

“双减”政策背景下家长教育焦虑的成因探析

陈思宇

西南大学国家治理学院，重庆

收稿日期：2025年7月15日；录用日期：2025年8月24日；发布日期：2025年9月2日

摘要

文章采用质性研究方法，通过对八位家长的半结构式访谈，探究了“双减”政策实施后家长教育焦虑依然存在甚至加剧的原因。研究发现，家长的教育焦虑主要源于三个方面：第一，“双减”政策未能完全消除作业、考试和校外补习带来的压力，这些问题以更隐蔽的形式继续存在；第二，低年级家长因学校要求和同辈压力，被迫“过度卷入”子女的学业，从而产生和加剧了教育焦虑；第三，家长教育焦虑的根本原因在于对子女未来就业和发展的“出路焦虑”，这种焦虑源于对当前社会激烈竞争和学历贬值趋势的担忧。文章最后提出，应继续落实“双减”政策，完善家校协同，并发展多元化的教育评价体系以缓解家长的教育焦虑。

关键词

焦虑，教育焦虑，“双减”政策

An Analysis of the Causes of Parents' Educational Anxiety under the Background of "Double Reduction" Policy

Siyu Chen

College of State Governance, Southwest University, Chongqing

Received: Jul. 15th, 2025; accepted: Aug. 24th, 2025; published: Sep. 2nd, 2025

Abstract

This article adopts a qualitative research approach and conducts semi-structured interviews with eight parents to explore the reasons why parents' educational anxiety persists or even intensifies

after the implementation of the “Double Reduction” policy. The research finds that parents’ educational anxiety mainly stems from three aspects: First, the “Double Reduction” policy has not completely eliminated the pressure brought by homework, exams, and after-school tutoring, which continue to exist in more covert forms. Second, parents of lower-grade students are forced to “over-involve” in their children’s studies due to school requirements and peer pressure, thereby generating and exacerbating educational anxiety. Third, the fundamental cause of parents’ educational anxiety lies in their “anxiety about the future”, which is rooted in concerns over the intense competition and the devaluation of academic qualifications in the current society. The article concludes by suggesting that the “Double Reduction” policy should be further implemented, home-school collaboration should be improved, and a diversified educational evaluation system should be developed to alleviate parents’ educational anxiety.

Keywords

Anxiety, Educational Anxiety, “Double Reduction” Policy

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. 问题的提出

社会焦虑是当代中国转型期无法回避的社会心理问题，从社会学的视角来看，焦虑是广泛存在于社会成员之中的一种群体心理现象，是一种特定时代背景下的社会心态。社会学家王天夫提出了焦虑社会的社会学诊断，认为焦虑是现代社会中四处弥漫的社会心理与社会心态，而其中最具有社会震撼力并带来最多社会关注的、最让人无可奈何与无可逃避的焦虑，毫无疑问是父母的教育焦虑[1]。

教育焦虑是产生于教育活动过程中的一种特殊焦虑形式，是参与教育活动的主体在整个教育活动过程中体验到、感受到的消极情绪。近年来，由家长教育焦虑引发的各类“鸡娃”现象层出不穷且愈演愈烈。相关研究也指出了教育场域内导致家长产生教育焦虑的原因所在。陈华仔等认为，中国家长“教育焦虑症”的根源在于教育在争夺有限的社会稀缺资源竞争中的不公平性[2]。常秀芹等指出，家长产生教育焦虑的重要原因是校外补习的畸形发展[3]。此外，一些培训机构在“鸡娃群”中夸大事实的宣传行为也加剧了家长的教育焦虑[4]。也有学者指出，当前教育体系中对教育指标的单向度追求[5]，以及学生评价体系的不健全使得家长在平衡短期成效与长远发展之间面临困境，这也成为家长深陷教育焦虑的主要诱因[6]。

伴随着全球化与社会变革转型，工业化，信息化和城市化也在飞速发展，教育投入不足和优质教育资源的稀缺更为鲜明，由此也带来了家长对风险及其不可控性的感知[7]。当系统性的风险蔓延至教育场域，家长的教育焦虑情绪也成为了一种时代症候。正如勒庞所说，公众因风险而产生的想象力是引发其焦虑情绪的重要因素。

为缓解中小学生的教育焦虑情绪，2021年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》(下称《意见》)，《意见》主要对义务教育阶段学生的作业量、作业难度、考试次数等进行了规定，并提出不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类培训机构等措施[8]。尽管政策的意图良好，但“双减”后家长的教育焦虑并未有显著变化，甚至在某些方面仍有所加剧[9]-[11]。由此可见，家长教育焦虑问题仍是一个亟待解决的社会问题。本文将在“双减”政策背景下，通过质性访谈的方式探究“双减”之后家长教育焦虑情绪的变化情况。

2. 研究设计

本文主要通过线上社交平台发布招募信息，以扩大访谈对象的覆盖范围和多样性。在发布招募信息时，详细说明了研究目的、访谈招募要求、访谈流程、访谈时间等相关内容。在访谈对象同意的前提下，对访谈的全过程进行录音，以确保访谈内容的完整性和准确性。对于不同意录音的访谈对象的访谈内容，则采取在访谈过程中记录其表达重点的方式，之后再对相应内容进行整理。访谈内容主要包括：被访者及其子女的基本情况、其子女所处学校的基本情况；被访者的教育焦虑经历；“双减”前后其子女作业、考试、参加补习班等情况的变化及其教育焦虑变化情况、原因等。由于是半结构式访谈，因此，在正式访谈中会根据访谈者的具体回答情况进行追问，并根据实际情况对访谈问题进行调整。本次质性研究共收集到八份访谈资料用于分析，八位访谈对象情况涉及不同地区、不同年龄段、不同学校层次等，尽可能实现研究对象的**最大差异化**。访谈对象的基本信息汇总如下，见**表 1** 访谈对象基本情况。在访谈结束后，将访谈录音转化为文本资料进行分析，通过对家长描述的具体情况的分析，总结出“双减”政策后家长教育焦虑的变化情况。

Table 1. Basic information of interviewees
表 1. 访谈对象基本情况

编号	子女数	年级	所在地	家庭收入水平	自身学历	子女所在学校类型
A1	2	初一/初三	江西南昌	8k/月	本科	重点中学
A2	2	大四/初二	山东淄博	1w/月	专科	普通公办
A3	1	二年级	天津	2w/月	专科	重点小学
A4	1	四年级	河北衡水	6k/月	高中	普通公办
A5	2	一年级/六年级	广东佛山	9k/月	本科	普通公办
A6	1	初二	吉林通化	6k/月	专科	普通公办
A7	2	二年级/五年级	云南昆明	1.5w/月	专科	重点小学
A8	1	三年级	云南腾冲	8k/月	专科	重点小学

3. “双减”之后：家长教育焦虑缘何难消

3.1. 顽疾难消：“双减”后的作业、考试与补习

“双减”政策实施前，中小学生的学习压力及其父母的教育焦虑主要集中于平时作业多、考试次数频繁、考试成绩排名等给学生及家长造成的压力，与此同时，校外培训机构不断扩张，补习机构的存在与家长希望子女能够在学业上取得好成绩的心理不谋而合，因此，参加课外补习班成为大部分学生课余的标配，“鸡娃”热潮也就应运而生。在此情况下，“双减”政策为改善家长的教育焦虑状况，在中小学生，尤其是义务教育阶段学生的作业、考试、补习等方面进行了明确的规定。但在访谈中发现，有很多地区或学校并未严格按照该规定的要求来执行。

比如说三年级下册那会儿，还有那个四年级上册的时候他们那个数学老师说过一次。也不是说在家长群里说的啊，在那个跟孩子说过，就是说每个星期做一篇就是那个做一个卷子，那额外的，不是你平常学校发的那种，你没有那得去买呀。然后我就单独给他买的卷子，然后他每周做一张去交给老师。(A4)

期中期末考都有，平时也有月考，还有每个单元学完也会安排一个单元测试。除了语数英，道法、科学、美术、

音乐这些全部都要考试，都是笔试。(A8)

对于考试的排名也如此，虽然已经没有明显的公布排名的情况，但是私下告知的情况仍然存在：

他们开家长会都会发成绩单，上面就写着第几名这样。(A2)

不公布，但是你要想知道的话，私下问老师就行。(A3)

老师就是不在群里发学生具体的成绩，但是会告诉孩子本人啊你排多少名会这样。(A4)

此外，取消公布考试排名这一举措也存在“双刃剑”效应。对于部分家长而言，在公布考试排名的情况下，如果得知子女考试排名较低，他们可能会对此产生焦虑与不安，但完全屏蔽考试排名，也会使他们难以把握子女的学业及考试情况而陷入焦虑之中。这一现象在初中生家长中尤为明显。由于即将面临中考，家长对成绩的关注度远胜于小学阶段。因此，一些家长认为，只知成绩不知排名反而不能较为清晰地了解子女当前的学习情况，因此，对于子女的升学问题更加焦虑。

比如说这个成绩单，他说是减轻孩子心理(负担)了，但是他太虚，就是说因为他都不知道自己处在哪儿呢，又怎么学习呢？(A6)

在课外补习方面，“双减”政策的实施一定程度上遏制了校外教育产业化发展的趋势。不过，由于家长教育焦虑的存在以及他们对于子女成绩、升学等方面的深度关切，校外补习仍然有较大的需求，因此，一些比较隐蔽的私人补习班应运而生。

我觉得我们这儿其实前几年的话补习班还好，但是这几年可能又起来了，就是补习班儿也还是会开着。而且还会有一些那种小老板呢，就是他们可能没有钱做场地，就在自己家里面偷偷办啊，或者在文具店里边儿偷偷干这种都是有的……他们有的时候可能会发发抖音啊，或者就是悄悄的发传单，可能传单不是发的很多，然后或者是就是在小区的群里面发一发广告什么的。(A2)

因为我们这块儿不像市里管的那么严，所以还是有辅导班儿。只不过他不是像以前弄的很开的很明显那种。(A6)

可见，“双减”之后，中小学生的作业、考试与补习情况虽然较之前有了一定的改善，但是未按照“双减”要求执行的情况仍然普遍存在，作业多、考试多、补习多等顽疾难消，因此，家长的教育焦虑也难以得到普遍遏制。

3.2. 被动焦虑：低年级家长难以规避的“过度卷入”

近年来，家长的教育焦虑呈现出更加泛化的趋势，无论是媒体报道亦或是从社交媒体、自媒体等渠道的宣传中都能看到越来越多的小学生家长陷入到教育焦虑之中，这一现象的存在一方面是由于“鸡娃”的家长群体不断扩大，很多家长从幼儿园甚至更早就开始给子女规划各种学习计划，并全方位地参与到子女的学业过程中。另一方面，虽然“鸡娃”的家长越来越多，但并非所有的家长都持此教育观念。也有很大一部分家长最初并没有教育焦虑，但是由于目前小学阶段，越来越紧密的家校联系，使得很大一部分家长被迫卷入到子女的学业过程中，过度的教育卷入使得这些原本不焦虑的家长也陷入到教育焦虑之中。

随着数字技术的发展，家校之间的沟通有了更加便捷的方式。从前的家校沟通多半依赖家访、家长会等传统方式进行，而现在，越来越方便的群聊、APP 等沟通方式的出现，使得家校之间的沟通与连接更加紧密。与此同时，家长也更容易卷入到子女的学业之中。这一情况在低年级家长中普遍存在。在访谈中，很多家长表示低年级的孩子的作业是通过家长群布置，家长需要每天接收作业信息并督促其子女完成家庭作业，几乎所有小学阶段的家长都表示会为其子女进行作业辅导、检查作业等。对于这一举动

而言,有的家长是自发行,而有的家长则是在学校要求之下的被动卷入。从访谈中亦可以发现,一些家长,尤其是小学低年级家长的教育焦虑多半是由于过度卷入到子女学业中而产生的。

我就说举个例子就是一年级的时候,他就会比如说今天这个小朋友写的作业可能就不太好,但是我们家长也可能也有检查但是也没检查出来。他会是这样的,他会有个小卡片啊,他自己会做那个记录,那个小卡片就是什么作业,他是排那个排学号的,他就会拍照发到群里,就是哪个昨天的作业,哪个是得了多少分?你自己家长就要自己去看了,然后比如说ABC那得了BC的,那你肯定是因为那个正确率有问题嘛,那这个时候他就会要我们去验证,他会说你要在布置新的作业,做新的作业之前要把前面的去订正。那可能我们家长要自觉自己去做这些事情。(A5)

家校联系更加方便,也使得许多学校会通过家长群或者学校特定的软件及小程序等方式布置家庭作业,并向家长反馈学生的作业和考试情况等,这一现象在小学低年级阶段尤为明显。一些原本不焦虑的家长,由此就卷入到了子女每天、每个科目的课程学习和作业之中。他们需要每天盯作业、检查作业,有时还需要按照科任老师的要求督促子女完成一些学习相关的内容,如朗读、背诵等。当家长深度参与到子女的学业中,一系列问题也随之而来。例如,孩子做作业的速度太慢、太拖沓,辅导的内容孩子没有及时吸收理解,或是在一些课文背诵等方面时间过长等情况都可能成为家长焦虑情绪的触发点。除了平时作业之外,一些与子女学业相关的其他方面要求也常常需要家长的辅助。尤其是在进行考试之后,对于成绩不太好的学生,一些老师会额外安排一些相关的学习任务,但是这些任务大多需要家长的辅助才能完成。

像我们孩子那个期末的时候数学不是八十多分嘛,然后每天得多加五道题哦,我就从那个AI生成的,然后生成完了我给他排一下,然后给他打印的,原来我都手写,太费事了。(A4)

像他们英语老师就是,每次考完试就发个试卷答案,然后喊家长盯着改,还要喊每天读那些单词、教科书上那些东西,还要帮他纠正发音,有时候还要录像发给老师检查。(A8)

对于大部分家长而言,低年级阶段的学习内容并不算太难,因此他们也能进行相应的辅导。但是,随着教材内容的改革,一些课程内容或是一些解题方法与以往的教材相比都发生了显著变化,这也导致很多家长在进行作业辅导的过程中,需要重新学习新的教材内容,适应新的教学方式,在此基础上才能更好地对子女的学业进行辅导。此次访谈中大部分小学生家长都表示要和孩子一起学习课程内容,相当于陪着孩子又上了一遍小学。然而,对于另外一些家长而言,由于其自身学历并不高,因此能给其子女进行辅导的内容非常有限,尤其对于复杂一些的数学习题或是对于英语这一学科而言,很多家长都表示犯难。

我的天呐……你看我像我们孩子就那个课文我都能背下来,他那古诗我全都能背下来,他会背我就会背。那课文学到哪儿我都知道他翻译到哪儿,那翻译有时候全都我给他抄书上呀,那相当于是陪着他再学一遍了。(A4)

感觉就是虽然是年纪比较小,但是可能还是就是辅导他起来会觉得还是有一点困难,尤其还是到英语了,英语更是不行了。(A6)

他现在这些数学题我也是看不懂了,用我们以前学的那种教他,老师说是不对,要按照现在教的方法做才行。(A7)

他们英语老师就是说他发音不标准,喊我督促他多读课文,帮他纠正发音。我自己还不是不会,咋个纠正?还有那个听力,考完试老师就发了个答案在群里,喊家长教的订正,我还不是看不懂,咋个教?(A8)

可见,一些家长的教育焦虑正是在全面卷入子女的学业过程之后才逐渐形成并加剧的。家长在辅导作业时遇到的各种难题就成为了他们教育焦虑的导火索,而在这一过程中,家长也会更加担心子女的学习

业，从而加剧其焦虑情绪。有的家长则会与同龄孩子的父母进行交流，或者在网络社交平台发表自己的感想。而这一过程本身就暗含着社会比较，如若在对比中处于劣势，家长的教育焦虑情绪势必会更加严重。而这部分家长的教育焦虑正是在全面卷入子女的学业过程之后才逐渐形成并加剧的。家长在辅导作业时遇到的各种难题就成为了他们教育焦虑的导火索，在这一过程中，家长也会更加担心子女的学业，从而加剧其焦虑情绪。

3.3. 出路焦虑：家长教育焦虑难以消散的根源

“双减”之后，顽疾难消的作业量、考试与补习；低年级家长难以规避的“过度卷入”等现象无疑都是家长教育焦虑情绪难以消解的原因，但却并非其根源所在。近年来，每年毕业季的大学生都面临着就业难的现实问题。在过去，上大学就意味着有好的工作，因此家长的教育焦虑也只局限于升学、考试等方面。随着大学生就业困境逐渐显现，家长的教育焦虑也发生了变化。很多家长的教育焦虑已经不仅仅局限于升学择校焦虑，更叠加了对子女未来出路的焦虑。

现在你看我感觉对于我那会儿一个专科生就可能找一个比较好一点儿的工作，你现在你最高学历你是研究生的话，你可能也未能见能找个好工作。(A4)

你看啊，像我们那一代，我只要考上初中或者高中，一下子就分配有工作了。现在不行了，你现在大学生已经遍地了，你硕士、博士那都不知道啥样了。(A6)

在大学生就业形式日益严峻的当下，一些家长也正在面临企业裁员，再就业困难等现实困境，他们能够切实地感受到当下的就业环境，在对自己当下处境与未来工作焦虑不安的同时，也会将这种焦虑投射到子女身上，继而加剧其教育焦虑情绪。随着当下就业市场对学历的要求不断提升，家长对子女的教育预期也在不断提高。在访谈过程中，很多家长都表示自己的孩子如果想要在未来能够获得一份满意的工作，就需要不断提升自己的学历层次，这势必会进一步强化家长对子女学业的关注，导致其教育焦虑情绪难以消解。

我因为我自己也是在去年的时候，去年3月份也经历过了一次公司裁员嘛。就是我中间也是裁员之后有三个月的在找工作，就是那种焦虑感，就是特别焦虑……我觉得以后肯定是要学历越来越高的……我现在去外面找工作，人家稍微好一点的企业公司，他们的要求至少也是研究生毕业啊，就是要求就是硬性要求，就是研究生。所以就是说像我们的小孩以后出来，我感觉可能就是想从事一个比较好的一个职业的话，我觉得肯定就是可能得读博啊这些，可能好像是会到那个程度了吧。(A5)

也有一部分家长则是通过安排大量的兴趣班等方式来为子女的未来铺路。尤其对于小学阶段的学生而言，家长能够为其安排和支配的课余时间较多，因此很多家长会在这时期安排许多的兴趣特长等相关课程，希望子女能够掌握更多的技能特长。一些家长认为，培养多方面的兴趣爱好或特长，如舞蹈、音乐、美术等，可以作为通过文化课进行升学考试之外的另一条道路。而到了初中阶段，学习时间很紧张，难以有充足的时间和精力来学习其他东西，所以家长们都在学业压力还不是那么重的小学阶段，尤其是小学低年级阶段，给孩子安排各类相关课程进行学习。

给他报了绘画班和乐器班……最开始就是也是也是那个嗯特长吧，算是学自己学一个，然后如果要是你像学画画，要是以后升学嗯有帮助，或者是万一他文化成绩不行哈，就可以走一个艺术类的，是吧？(A4)

可见，一些家长的教育焦虑情绪所引发的“鸡娃”行为并非全都源于其教育偏好，而是一种以私人化方式对抗社会性风险的无奈策略。家长教育焦虑的根源在于家长对子女未来出路的忧虑和规划。而这种焦虑本质上是家长因未来的不确定性及其对子女未来的风险预判而产生的担忧。这种忧虑情绪并非只

源于学业、考试负担等方面，因此，也很难因为作业、考试的减少或补习班的停止而消散。

4. 余论

教育焦虑是当下社会中绝大部分家长普遍存在的一种社会情绪，由教育焦虑而引发的家长“鸡娃”等行为也会给很多青少年的心理健康造成影响，近年来，随着家长教育焦虑的不断蔓延，中小學生焦虑、抑郁的比例也在不断升高。因此，改善家长的教育焦虑情绪尤为重要，而要实现这一目的，也需要多方共同努力。其一，应继续落实“双减”政策，通过规范考试、作业量及难度、规范校外培训机构等措施逐步消除作业繁重、考试繁多、补习泛滥等“顽疾”，从而减轻家长的教育焦虑情绪，营造良好的教育氛围，让教育回归本质。其二，在家校协同育人的过程中，需明确各方的角色和任务，尤其在学生的学业、作业等方面，应避免强制性的家长深度参与；其三，应当完善职业技术教育、艺术类教育等教育体系，建立多元的教育评价体系，以缓解家长对子女的出路焦虑。其四，对于学术研究而言，也需要对家长教育焦虑的产生原因及生成机制等进行多方面、多角度、多学科的研究，如此才能找出更切实的解决措施，改善家长的教育焦虑。

本研究虽然在地域、学历、家庭结构、家长学历、月收入情况等方面体现出差异性，但是由于样本规模有限、因此研究仍然具有一定的局限性。此外，由于本文是对“双减”后家长教育焦虑的变化情况所进行的探索性研究，因此，在理论分析方面也存在一定欠缺。未来研究可通过扩大样本量、结合定性研究与量化研究等方式进行，并在现有研究的基础上，构建更加完善的理论分析框架对家长教育焦虑这一议题进行研究。

参考文献

- [1] 王天夫. 焦虑社会及其根源[J]. 北大社会学刊, 2024(2): 1-15.
- [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] 常秀芹, 靳小玲, 董伟. 在裹挟中纠结与妥协: 家长教育焦虑现状的质性研究[J]. 唐山师范学院学报, 2020, 42(4): 143-147.
- [4] 耿羽. 莫比乌斯环: “鸡娃群”与教育焦虑[J]. 中国青年研究, 2021(11): 80-87.
- [5] 濮丹阳, 张敬威. 功绩构境下的内卷逻辑: 现代教育焦虑的表现表征、成因与纾解[J]. 吉林省教育学院学报, 2023, 39(8): 78-86.
- [6] 余雅风, 姚真. “双减”背景下家长的教育焦虑及消解路径[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(4): 39-49, 2.
- [7] 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.
- [8] 中共中央办公厅, 国务院办公厅. 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[EB/OL]. https://www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5629601.htm, 2021-07-24.
- [9] 吕慈仙, 高艺耀, 智晓彤. “双减”背景下家庭教育的焦虑及其缓解路径[J]. 教学与管理, 2023(3): 12-16.
- [10] 祁占勇, 方洁, 任姝怡. “双减”格局下家长教育焦虑纾解了吗?——基于中国 29 省(区、市)的实证调查[J]. 中国远程教育, 2024, 44(4): 28-46.
- [11] 王杰, 来昕. “双减”之后: 家庭的应对策略与意外后果[J]. 当代青年研究, 2024(5): 16-25.