

中学生学业倦怠下“起跑线”焦虑及其纾解路径

翁慧茹

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年2月10日; 录用日期: 2026年4月1日; 发布日期: 2026年4月13日

摘要

在“不输在起跑线”观念的影响下, 家长的高期待与高压教养方式易导致学生产生学业倦怠。文章从主观与客观两个维度分析学业倦怠的成因, 引入布迪厄场域理论与自我决定论, 揭示“起跑线”焦虑的形成机制。并提出破解这一焦虑的路径: 构建政府主导、学校主责、家庭主体、社会协同、技术赋能的系统性生态, 推动教育从“育分”回归“育人”, 让每个孩子找到属于自己的成长跑道。

关键词

起跑线焦虑, 学业倦怠, 教育焦虑, 机制, 纾解

The “Starting Line” Anxiety of Middle School Students under Academic Burnout and Its Alleviation Pathways

Huiru Weng

College of Teacher Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: February 10, 2026; accepted: April 1, 2026; published: April 13, 2026

Abstract

Influenced by the prevailing mindset of “not losing at the starting line,” high parental expectations and pressuring parenting styles can easily lead to student academic burnout. This paper analyzes the causes of academic burnout from both subjective and objective dimensions. By introducing Bourdieu’s field theory and self-determination theory, it reveals the formation mechanism of “starting line” anxiety. Furthermore, it proposes pathways to alleviate this anxiety: constructing a systematic

ecosystem led by the government, shouldered by schools, centered on families, supported by collaborative social efforts, and empowered by technology. This aims to steer education from a singular focus on “achieving scores” back to its fundamental purpose of “nurturing individuals,” allowing every child to find their own path for growth.

Keywords

Starting Line Anxiety, Academic Burnout, Educational Anxiety, Mechanism, Alleviation

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

当前我国的中小学教育正经历着一轮危机，我国中小学教育界到处充斥着一股“不让孩子输在起跑线”的焦虑情绪。但是与此同时发布的《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》中也指出，96%的学生表示学习倦怠，并且将近一半的学生对学习厌烦至极[1]。这种悖论，就是典型的“起跑线现象”，即赶超抢跑、提前透支的学习教育抢占学习制高点，却扼断学习力，使得一些学生还未“起跑”就已“筋疲力尽”。

在这样的背景下，本文试图分析“起跑线”焦虑与学业倦怠的关系，寻找学业倦怠原因，找出“起跑线”焦虑的机制。只有通过系统性地重建教育生态，以政策导向、家校联动、家校联社，技术赋能才能打破悖论，让教育回到立德树人，让每一个学生找到出路。

2. “起跑线”焦虑下学业倦怠的表现

“起跑线”焦虑，往往源于家长的教育焦虑，促使他们对子女设定过高的要求，并可能表现为过度保护、严格管控以及不切实际的期待等较为消极的教养方式，从而给孩子的成长道路带来负担，影响其自觉性与学习积极性[2]。

学业倦怠，学业倦怠是一种与学习相关的消极情绪状态，表现为学习兴趣和动力的缺失[3]。

在“起跑线”焦虑面前，学业倦怠的程度不同，学生的反应也不同，程度有轻有重，程度轻微的是抵触情绪，是学习中常见的抵触情绪。这种倦怠一般表现为上课不听课，作业不完成，上课时注意力不集中等，经过一定的教育引导和劝诫后，学生就会改变[4]。

但严重的学习倦怠不仅会对学生学业造成负面影响，还可能导致学生产生情绪障碍、睡眠障碍，甚至自残自杀等严重心理或行为问题，这一类同学应引起高度的注意[5]。

3. 学业倦怠产生的原因

综合现有研究来看，学生产生学业倦怠的原因可以归纳为内在主观因素和外在客观因素两个方面。

3.1. 主观因素

学生的学业倦怠大多与学生的动机、情绪、人格特点等内在因素有关。发展心理学认为，中小学生学习心理发育不成熟、情绪调节能力差，学生在学业过程中连续遇到挫折或自身努力未得到预期的结果时，会产生强烈的挫败心理。这会直接导致学生的自我效能感降低，使学生的学习动机逐渐减弱，从而影响学生的学习成绩[6]。

学生学习认知还会受其情绪尤其是焦虑、抑郁情绪影响。对学习成绩以及他人评价的在意会使学生的学习行为受到限制和约束，情绪低落的学生会对学习产生一定排斥心理，学习投入也会有所减少[7]。

另外，个性也会影响学生情绪。大五人格中，神经质、外向等个体因素与学生的学习动机、学习态度关系密切，神经质强的学生在受教育过程中易出现压力、焦虑的情绪体验，这易使学生产生学业倦怠，影响学生学习投入程度及学生的学习心理[8]。

3.2. 客观因素

外部环境的客观因素对学生形成倦怠心理的作用不容忽视，归纳来看，诱发学生学业倦怠的外部原因主要来自家庭、学校和社会三个层面。

3.2.1. 家庭因素

家庭环境对孩子的心理状态和行为方式有着至关重要的影响。家庭支持良好、家庭功能健全可以缓解学生学业情绪，家庭教养方式严厉、粗暴可以加剧学生学业倦怠，家庭温暖、学业鼓励方式能激发学生学业动机，减轻学生学业倦怠。过度控制和不关心等家庭不良教养方式或家庭消极性行为易使学生出现心理负荷、降低心理调节能力，诱发或者加剧了学生的学业抵触、学业逃避行为[9]。

3.2.2. 学校因素

学校是学生平日最主要的学习与生活空间，也是系统性地培育和评价他们各项综合素养的核心环境。积极的校园气氛可以提高学生的学习动力，比如，一些课外活动、良好的竞争环境、及时的鼓励都会使学生的心理有所改变，而学校考核评价的不客观、学生过度的学习压力、人际关系的不和谐等均会增加学生的学习阻力[10]。

师生的关系也应该是良好的，有研究发现教师对学生给予的帮助和关心可以防止学业倦怠的产生。当学生出现问题时，教师及时给予帮助和引导，对学生情感上的支持会让学生充满信心，认为自己的学习是有价值的。

3.2.3. 社会因素

当下社会的各种因素，都综合在一起影响着学生学业倦怠。以分数高低作为衡量优秀学生与否，成功学生与否的标准仍占据了当今教育评价体系的正统地位，这样的后果是将学习作为竞争，以及“不让孩子输在起跑线上”式的焦躁从家庭、社会等传递给孩子本人，竞争年龄越来越低，顶着超出自身承受范围的不稳定压力。

而信息时代的娱乐化更是将这个趋势推波助澜，网络游戏、微视频等各种娱乐项目不断吸引着学生的注意，这些娱乐项目都是学业失败者麻痹自我的工具[11]。

4. “起跑线”焦虑的形成机制

基于学生学业倦怠产生的主客观因素分析，“起跑线”焦虑的形成并非单一因素作用，而是多重机制相互作用的结果，为深入剖析这一复杂现象，本研究引入布迪厄的场域理论与德西和瑞安的自我决定论，构建一个整合性的分析框架。

4.1. 布迪厄场域理论：结构性压力机制

布迪厄认为，现代社会由一系列相对自主的“场域”构成，每个场域都有其独特的逻辑与运行规则，行动者在特定“惯习”引导下争夺各类“资本”[12]。

在教育场域中，各方行动者围绕文化资本展开激烈竞争，成绩、证书、名校录取资格成为争夺的核

心对象。然而，在“起跑线”话语下，这一竞争逻辑发生扭曲：文化资本从手段异化为目的，学习不再是意义建构与自我实现的过程，变为争夺升学机会的工具性活动。家长在自身教育经历与社会舆论的长期浸润下，形成了“抢跑才能赢”的固化惯习，将教育窄化为升学竞争，将儿童发展简化为分数排名。这种惯习导致对教育本质的“误识”——将社会建构的竞争秩序误认为自然规律，相信超前学习必然成就成功人生，却无视儿童认知发展规律与人生复杂的偶然性。由于现行评价体系过度依赖语言与数理逻辑智能的测量，本质上构成一种“象征性支配”，将特定类型的文化资本确立为支配性价值，使在其他智能领域具有优势的学生长期处于价值被否定的状态，同时迫使所有学生向同质化标准靠拢，扼杀多元潜能。当多样化的成长路径被简化为分数排名，学习沦为零和博弈[13]。

因此“起跑线”焦虑形成路径为：教育场域竞争加剧→家长惯习固化(抢跑才能赢)→资本竞争白热化(超前学习、过度投入)→错误认识强化(分数即成功)→象征性支配(单一评价标准)→学生被工具化，学习意义被掏空→学生产生学业倦怠。

4.2. 自我决定论：心理需求挫败机制

自我决定论阐明了这种结构性压力如何转化为学生个体层面的学业倦怠。德西和瑞安提出，人类具有三种与生俱来的基本心理需求，这三种需求的满足是个体内在动机生成与维持的关键[14]。“起跑线”焦虑恰恰挫败了这三种需求：

就自主需求而言，学习内容、节奏和目标均由家长和学校预先设定，学生鲜有选择空间，高压管控与过度干预使学生沦为学习的被动接受者，而非主动探索者，当自主需求长期受挫，学生便会对学习产生本能排斥。

对胜任需求而言，“抢跑文化”的实质是让学习内容持续超出学生的“最近发展区”，学生长期处于认知超负荷状态，持续积累学业挫败感，这种挫败感会破坏神经系统的奖赏回路，从生理层面抑制学习机能，导致自我效能感持续走低，学生在学业中体验不到“我能行”的胜任感，学习动机必然衰减。

对归属需求来说，过度竞争将教育场域中的支持性关系曲解为竞争性关系：同伴从合作者变为竞争者，师生关系曲解为成绩管理关系，亲子关系曲解为学业监控关系，当教育的支持系统全面让位于竞争逻辑时，学生陷入孤立无援的境地，学业倦怠便成为一种心理防卫反应。

因此从自我决定理论来看，“起跑线”焦虑的形成路径为：压制自主需求 + 破坏胜任感 + 削弱归属归属感→内在动机衰竭，学习意义感丧失→产生学业倦怠(心理系统的本能防卫)→逃避、抵触等学业倦怠行为的出现。

5. “起跑线”焦虑纾解路径

破解“起跑线”焦虑，必须超越单一主体的局限，构建政府主导、学校主责、家庭主体、社会协同、技术赋能的系统性生态。各方需明确定位、协同发力，方能从根本上扭转教育功利化倾向，让教育回归育人本质。

5.1. 政府主导：完善顶层设计，优化教育公共治理

政府作为教育生态的规划者与调控者，其首要职责是构建公平、健康的制度环境。

5.1.1. 强化教育政策引导与资源投入

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》强调要持续健全家庭、学校与社会共同参与的协同育人体系[15]。一方面，可以出台与家庭教育相关的指导政策，培养专业人才，提升公共服务能力；另一方面，可以建设社区普惠性教育阵地，在每个街道至少建设一处社区

儿童活动中心，配备专职社工或志愿者，开设“四点半学校”、周末公益兴趣班，为家庭提供低成本、高质量的教育资源支持。例如，成都市已试点“社区少年宫”模式，由财政补贴，引入第三方专业机构开设艺术、科技、体育等课程，单次课程收费不超过 30 元，有效缓解了家庭的经济负担和教育焦虑。

5.1.2. 深化教育评价改革

可建立区域教育质量“绿色评价”指标体系，摒弃单纯以升学率为核心的评价导向，将学生身心健康水平、学习幸福感等纳入区域教育质量监测体系，倒逼地方政府转变教育政绩观。

5.1.3. 规范市场与社会舆论

政府要严管校外培训，建立校外培训“负面清单”管理制度，明确禁止培训机构以“提分保过”“名校升学”等制造焦虑的表述进行宣传，对违规机构实行“黑名单”制度并向社会公示[16]。同时，也要借助媒体，加大政策和科普宣传力度，可以由教育部门联合网信办，定期发布教育谣言甄别指南，针对“抢跑才能赢”“分流即淘汰”等错误观念进行科学解读。例如，可制作“教育真相”系列短视频，邀请教育专家、心理学家现身说法，通过社交媒体精准推送。

5.2. 学校主责：坚守育人主阵地，推动教育范式转型

学校是教育改革的实践核心，必须从“育分”坚决转向“育人”。

5.2.1. 系统性建设“家长学校”

可以制定家长学校标准化课程体系，将家长学校纳入学校常规工作，每学期至少开设 4 次必修课程和 2 次选修课程。必修课程包括儿童发展心理学、亲子沟通技巧、青春期教育等；选修课程可根据家长需求灵活设置，如“如何发现孩子优势”“考试焦虑应对”等。开设“家长心理工作坊”，依托学校心理咨询室，每月组织一次家长团体辅导，帮助家长识别和管理自身教育焦虑，学习情绪调节方法[17]。

5.2.2. 全面落实素质教育

可推行“每周半日无课表”制度，每周固定半天时间，打破班级和年级界限，让学生自主选择参与跨学科项目、社团活动或校外实践。例如，北京市部分学校试点的“零点体育”和“项目学习日”已取得良好效果。也可以实施“优势发现者”教师培训计划，培训教师掌握多元智能评估方法，学会在日常教学中观察和识别学生的优势潜能，而非仅关注学业短板。每位教师每学期至少为每位学生撰写一次“优势发现报告”，肯定学生在非学业领域的表现[18]。

5.3. 家庭主体：转变教育观念，承担首要育人责任

家长是教育焦虑的接受者和传导者，家长教育焦虑观念的转变是系统能否起作用的关键一步。

5.3.1. 树立科学的教育期待

家长与孩子制定“家庭成长契约”，共同制定学期成长目标，目标不仅包括学业成绩，更涵盖生活习惯、兴趣发展、品格养成等方面。契约由三方(家长、孩子、教师)签字确认，每月进行一次复盘，根据实际情况动态调整。也可以推行“家庭优势发现日记”，引导家长每天记录孩子的一个优点或进步，并在周末与孩子分享。这一做法借鉴了积极心理学的“三件好事”干预技术，能有效转移家长对分数的过度关注，改善亲子关系。

5.3.2. 削弱教育的功利性目的

要让家长们明白教育的目的是孩子的成长，不仅仅为了升学，而是为了能培养孩子终身学习的兴趣和能力[19]。建议每个家庭每周至少安排半天“无目的时间”，不安排任何学习任务，由孩子自主决定活

活动内容——可以是户外运动、亲子阅读、手工制作或纯粹的自由玩耍。家长的任务是陪伴而非干预。

5.4. 社会协同：构筑支持性育人共同体

5.4.1. 组织公共文化机构和企事业单位

公共组织要全面开放资源，博物馆、科技馆、纪念馆、企业园、科研单位等可以制度性地面向中小学生开放，比如设立“开放日”或定制实践课，成为学校的“第二课堂”，从而使学习从书本走向真实世界，从实践中去感知知识的用途，去体验职业的魅力，拓宽学生对“成功”的想象。

5.4.2. 社区应积极发挥社区基层网络的“稳定器”功能

让社区积极开展一些社区里的非功利性的亲子互动、邻里互动、家庭教育等活动，让社区成为群众温暖有爱的本地化支持系统，开展好“社区达人秀”“社区文化遗产活动”等活动，在社区里让孩子有归宿感与获得感，而不是单一地鼓励孩子追求名利的排行榜。

5.5. 技术赋能：构建智慧化疏导与成长支持平台

数字不应该成为放大焦虑的数字，而应该成为帮助我们摆脱焦虑，成为更好的自己的良师益友。因此可构建一套能够发现学生优势潜能、提供个性化成长支持的平台，包括数据采集、识别分析、可视化呈现、反馈应用四个环节：

(1) 多维度数据采集

学生优势潜能发现的前提是采集他们在真实情境中的多样化表现数据，而非依赖单一标准化测试。系统从四个维度采集数据：校内表现数据包括课堂参与记录、项目完成情况、社团活动参与、学科竞赛成绩等；校外实践数据由学生自主上传，涵盖绘画作品、编程作品、作文日记、表演视频等；行为痕迹数据包括阅读偏好、活动选择偏好等；质性评价数据则包含教师观察记录、同伴互评和自我反思日志。数据采集遵循“最小必要”原则，仅收集与成长发展直接相关的信息，确保数据来源的丰富性和针对性。

(2) 数据识别分析

接着，系统运用多种智能分析技术对数据进行深度挖掘：行为痕迹分析追踪学生在各类活动中的参与频次、投入程度和成果质量，形成“兴趣-投入-表现”三维分析；作品语义分析运用自然语言处理和图像识别技术，对学生上传的作文、绘画、编程作品等进行特征提取，从词汇丰富度、空间布局、代码结构等维度判断其语言、空间或逻辑智能水平；社会网络分析通过考察学生在合作学习中的互动模式，计算中介中心度、出度、入度等指标，识别学生在团队中作为协调者、创意者、执行者或评判者的角色定位，从而评估其人际智能和内省智能；成长轨迹分析追踪学生同一领域在不同时间点的表现变化，通过进步幅度、稳定性和迁移性三个维度识别“晚发型”优势、核心优势领域及可迁移能力。

(3) 可视化呈现

数据的识别结果以多元智能雷达图的形式可视化呈现，雷达图的半径长度表示学生在各领域的表现水平，颜色深浅表示兴趣投入程度，并支持时间轴切换以查看优势发展轨迹。

(4) 反馈应用

最后，系统要定期生成“成长亮点报告”，用积极语言肯定学生的进步和突破，并提出个性化的发展建议，如“本学期你在团队合作项目中表现出色，展现了良好的人际智能，建议下学期尝试担任项目组长，进一步锻炼领导力”。

6. 结语：回归教育的初心

中学生学业倦怠现象的加剧，本质上是“不能输在起跑线”这一教育观念扭曲所带来的后果。它用

令人忧心的现实告诉我们：一旦教育偏离了润泽心灵、唤醒智慧的初衷，所有对“起点优势”的追逐，往往导致他们在前行途中渐渐失去力量。

要走出这个困境，需要我们同心协力，开展一场新的、更深层次地更新教育理念和教育行动，就是要将孩子当作有血有肉、有成长、有区别的生命，而非赛场的数字或符号。芬兰教育家帕西·萨尔伯格说“less is more”，给予我们深刻的启迪：放缓节奏、减少灌输、淡化竞争，恰恰是为深度思考、发挥创造力、生成内在兴趣留下了宝贵时间。要营造有志也愿、有志也愿的浓厚氛围，让每一个孩子都能有志也愿，有志也愿，唯有如此，方能让孩子保持持久的学习热情，成为足以应对未来各种变化的人，让每个孩子能按照自己的节奏，从容淡定地走自己的路，属于自己的路。

这场转轨之路，任重而道远，教育所赢得的不是所有孩子都在一条起跑线上的快，而是所有孩子都找到了属于他们自己的跑道，并满怀热情地跑向远方。

致 谢

感谢各位老师们在研究过程中的支持与帮助，文中部分观点得益于学界前辈的研究成果，在此一并致谢。谨向所有在学术道路上给予帮助的师友，致以最诚挚的谢意！

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃. 中国国民心理健康发展报告(2019-2020) [M]. 北京: 社会科学文献出版社·群学出版分社, 2021.
- [2] 成方琪. 父母教育焦虑的产生、影响及其作用机制研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉大学, 2020.
- [3] 黎珏希, 李立圆, 郭雨璇, 肖小婧, 唐佩琪, 蒲婷, 左海汐, 杨婷, 樊小夏, 周波. 童年创伤与青少年网络成瘾: 抑郁症状和学业倦怠的链式中介作用及性别的调节作用[J]. 中国全科医学, 2026(7): 900-906+913.
- [4] 孙鹏. 父母婚姻冲突对青少年学业倦怠的影响及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 济宁: 曲阜师范大学, 2025.
- [5] 苏欣瑶, 周喜华. 大学生问题性社交媒体使用对课堂学习有效性的影响: 学业倦怠的中介作用[J]. 心理月刊, 2026(3): 111-114+125.
- [6] 林崇德. 发展心理学[M]. 第2版. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [7] Egger, H.L., Costello, J.E. and Angold, A. (2003) School Refusal and Psychiatric Disorders: A Community Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, **42**, 797-807. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000046865.56865.79>
- [8] McCrae, R.R. and Costa, P.T. (1997) Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, **52**, 509-516. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.52.5.509>
- [9] Luo, Y., Zhang, H. and Chen, G. (2020) The Impact of Family Environment on Academic Burnout of Middle School Students: The Moderating Role of Self-control. *Children and Youth Services Review*, **119**, Article ID: 105482. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105482>
- [10] 胡建辉. 高职学生常见学习心理问题分析与对策研究[J]. 邢台职业技术学院学报, 2017, 34(1): 39-41.
- [11] Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S. and Lee, S.M. (2017) Relationships between Social Support and Student Burnout: A Meta-Analytic Approach. *Stress and Health*, **34**, 127-134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- [12] 张天勇, 陈正良. 文化自信的“场域-惯习”分析及其意义——布迪厄的视野[J]. 艺术百家, 2017, 33(2): 58-62.
- [13] 布迪厄. 反思社会学导引[M]. 李猛, 译. 北京: 商务印书馆, 2015: 143.
- [14] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- [15] 中华人民共和国中央人民政府. 中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要[EB/OL]. https://www.gov.cn/xinwen/2021-03/13/content_5592681.htm, 2021-03-13.
- [16] 中华人民共和国中央人民政府. 关于做好校外培训广告管控的通知[EB/OL]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/10/content_5650017.htm, 2021-11-03.
- [17] 辛斐斐, 范跃进. 政府购买家庭教育指导服务: 价值、难题与路径选择[J]. 中国教育学刊, 2017(11): 18-23.
- [18] 杨志明, 吴仪. “双减”背景下从边际效益递减规律看习题训练[J]. 教育测量与评价, 2021(9): 3-8, 64.
- [19] 方长春. 利益分化、地位焦虑与教育竞争[J]. 江苏行政学院学报, 2022(1): 64-71.