

“双减”政策下学生家长的教育焦虑问题研究

郝璐丹

华北电力大学(保定)法政系, 河北 保定

收稿日期: 2025年9月18日; 录用日期: 2025年10月28日; 发布日期: 2025年11月7日

摘 要

在“双减”政策部署实施四周年之际, 全国校外教育培训监管与服务综合平台正式上线。“双减”的本质是为学生减负, 促进学生全面健康发展并缓解家长的焦虑情绪。从目前的情况看来, 减轻家长的教育焦虑已初见成效, 但是还有很多家长仍然焦虑, 甚至产生了焦虑加剧的反作用。因此, 我们对现有文献进行梳理, 通过访谈法展开调查。本文将在“双减”政策的背景下探析家长的教育焦虑, 并在此基础上提出相应的可行性对策, 试图为缓解学生家长教育焦虑提供参考。

关键词

“双减”政策, 教育焦虑, 家长减负

Research on Educational Anxiety of Parents under the “Double Reduction” Policy

Ludan Hao

Department of Law and Political Science, North China Electric Power University, Baoding Hebei

Received: September 18, 2025; accepted: October 28, 2025; published: November 7, 2025

Abstract

On the fourth anniversary of the implementation of the “Double Reduction” policy, the National Comprehensive Platform for the Supervision and Service of Off-campus Education and Training was officially launched. The essence of the “Double Reduction” policy is to reduce the burden on students, promote their all-round healthy development and alleviate parents’ anxiety. Judging from the current situation, reducing parents’ educational anxiety has achieved initial success. However, many parents are still anxious, and this has even had a counterproductive effect of intensifying their anxiety. Therefore, we sorted out the existing literature and conducted an investigation through the interview method. This article will explore parents’ educational anxiety under the background of

the “Double Reduction” policy and, on this basis, propose corresponding feasible countermeasures, attempting to provide references for alleviating the educational anxiety of parents of students.

Keywords

“Double Reduction” Policy, Educational Anxiety, Parents Reduce the Burden

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

教育是国家民族的头等大事，国之根本在于教育。学校、老师和家长都很重视孩子的教育，而这些重视无形之中加剧了学生的负担，过于繁重的课业负担、休闲娱乐时间被挤占以及奔赴于各种补习班之间的情况使很多学生不堪重负。然而，绝大部分人都默认了学生才是焦虑的主体这一前提，而没有意识到学生及其家长其实是一个“焦虑共同体”[1]。在此背景下，被称为“史上最严减负令”的“双减”政策应运而生。中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《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)指出：“深化校外培训机构治理，……构建良好教育生态，有效缓解家长焦虑情绪，促进学生全面发展，健康成长。”“双减”政策的出台对学生和家长产生了影响，也对学校和课外培训机构提出了新要求。政策提出坚持从严治理、全面规范校外培训行为，校外培训机构被迫转型突围来谋求发展，“作为校外培训机构，我们积极通过转型适应变化，例如关注学生体能锻炼、探索开设成长课堂等，促进孩子的德智体全面发展，深刻理解教育的本质内涵，做国家需要的教育”[2]。学科类校外培训的退出意味着学校教育职责的重大，对学校和教师提出了更高的要求，一方面要做到优化作业布置、提高课堂效率，另一方面应调整教学质量评定方式、提供优质托管服务和开展兴趣小组及社团活动来发展素质教育等[3]。总之，“双减”政策的影响涉及方方面面，如春雨润物般推动高质量教育的建设、回归教育本质，也减轻了学生和家长的焦虑情绪。

目前“双减”政策的相关研究还不够深入，关于“双减”对家长教育焦虑的影响更是鲜有见著。“双减”是热点话题，但是很少有学者关注到家长这一主体的焦虑，家长的教育焦虑已成为亟待解决的群体性问题，所以“双减”政策不仅要为学生减负，同时也应该为家长减负。目前已有研究的观点中，学者们大多认为教育焦虑是一种情绪和状态，并从其形成原因、特征和表现来定义。从情绪上和躯体上的主要表现将教育焦虑定义为人们对教育过程及教育结果带来的不确定性所产生紧张、不安、忧虑、烦恼等复杂情绪状态[4]。有学者将主体做了更细致的解释，认为“教育焦虑”是指参与教育活动的各个主体体验到的不同程度和不同方式的焦虑情绪，依照主体的不同可划分为家长、学生、教师的教育焦虑[5]。本文将研究更加狭义的教育焦虑，即家长教育焦虑，家长教育焦虑主要是指家长在教育子女时产生的一种焦虑的情绪状态，即家长受到各种不确定因素的影响，在面对子女教育问题时表现出紧张、不安及忧虑等不愉快的情绪。然而，经过几年的经济发展、社会环境和政策变化，教育焦虑已经远远超出这些范围，比如其焦虑已经从子女前程扩散到学区房、“二胎”教育及家长自身成长等方面[6]。总而言之，教育焦虑可以理解家长因孩子的教育问题而产生的焦虑情绪，教育与个体和社会的生存和发展密切相关，当教育意图与预期结果产生严重偏差时，大众对教育的焦虑感就会产生，尤其是家长[7]。

从社会学视角来看，布迪厄的资本理论和社会再生产理论为理解教育焦虑提供了依据。该理论认为，

教育并非中立的场域，而是优势阶层通过将其所拥有的经济资本、文化资本和社会资本转化为后代教育优势，从而实现阶层地位代际传递。在中国语境下，课外培训的产业化、对优质教育资源的争夺，正是家庭运用各类资本进行社会竞争的缩影。家长们的教育焦虑本质上是对自身资本不足或转化渠道受阻的忧虑，担忧子女在激烈的教育竞争中处于不利地位，导致阶层下滑或难以向上流动。贝克的风险社会理论为本文提供重要的解释维度，强调在现代社会中存在着各种不确定性和风险，并且这些风险对个人和社会产生了深远的影响。教育作为个体应对未来风险的核心途径，被赋予前所未有的重要性。面临政策不断调整、升学路径多变、未来职业市场难以预测，家长们身处一个充满不确定性的教育环境中，这种不确定性易产生群体性教育焦虑。因此，本文将在“双减”政策的背景下，运用社会再生产理论与风险社会理论的分析框架，深入探析家长教育焦虑的生成及演变形态，实证调研发现，政策在试图缓解普遍性焦虑的同时，可能引发了新的焦虑形式，本研究试图为“双减”政策的优化实施提供可行性对策。

2. 研究方法

2.1. “双减”政策的历史演变

“双减”明确提出“要减轻义务教育阶段学生作业负担过重和校外培训负担”。减负是教育领域老生常谈的话题，国家不断出台各种政策减轻学生的学习负担，促进身心全面发展。减负措施从减少家庭作业到规范考试行为，再到改变教学内容困难程度，直到规范培训机构办学行为，措施越来越细，规定也越来越严。“双减”政策被戏称为“最严减负令”，所以将其前身减负政策进行梳理(见表 1)。

Table 1. Review of policies to reduce burdens
表 1. 减负政策梳理

发展阶段	政策举措	主要内容
新中国成立之后	1951 年出台的《政务院关于改善各级学校学生健康状况的决定》。	减轻学生课业学习与社团活动的负担。
	1955 年出台《教育部关于减轻中、小学校学生过重负担的指示》。	
改革开放之后	1988 年出台《关于减轻小学生课业负担过重问题的若干规定》。	小学一二年级不进行纸笔考试，义务教育其他年级由学校每学期组织一次期末考试，初中年级从不同学科的实际出发，可适当安排一次期中考试。
	1993 年，国家教育委员会发布《关于减轻义务教育阶段学生过重课业负担，全面提高教育质量的指示》。	
二十一世纪初	1994 年，国家教育委员会发布了《关于全面贯彻教育方针，减轻中小学过重课业负担的意见》。	中小学要切实采取措施减轻学生过重的课业负担。
	2000 年，教育部出台了《关于在小学减轻学生过重负担的紧急通知》。	高中各年级每日作业量由各省制定，保证小学生睡眠时间。
	2013 年，出台《小学生减负十条规定》。	学校层面要规范教辅资料的使用，科学安排作息时间，小学生学业成绩评定实行等级制、取消百分制，不得组织小学生参与各种竞赛活动；
	2018 年，发布《中小学生减负措施》《关于切实减轻中小学生课外负担开展校外培训机构专项治理行动的通知》。	教师层面要严格执行课程计划、提高教育教学质量、合理布置作业； 家长层面要按规定安排孩子就近入学。

2.2. 实证调研

本研究的核心目的在于探寻不同家庭背景的家长在“双减”政策下所呈现出的教育焦虑。因此，调

查选取二十位中小学生家长进行了深度访谈，并在当地的一个小学进行参与式情景观察，了解“双减”政策的落实情况和实施存在的困难。通过与家长的沟通交流，明晰家长的教育焦虑具体所在，解析“双减”政策对家长教育焦虑的影响。采用观察法和半结构化访谈，了解并分析“双减”政策背景下家长教育焦虑演变情况，最终得出缓解家长教育焦虑的可行性对策。

2.2.1. 样本选择与抽样方法

研究选取样本采用目的性抽样与滚雪球抽样相结合的方法。研究聚焦于“双减”政策下家长教育焦虑，因此需选择对政策落实和子女教育有直接体验的中小学阶段学生家长群体作为调研对象。其原因在于中小学是“双减”政策重点落地的教育阶段，涉及课后服务与作业负担的显著变化；而中小学生家长在教育投入和焦虑水平上具有代表性，在政策感知与教育实践之间起关键作用。在选取访谈对象时，设定以下标准：一是子女正处于小学或初中阶段，直接受“双减”政策影响；二是家长为主要监护人，日常参与子女教育过程；三是在职业类型、家庭收入、教育背景等维度上具有差异性，以确保样本能最大程度地反映现实社会中家长群体的多样性。一方面联系符合基本条件的家长，另一方面请受访者推荐其他可能提供有效信息的家长，持续访谈直到信息达到饱和，最终选取 20 余位中小学生家长为研究对象，兼顾职业、学历、收入及家庭关系等多样性，以确保研究结果的代表性与多样性。

2.2.2. 资料收集与分析方法

在调研资料收集阶段，研究主要通过半结构化访谈和参与式观察两种方法进行。一是半结构化深度访谈。访谈提纲围绕家长对“双减”政策的认知与态度、政策实施前后家庭教育实践的变化、教育焦虑的具体表现与来源、对未来教育改革期望与政策建议四大核心问题，保持问题开放性以鼓励受访者分享其真实经历与深层感受。每次访谈时长约为 1~2 个小时，在征得受访者同意后全程录音并及时转为文本访谈资料。二是参与式情境观察。研究者和华北地区一所公立小学进行了为期一个月的田野工作，以志愿者身份参与学校下午的课后托管服务。观察内容主要是家长接送孩子时的互动言行、课后托管时段家长与教师的沟通，以及学校发布的与学业竞争有关的信息和公告。将收集到的访谈和观察资料进行主题分析，运用质性数据分析软件 NVivo 12 对文本资料进行开放式编码，并对初始编码进行整合归类形成主题，梳理各个潜在主题之间、各主题与整体研究问题的关系。

2.2.3. 案例比较分析

基于访谈资料的质性分析表明，家长的教育焦虑呈现出显著的社会经济背景差异(见表 2)。从家庭收入层面来看，月收入万元以上的家庭表现出对教育隐性不平等的关注，收入较低的家庭更直接地感受到政策实施带来的现实压力。他们既缺乏获取替代性教育资源的经济能力，又担忧子女在素质教育转型过程中处于劣势，双重压力使其陷入更为复杂的焦虑状态。在学历背景方面，本科及以上学历家长展现出较强的政策适应与资源整合能力，他们能够通过提升自身教育参与度、优化家庭教育资源配置等方式积极应对政策变化。而中学及以下学历家长则普遍表现出教育能力不足的困境，案例 4“不知从何帮起”反映了文化资本欠缺导致的无力感。城乡地域比较揭示了更深层的矛盾。乡镇家长对“小镇做题家”路径依赖的担忧，折射出农村家庭在教育转型过程中的适应困境。与之形成对照的是，城市家长尽管也面临竞争压力，但其焦虑更多体现在如何维持既有的教育优势。这种差异本质上反映了不同群体对教育公平的差异理解解和期待。案例 5 所呈现的无焦虑状态是个特例，说明教育期望值的差异可能导致对政策感知差异，较低的教育期望在“双减”背景下形成一种保护状态。综上所述，教育焦虑本质上受家庭资源影响，因不同家庭因资源总量和结构的不同而展现出差异。因此，“双减”政策干预不能“一刀切”，应精准识别不同群体的教育焦虑，构建差异化的支持体系。

Table 2. Example of research case information
表 2. 调研案例信息示例

编号	职业	配偶职业	学历	配偶学历	月收入	关系	教育焦虑情况
1	教师	教师	本科	本科	8000	父亲	缓解但仍存
2	家庭主妇	司机	专科	高中	6000	母亲	加剧
3	教师	教师	本科	本科	12,000	母亲	未缓解
4	服务员	工人	高中	大专	8500	母亲	加剧
5	农民	工人	大专	本科	5600	母亲	无焦虑
6	个体经营	农民	中专	初中	6500	爷爷	未缓解
7	理发店员	工人	高中	中专	7000	母亲	缓解

3. “双减”落地后的教育焦虑演变

“双减”政策不仅要为学生“减负”，更应该给家长“减负”，其目的之一就是缓解家长的教育焦虑情绪。共青团中央宣传部和中国青年报社社会调查中心开展的“全国义务教育阶段学生家长‘双减’政策态度”调查数据显示，高达 72.7%的受访家长表示教育焦虑有所缓解。从我们的实地调研结果来看，绝大部分家长对目前学校布置的作业数量和质量较为满意，孩子的作业压力减少，家长的辅导作业压力得到缓解。很多家长反映“双减”后的作业布置不再拘泥于做题，而是有针对性、有选择性地训练和培养，形式也更加多样。除了作业设置，学校更加注重学生的素质教育和全面发展，也开展了一些课后服务，学校课后托管服务的开展在很大程度上解决了双职工家庭的后顾之忧。

“目前学校布置的作业数量和质量是否让您满意？‘双减’政策能否缓解您的焦虑？”

“比较满意，要比之前减少一半，可以让孩子在晚上八点之前全部做完，让孩子不是只注重书本知识，更全面地发展。能够缓解，作业压力明显减少。”

“满意，作业量明显减少，时间在一小时之内，作业形式多样，有针对性和选择性。孩子现在上小学，并不存在太多焦虑，只希望孩子能身心健康成长。” (Y202312)

另一方面，对课外培训机构的严查和治理，孩子不再奔赴于各辅导班之间，家长也不需要再奔波于各培训班之间转换的路途上，多了一些陪伴孩子的休闲时间。取消课外培训机构取消学科类培训的举措，不仅打消了补课内卷的焦虑，还节省了在课外培训上的家庭经济支出，减轻了家庭经济负担。家长们对校外培训的看法也是仁者见仁，智者见智，一半以上的家长支持取消学科类课外培训的做法，认为校外培训应该朝着培养孩子的兴趣和特长方面发展；也有部分家长认为校外培训机构的存在有其合理性，也有一定效果，但存在学习内容单一、形式化、功利化和收费较高的问题。但较为可观的是，有一半的孩子已经没有再继续接受课外培训，另外一些学生大部分参加的是兴趣特长类的课外培训，也有个别还在老师家里“开小灶”，接受私教或家教服务，说明“双减”政策确实减轻了家长在校外培训上的焦虑。综上所述，此次“双减”政策的出台极大减少了教育内卷的问题，也实实在在地缓解了家长们的教育焦虑。然而，“双减”政策却加剧了部分家长的教育焦虑，体现为群体性教育焦虑和家庭内具体化教育焦虑。

3.1. 群体性教育焦虑

3.1.1. 思想源头：教育资源与未来发展的担忧

家长的教育焦虑已成为群体性问题，明晰其原因就要探究教育焦虑的生成模式和思想源头。家长们

重视教育无可厚非，但是这种重视慢慢演变成了过度紧张，引起了“剧场效应”，也产生了焦虑情绪。教育资源是有限的，优质的教育资源更是稀缺。由于我国自然地理和社会政治、经济环境差异较大，东部与西部、城市和农村、同一城市的不同区域、甚至是同一学校的普通班与实验班都存在不同差异的教育资源配置不平衡的情况。家长们担心自己的孩子输在起跑线上，想极力为孩子提供良好的教育，就难免引起对教育资源的争夺。我调研的一部分家长来自于本地乡镇，他们的孩子就读于当地的乡镇学校，所以他们格外关注农村和城市教育质量和教育资源的分配不均，担心目前的“双减”政策让大部分农村孩子做题多、做题能力强的唯一优势也丧失了，让家长的焦虑加剧。

“‘双减’政策我觉得反而加重了我们家长的焦虑，因为考试制度没变，对我们农村孩子来说，本来就书本知识强一点的优势都没了。相对于城市来说，毕竟教育条件有限，虽然书本负担减轻，但不一定所有孩子都能进行课外特长培训。”(L202311)

除了教育资源配置的问题，家长们担心的根本问题还是孩子未来职业发展。我国自古以来，科举考试和其他考试制度就承担着选拔人才的作用，如今的中考和高考制度仍然充当指挥棒的角色。在“知识改变命运”、“万般皆下品，唯有读书高”被作为信条的时代，教育被寄予过多的希望，家长们的教育焦虑其实也是对孩子未来发展的焦虑，因此“双减”政策的出台加剧了部分家长对孩子未来发展的焦虑。

3.1.2. 关键矛盾：教育制度与升学焦虑

从恢复高考到教育强国，我国十分重视教育并在这条道路上不断进行尝试和探索，为促进教育公平、教育普及，国家出台了一系列政策进行教育改革，“双减”也是教育改革的重要部分。我国的教育制度固然存在一些不可避免的缺点，但总体来看还是相对公平的，它决定了人才培养机制。家长对教育公平的渴望与呼声极为强烈，很多家长担心“双减”政策拉大了城乡教育的差距，从而产生教育焦虑。他们觉得学生的负担减轻，一定程度上伴随着能力的下降，但中高考制度并没有改变，难度也没有下降，所以担心孩子难以通过中高考制度的考验。我国大力发展职业教育的背景下，中考和高考的升学机制深深困扰着学生家长，产生升学焦虑，很多家长担心孩子考不上重点高中，无法接受普通教育而去上职业学校，早早就被“职业”困扰，这些家长的焦虑是有局限性的，主要是受到传统观念的影响。

“不能缓解，虽然作业压力减少，但还有升学压力，因为高考的指挥棒没有变，就还是要看考试分数了。考不上高中该怎么办了，总不能让孩子去职校吧。”(W202311)

3.1.3. 外在环境：课外培训机构仍在与私教盛行的焦虑

“双减”政策的一大重点就是对校外培训机构的整顿，提出坚持从严治理、全面规范校外培训行为。其实校外培训机构并非一无是处，学科类的培训有利于学生查漏补缺，更好地掌握学习内容。然而，伴随培训机构的焦虑营销和家长的“攀比”、唯恐落后的心态，课外培训机构最后演变成功利化的提高成绩的工具。随之出现“抢跑”现象，学习的主要阵地由学校变成辅导机构，不仅造成了教学资源的浪费，还给学生和家长带来了负担和焦虑。过去，在一些家长眼中，校外培训俨然成了保持孩子学习排名的必要手段，似乎没有课外辅导，孩子就会落后于人。现在，各地相继推行“双减”政策，校外培训机构被关停。孩子公开的学习竞争环境没了，难免有家长担心其他家长通过其他形式展开补课，超过自家孩子，在“囚徒困境”的影响下，报班焦虑随之更盛。在调研中发现，目前校外培训机构被迫转型突围来谋求发展，转向发展兴趣特长领域，但仍然存在一些培训机构“换汤不换药”，把原本安排在周末的课程改到工作日的晚上。这意味着学生在结束一天的课程后，不仅要完成学校老师布置的作业，还要继续学习辅导机构的课程并完成作业和任务，学生的负担比“双减”之前还要重，最终减负变成增负。

这一现象使家长更为焦虑，仍有部分家长期待“剑走偏锋”，通过其他形式延续孩子们的课后辅导

活动。继续参加校外培训的孩子家长一方面面临被裹挟着前进的压力，另一方面又担心自己的孩子能不能适应这样高负荷的学习；而另外的家长看着自己的孩子完成作业之后放肆地玩耍，别的孩子却还在埋头苦学，这种心理差距使他们难免产生焦虑情绪。

“现在社会竞争很激烈，让孩子考上一个理想的高中，我相信是绝大多数家长的期盼。别人都在补，我家孩子落下怎么办，改到工作日补习，上完课就赶着去了，不知道孩子能不能受得了，跟不跟得上，为此我也感到很焦虑。” (S202311)

学科校外培训机构的叫停促成了私教的盛行，家教老师变得抢手，机构老师变“高端家政”的“换马甲行为”、家长之间相互“攒班”“易子而教”等各种现象层出不穷。这些行为违背了“双减”的初衷，把原本的“一对多”的辅导班变成“一对一”的私教，把地点由辅导机构转移到家里，实质上并没有减轻学生的负担，更是形成了一笔庞大的家庭支出，使家长的教育焦虑加剧。

3.2. 家庭内具体化教育焦虑

教育是家庭互动模式的缩影，“双减”政策减轻了学生的作业负担和参加课外培训负担，家庭教育就显得尤为重要。如何在与孩子的相处时间中进行良好的家庭教育，是困扰很多家长的新问题。

3.2.1. 学业辅导力所不能及

学科类校外培训机构的取消使得学生原本由机构老师辅导作业转为由家长陪伴，很多家长对这突如其来的辅导压力不知所措。首先是心态上的问题，大部分家长都认为自己的能力不足，不如辅导机构的老师，产生心理上的抗拒和焦虑。其次，低年级的作业家长勉强还可以辅导，对于高年级的作业虽然也很想帮忙，实在是力所不能及。很多接受访谈的家长本来也只有普通的学历，经过时间的推移，更是对英语、物理、化学等学科的知识一窍不通，为此，很多家长深感焦虑。

“作为家长，我感觉负担变重了，‘小饭桌’取消了，没人辅导孩子写作业，孩子学习辅导除了老师只能依靠家长，现在开始关注哪些教辅材料好，自己学习教材辅导孩子，感觉压力也很大。” (L202311)

3.2.2. 学业情况未知与“想象式教育”

“双减”政策中具体规定学校要确保小学一、二年级不布置家庭书面作业，对三至六年级和初中的作业时长也做出了要求，引起广大家长一片哗然。以前家长可以通过家庭作业和考试成绩了解孩子的学习情况，并进行查漏补缺，采取针对性的措施。但现在很多家长表示这两种途径都不可行了，一二年级不光不布置家庭作业，还不进行书面的期末考试，只是做一个口头上的测试，同时也不会公布成绩。人对未知的事物往往更为恐惧和焦虑，家长不清楚孩子的学业情况，原本清楚明白的分数变成了自己对孩子学习的感知，家长表示心里没底，而且大多数家长对这种考核方式表示反对。

“想象式教育”是指家长没有充分考虑现实情况，根据理想化状态对孩子进行教育，这种教育方式结果最终可能与预期出现偏差，甚至产生相反的效应。中国家长受“学而优则仕”的观念影响深远，普遍抱有“望子成龙，望女成凤”的心态，造成了对教育的不合理预期。对教育的不合理预期最终造成心理差距与心态失调，导致家长教育焦虑的产生。在我与一位三年级小孩的家长交谈中，当我问到孩子的成绩情况时，小孩插了一句嘴：“妈妈说期末数学不考一百分，她就要收拾我。”从中可以看出家长对成绩和分数的极致追求，这就是“想象式教育”的典型。不仅给孩子造成过重的负担，也无形之中导致了家长的压力，当预期的目标没有实现时，就容易产生教育焦虑。

3.2.3. 兴趣培养难题与素质教育投入

“双减”政策提倡学生全面发展、健康成长，要注重学习和各领域之间的相互渗透和整合，也

就是要重视素质教育。素质教育就是重视人的思想道德素质、能力培养、个性发展、身体健康和心理健康教育,是一种提高受教育者各方面能力的教育模式,为后继学习和终身发展奠定良好素质基础的教育,是全面发展的教育。为此,学校开展各种兴趣社团丰富学生的课余生活,访谈中家长也提到孩子在学校阅读社和乒乓球社受益匪浅,与此同时,家长更加注重对孩子兴趣爱好的培养,但也遇到了瓶颈期。

由于学校布置的家庭作业数量大大减少,孩子们娱乐时间增加。据家长反映,孩子回家写完作业就开始沉迷于手机游戏,家长想要管教和制止,孩子还振振有词:“我的作业都写完了还要学什么?”这种现象并不在少数。沉迷网络和放肆玩耍使家长想对孩子进行兴趣培养却无从下手,良好的习惯没有养成,“双减”的出台使很多家庭的这一情况更加严重。与此同时,绝大部分家长把目光投向兴趣班的校外培训机构,包括书法、绘画、乐器、音乐、舞蹈等五花八门。但是很多兴趣的培养前期都需要大量经济投入,除了培训费,还有买专业工具的费用、接送交通费用、异地培训等。个别家长表示自己的孩子学钢琴,这半年的费用已经超支,家庭经济负担加重,又不能阻止孩子的兴趣爱好,焦虑加剧。

“现在中考需要考体育类,这学期给他报的篮球课,听说以后还要补充美术课的考试,如果那样的话,还要报美术班,孩子体育是短板,影响中考。”(C202311)

4. 缓解家长教育焦虑的对策建议

“双减”政策从减轻学生作业负担、学校提高教学质量、完善课后服务、取缔学科类校外培训机构等方面入手,强化配套治理,并精心组织和部署进行试点工作,一系列措施已经大大缓解了家长的教育焦虑,但在政策的传达和落实上还没有完全达到预期的目的。因此,针对调研中发现的问题提出以下对策,以缓解“双减”政策实施后家长的教育焦虑。

4.1. 监管与疏导并举 破解隐形培训难题

调研中发现“私教”、“攒班”乱象将课外辅导班转变为隐形的地下辅导,在政策层面,要明确法律边界与违规后果,出台地方性实施细则,清晰界定“众筹私教”、“住家教师”、“机构转地下”等隐形培训形态,使其无法游走在法律灰色地带。在政策完善的基础上,应采取疏和堵双管齐下的综合治理策略,彻底切断隐形变异培训的生存土壤。

一方面,要建立多部门协同的数字化监管网络。由地方“双减”工作专班牵头,建立教育、市场监管、网信、人社、公安等部门联合管理并明确各部门职责。在监管过程中,利用互联网大数据和人工智能技术搭建智能监测平台,构建区域校外培训监管体系。重点监测招聘网站上的“高端家政”、“学习规划师”等可疑岗位信息;排查以“咖啡厅”、“书店”为掩护的固定场所周末异常人员聚集;扫描社交媒体群组中“拼班”、“一对一”等关键词信息,实现智能预警。同时,要鼓励校外培训举报行为,设立统一的、便捷的线上举报渠道,并对查证属实的举报人给予物质奖励,形成社会共治的监督氛围。另一方面,治理隐形变异培训关键在于“疏”,为其提供一个合法的出口,实现精准管控与有效化解。对已存在的培训机构设定过渡期,鼓励其主动向监管部门登记备案,并承诺遵守收费管理、资金监管、人员资质等基本规范,对于符合条件的引导其转型为非学科类培训机构。对于以“高端家政”、“住家教师”名义从事辅导的个人,建立个人辅导师备案制度,明确其资质要求与服务边界,将其纳入监管视野。

4.2. 家校社协同支持 化解辅导无力焦虑

清退学科类校外培训,顺理成章地把学习的主要阵地还给学校,学校教育是教育重中之重。学校应该“减负”不减教学质量,保证课堂内容不会大幅度减少,作业难度不会大幅度降低。教学上,学校应该强化听课制度,定期组织开展教研活动,鼓励和督促教师认真备课、提高课堂教学效果,以此来提升学

校整体的教学效率。在学生评价体系上,把以前偏重成绩的评定转向对孩子德智体美劳各方面能力的综合评定,鼓励学生发展业余爱好、参加课外实践活动。在作业设置上,按照规定减少作业量的同时要保证作业的针对性和有效性,针对孩子学习水平层次的不同来精心设计不同的作业,因材施教,并增加有趣且高效的作业形式,为学生“减负”,也为家长的教育焦虑“减负”。

社会应提供普惠优质的公共教育服务,为学生提供高质量的教育服务,切实减轻家庭教育负担。由省、市级教育部门汇聚名师资源建设官方在线辅导资源库,内容应包括教材同步精讲、重难点解析、典型习题辅导等,为学有余力或需要查漏补缺的学生提供高质量的官方课程。在互联网直播教育蓬勃发展的背景下,可以充分利用现有的教育云平台,开设定期直播的公益辅导课堂,安排名师在固定时间段开展线上互动教学。在线下教育支持方面,广泛招募优秀大学生志愿者、退休教师等社会力量,经过系统培训后参与在线答疑和辅导工作。建立志愿者服务认证和激励机制,将志愿服务时长纳入大学生社会实践学分、教师继续教育学时等评价体系,形成稳定的服务供给。

创新家校沟通机制,提高学业可见性化解分数焦虑。针对家长因不考试、不排名而产生的学业情况未知焦虑,应全面推行学生成长电子档案袋,定期收录实验报告、作文草稿等能反映学生思维与成长过程的作品并向家长开放,使其能直观感受到孩子的进步。以描述性学业评估报告替代简单的等级评定,转变学业报告单评估方式,用具体、清晰的语言描述学生在各学科知识掌握、能力发展、学习习惯等方面的优势与待改进之处,让家长对孩子的学习情况更加了解,减少因信息不对称引发的盲目焦虑。

4.3. 精准干预与支持加强教育观念引导

依据家长职业背景、教育程度及焦虑表现等维度进行科学分类,实施差异化支持策略,应建立分层分类的家庭教育指导体系。学校心理辅导中心需为教育期望过高的家长群体提供专业的认知行为干预,通过个案咨询与团体辅导相结合的方式,帮助其建立合理的教育期望。对于教育资源相对匮乏的家庭,建议社区建立家庭教育支持中心,配备专业社工开展定期家访和小组活动,传授基础的家庭教育技能。教育部门应牵头建立家长需求动态监测系统,采用标准化量表与深度访谈相结合的方法,定期评估家长教育需求变化,及时调整支持策略,确保干预措施的精准性与有效性。

在教育观念引导层面,多元主体协同促进教育观念转型。首先,学校应定期举办家长教育观念更新会,运用案例研讨、情境模拟等参与式方法,促进家长对多元化成才路径的理解。其次,社区应积极组织家长互助学习小组,建立职场开放日等职业体验活动,展示多元职业发展路径,帮助家长拓宽教育视野,逐步形成科学的教育观和成才观。最后,要充分发挥媒体的舆论引导作用,开设教育专栏、制作专题节目等方式,传播现代教育理念,解读“双减”政策内涵。“双减”政策效果显著缓解了家长的教育焦虑,但是家长的教育焦虑主要还是依靠家长自身教育观念的转变。政策的出台只是扬汤止沸,要想做到釜底抽薪更需要家长教育观念的改变,把“让树成树,让花成花”视为教育的终极目标,才能在“双减”之后彻底消除教育焦虑。

基金项目

华北电力大学 2025 年度“长城计划”科研项目:大学生秉承民族风范与构建现代家国观研究(ccjhyb202505)。

参考文献

- [1] 周序. 家庭资本与学业焦虑——试论“双减”政策引发的家长焦虑问题[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2021, 57(6): 96-106.
- [2] 黄冲, 王志伟, 姚奕鹏, 杨哲, 顾鑫凤. “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).

- [3] 韩托. “双减”或许可以减少奇葩建议[J]. 山西教育(管理), 2021(10): 23.
- [4] 《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》印发[J]. 教育与装备研究, 2021, 37(8): 4.
- [5] 陶婧, 李江敏. “双减”落地 南昌迎来不一样的新学期[N]. 南昌日报, 2021-08-30(001).
- [6] 徐晓晓. 现阶段我国家长教育焦虑的困境分析[J]. 教育观察, 2021, 10(35): 115-117.
- [7] 王丽娜. “双减”能否彻底减掉教育焦虑[J]. 山西教育(管理), 2021(10): 21.