 U 型弯曲的特征。意味着在当前研究的变量范围内，家长期望压力对心理状态的影响更趋近于直线线性关系，即家长期望压力的增加主要以线性方式负面影响个体心理状态，即假设一不成立(见图 1)。同理，家长期望压力与成绩的关系同样为线性关系，家长期望压力的增加同样以线性方式负面影响成绩，即假设二不成立(见图 2)。

3) 相关性统计

相关性统计显示(见表 2)，家长期望压力与学生成绩的皮尔逊相关系数为-0.149 ($p < 0.01$)，呈负相关；心理状态与家长期望压力的皮尔逊相关系数为-0.486 ($p < 0.01$)，呈负相关；心理状态与家长目标差距的皮尔逊相关系数为-0.425 ($p < 0.01$)，假设三成立，学生的心理状态与成绩的皮尔逊相关系数为 0.300 ($p < 0.01$)，呈正相关，假设四成立；家长期望压力与家长目标差距的皮尔逊相关系数为 0.502 ($p < 0.01$)，呈正相关。

Table 2. Correlation statistics between research variables
表 2. 各研究变量之间的相关性统计

	1	2	3	4	5	6
1 心理状态	-	0.300**	-0.486**	-0.425**	-0.064	0.021
2 成绩	0.300**	-	-0.149**	-0.148**	0.044	0.000
3 家长期望压力	-0.486**	-0.149**	-	0.502**	0.027	0.069
4 与家长目标差距	-0.425**	-0.148**	0.502**	-	-0.047	-0.022
5 内卷	-0.064	0.044	0.027	-0.047	-	0.280**
6 学习时间长短	0.021	0.000	0.069	-0.022	0.280**	-

注：** $p < 0.01$ 。

另外，通过相关性统计可以看出，内卷仅与学习时间长短之间有相关性，与成绩好坏、家长期望压力、与家长目标差距、性别、心理状态等均没有相关性。另一方面学习时间长短，也仅与内卷有相关性，与心理状态、成绩、性别、家长期望压力和家长目标差距均没有相关性。

5. 研究结论

从本次调查数据的统计结果可以看到：

第一，学生的心理状态与性别、内卷和学习时间长短没有相关性，因此在本研究所设置的条件下，成绩、家长的期望压力以及学生表现与家长目标之间的差距与学生的心理状态有重要的相关性。表面上减少学习时间内卷程度无法有效改善学生的心理状态。

第二，学生的成绩与心理状态有显著的相关性，因此要关注成绩不好的同学的心理状态，因其更容易受到心理上的压力。而成绩与家长期望压力之间呈负相关，与家长期望目标的差距呈负相关，因此这种压力可以被认为来自于家长的期望以及他们与家长期望目标的差距。尤其是选拔性考试项目，成绩往往决定学生能否接受高等教育，以及接受什么样的高等教育，不仅仅是对学生自己付出的检验也是对一个家庭付出的回馈。学生在面对如此重大的事件中会造成部分学生的应激反映，学生自身压力与家长压力的双重压力下学生的心理水平和生理水平都有所表现。不仅我国的学生受到考试成绩的焦虑，国外的考试制度中也存在类似的问题如英国的 A-Level (General Certificate of Education Advanced Level)，美国的 SAT (Scholastic Assessment Test)、ACT (American College Testing)都为大学的录取关键之一，其中英国的 A-Level 与中国高考相似，该考试同样决定学生是否还能接受高等教育，也是未来雇主评价学生基本能力的重要指标之一，同样在国外研究中也发现学生也会受到心理状态的影响(李卓，2010)。

第三，学生的心理状态与家长期望压力之间呈负相关，与家长期望目标的差距呈负相关。该结果与部分研究中所提出的倒 U 型曲线有所区别。在本研究所收集的宁波市高中生的资料显示家长给的期望压力越大，学生的心理状态越差，学生与家长目标的差距越大，他们的心理状态也越差。造成该结果的原因与学生的年龄、就读的年级以及地域文化有所关系，需要在后续的研究中加入更多要素进行探讨，但在针对本地高中学生的心理健康帮助方面依然有充分的意义。结合上文提到的压力与应对理论，当家长的目标与学生自身能力、需求或发展节奏出现偏差时，会触发学生的“威胁性初级评价”如无法达到家长期望成绩会引发否定或失望；若学生同时进行“低应对效能的次级评价”即消极的应对方式，如无论怎样努力都难以缩小与家长目标差距、获取父母认可。则会形成持续性压力，进而通过“无效应对策略”如回避、自我否定，加剧焦虑、抑郁等心理问题。

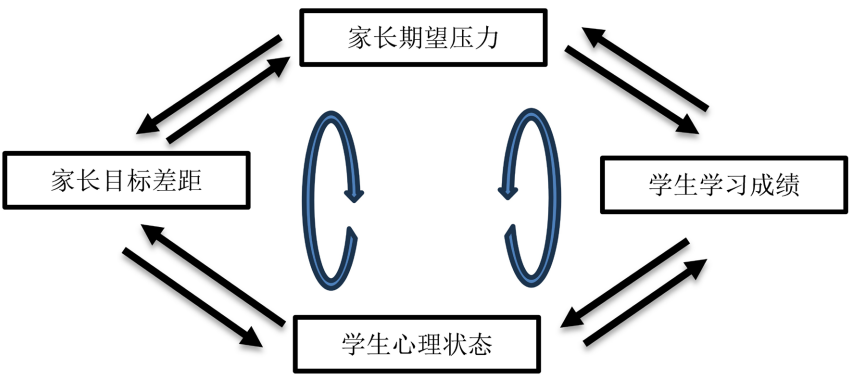


Figure 3. The influence cycle of students' psychological state
图 3. 影响学生心理状态的循环

第四,家长期望压力与学生距离家长目标的差距呈正相关。这是一个值得思考的现象,它意味着一些对于心理状态而言负面的循环,家长的期望压力大-学生心理状态糟糕-学生学习成绩变差-距离家长目标差距更远-家长期望压力更大,形成了学生心理状态恶性循环(见图3)。

第五,尽管不在本研究的假设之内,通过调查研究额外发现,内卷仅与学习时间长短有正相关。这意味着内卷除了增加学习的时间之外,对于成绩没有帮助,对于学生的心理状态也没有帮助,对于缓解家长期望的压力没有帮助,也无法缩短学生与家长目标之间的差距,因此是一种无效的手段。该结果与其他阶段研究中针对内卷与学生心理健康和能力的培养之间的关系论述结论一致(张君芳, 2022)。

6. 总结与建议

尽管不少学者认为家长对学生的影响在很大程度上是可能超越学校给孩子带来的影响的,但已有的实证研究并不充分。本研究通过对高中学生的问卷调查,通过实证揭示了家长期望压力对孩子影响,其对孩子的学习成绩和心理状态均有负面的影响。这意味着给予孩子太大的压力即使从结果论上来讲也不是个好选择。

然而本研究存在一定的局限性。首先样本的选取并非自上而下的任务,是由研究者自行收集,因此缺乏样本的系统抽样,样本范围的代表性也较为欠缺。其次,问卷采用自陈式设计,在效度上与传统的心理学问卷有所差距。最后,本研究目前的数据收集和统计,只能讨论粗浅的要素之间的相关性,至于各要素之间的具体的因果关系分析、因素分析、中介变量分析等,还需要后续更严谨的研究来进行探索。

根据研究结果,本研究建议,作为家长在与孩子的互动中,至少应遵循以下几个原则:

第一,生本位原则

教育天生是以人为本的活动,因此不论是家长还是老师,在进行教育活动的过程中必须要坚持学生本位的原则。家长期望压力的来源通常是家长对孩子的天然属性和负责态度,但这一切的合理性要建立在以学生为本的基础上,这也是家长与孩子冲突的重要来源。在教育孩子的过程中,家长应时刻思考,是否征求了孩子的意见,是否考虑了孩子的感受,是否照顾了孩子的情绪。若孩子在这一过程中被当作客体,当作单纯的期望接收对象甚至是工具,那教育的本源将遗失殆尽。

第二,沟通互动原则

从混沌能力的角度来看,学生出现心理问题的重要原因是学生通常会形成一个孤立的系统,在缺乏与外界良好沟通互动的情况下,孤立系统会产生熵增,不会消失且不可逆(马冀, 赵亚琦, 林雯, 2024)。因此家长应当首先能够作为向孤立系统补充能量的外部环境,主动与孩子沟通,做更多学习以外的互动,这些行为能打破孤立系统的环境,为系统增加能量,减慢熵增的过程,帮助孩子保持良好的心理状态。

第三,多元化原则

随着时代的发展,单一化的教育评价标准越来越不适应这个时代,更不适应所处于这个时代的学生。因此在家庭教育过程中,家长对学生的评价标准和期望,应当更多地朝向多元化的方向迈进,正意味着多方面的肯定和多路径的认同。若有条件,家长可以在秉持多元化理念的指导下,开发孩子更多的发展方向,提供更多元的助力。

第四,因人而异原则

因材施教的原则从孔子到现在,已出现了2000多年,然而在当下的环境中,由于互联网的兴起,成功学尤其是教育的成功学遍布网络,一些依靠高压途径教育孩子的家长成功的个例,对普通家长们的教育认知造成了干扰(刁燕, 2016),有的予以效仿,向孩子提出了不切实际的要求、强迫做不符合规律和孩子情况的学习活动,急于求成,造成了孩子和整个家庭的焦虑(熊丽欣, 2023)。教育应当是一件因人而异的活动,不但要考虑孩子的个体特点,还需要考虑家庭环境和条件,社会环境和条件等诸多因素,别人的成功通常无法复制。家长应当努力了解孩子的特点,制定符合孩子先天后天特征的教育目标和方法。

第五, 后卫原则

如果把孩子的不良心理状态爆发比喻为比赛中的进球, 孩子就是球门的守门员, 而守门员前最后一道防线, 就是家长, 因此家长应当做好孩子心理的后卫。就当前的客观条件来讲, 老师不可能也没办法在学生身上投入像家长那样程度的关心, 更有甚者, 在绩效主义和不合理指挥棒的推动下, 老师还会成为影响孩子心理状态的重要因素, 这对于家长的后卫作用而言是更大的挑战。也有很多家长做出了成功的示范, 坚定地站在孩子身前, 为他们挡掉不合理、不良的情绪输入。

综上所述, 在孩子的成长过程中, 为了保护孩子良好心理状态, 为他们的身心健康发展做出积极的作用, 家长应当时刻注意期望压力的“度”, 避免压力、成绩、目标差距和心理状态的负面循环出现, 时刻站在孩子这边, 以孩子为主体, 在现实压力和孩子长远发展中找到平衡点。

基金项目

宁波市哲学社会科学一般课题《混沌能力的理论构建及其对浙江省高校学生心理熵增的影响研究》(G2024-1-43)。

参考文献

- 柴彩霞, 冯喜珍, 刘丽萍, 陈红香(2020). 小学生父母的期望与教养压力的关系: 父母教养能力感的中介效应. *中国健康心理学杂志*, 28(10), 1514-1518.
- 刁燕. (2016). 浅谈网络环境下中学生心理健康教育. *生物技术世界*, (4), 274.
- 黄希庭(2007). *心理学导论*. 人民教育出版社.
- 教育部, 等(2023). 教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-01/19/content_5737973.htm
- 李丰, 李夏, 付莉(2000). 父母教养方式与青少年学习成绩的关系. *齐鲁医学杂志*, 15(1), 27-28.
- 李卓(2010). 高三学生考前心理压力影响因素研究及其与考试成绩的关系. 硕士学位论文, 西安: 第四军医大学.
- 林慧莲(1996). 论家长的过高期望. *绍兴文理学院学报(哲学社会科学版)*, (4), 104-109.
- 刘金宝(2015). 农村学生厌学原因分析及对策. *课程教材教学研究(小教研究)*, (z2), 32.
- 刘庆敏, 项海青, 裘欣, 陈仁华, 李莉(2007). 社会心理因素对初中生学习成绩的影响. *中国学校卫生*, 28(1), 39-41.
- 马冀, 赵亚琦, 林雯(2024). 人本-多元-混沌三位一体框架下学生心理混沌能力的教育学理论构建. *教育进展*, 14(7), 892-904. <https://doi.org/10.12677/ae.2024.1471250>
- 万星(2002). 家长的期望水平对初中学生考试焦虑的影响. *无锡教育学院学报*, (2), 80-82.
- 王爱平, 车宏生(2005). 学习焦虑、学习态度和投入动机与学业成绩关系的研究——关于《心理统计学》学习经验的调查. *心理发展与教育*, (1), 55-59, 86.
- 王丽如, 郑富(2021). 关于中学生家长压力影响学生学业压力的问题思考——促进中学生学业成绩的家庭生态系统图. *科学咨询(科技·管理)*, (10), 217-218.
- 吴春梅, 余加席(2004). 中学生心理健康与学习成绩关系探讨. *中国初级卫生保健*, 18(10), 69-70.
- 邢淑芬, 刘伊宁(2023). 父母教育参与与学龄儿童学业成绩——多多益善还是过犹不及. *教育研究*, 44(8), 130-142.
- 熊丽欣(2023). 高中生学校联结、心理资本与学业倦怠的关系及教育对策研究. 硕士学位论文, 汉中: 陕西理工大学.
- 徐夏明(2020). 家长期望水平对初中生考试焦虑的影响. *当代家庭教育*, (35), 19-20.
- 许秀宁(2021). 家校合作视域下小学低年级“减负难”的家庭阻力研究. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 杨梦立, 刘音, 卫亭廷(2007). 我校高二学生焦虑状况的调查分析. *中小学心理健康教育*, (Z1), 40-42.
- 曾鹭(2022). 父母教养方式对初中生学业成绩影响研究. 硕士学位论文, 南昌: 江西农业大学.
- 张德兰, 黄大庆(2014). 父母的压力和期望与初中生心理健康状况的相关性研究. *中国健康教育*, 30(2), 154-156.
- 张君芳(2022). 初中阶段教育内卷化现象的调查研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 黑龙江大学.
- 赵爱芹, 庞吉成(2021). 家庭教育对中学生心理健康的影响及对策分析. *智慧健康*, 7(10), 184-186.

-
- 郑陶(2021). 教育内卷之下“凡事要趁早”?——小学生心理健康问题家校合作初探及其对策. *中国科技经济新闻数据库教育*, (9), 1.
- 周文梅(2011). 浅论家长素质对学生心理健康的影响. *当代教育论坛: 教学版*, (10), 17-19.
- 邹炳泉(2008). *基于网络环境的中学生心理健康教育策略研究*. 博士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>