

家长教育焦虑的现状、特征及纾解路径 ——基于泰州市中小学家庭教育状况的实证调查

徐诗韵，祝晶莹

泰州学院教育科学学院，江苏 泰州 225300

摘要：教育焦虑已经是一种社会群体性心态，不仅影响千万家庭的幸福感，更对基础教育生态产生重大影响。本文基于泰州市中小学家庭教育状况的实证调查，回答当代家长焦虑内容、焦虑差异、焦虑程度、焦虑原因、纾解之道等问题。研究结果表明，多数家长存在教育焦虑且整体呈现高焦虑情绪、高教育参与的特征，子女学业和未来发展是家长教育焦虑的核心。家长群体焦虑内部存在性别、职业、地区等方面差异。家长的教育期望偏差，内卷化教育氛围，高筛选、强竞争的基础教育生态以及教育的社会分层流动功能增强，是家长教育焦虑的影响因素，并以此提出纾解路径。

关键词：家长教育焦虑；家庭教育；实证调查

Current Status, Characteristics, and Strategies for Alleviating Parental Educational Anxiety: An Empirical Study of Family Education in Primary and Secondary Schools in Taizhou City

Xu Shiyun, Zhu Jingying

Department of Education Science, Taizhou University, Taizhou, Jiangsu 225300

Abstract : Education anxiety is already a social group mentality, which not only affects the happiness of families, but also has a significant impact on the basic education ecology. Based on the empirical investigation of family education in primary and secondary schools in Taizhou city, this paper tries to answer the questions about the contents, differences, degrees, causes and ways of relief of parents' anxiety. The results show that most parents have educational anxiety, and the overall characteristics of high anxiety and high participation in education, children's academic and future development is the core of parents' educational anxiety. There are differences of gender, occupation and region in parental group anxiety. The deviation of parents' educational expectation, the atmosphere of internal education, the ecology of basic education with high selection and strong competition, and the enhanced function of social stratification and mobility of education are the influencing factors of parents' educational anxiety.

Keywords : parental educational anxiety; family education; empirical investigation

家长教育焦虑是一种“状态焦虑”（State Anxiety），即家长在子女接受教育的特定情境下产生的紧张不安、忧愁烦恼等情绪状态^[1]。该现象引发教育内卷，导致教育生态系统失衡。虽然研究家长教育焦虑的文献激增，但多数都是基于感性经验，分析家长教育焦虑形成机制与疏解策略的思辨性研究^[2-3]；或是侧重于呈现家长教育焦虑现实表征的质性研究^[4-5]，缺乏大样本的实证调查研究。本研究将家长教育焦虑分为焦虑情绪和教育参与两个维度，聚焦泰州地区基础教育阶段家庭教育情况，并以此提出纾解家长教育焦虑的建议。

一、研究方法

（一）研究工具

本研究采用“家长焦虑情绪”“家长教育参与”两个量表。“家长焦虑情绪”量表包括学业焦虑、身心健康焦虑、品行焦虑、

未来发展焦虑四个维度，共13道题项，以理论均值3作为衡量家长是否存在教育焦虑情绪的标准^[6]。家长教育参与量表由学业辅导、学业监管、培训规划、家校沟通四个维度13道题构成，以理论均值3作为衡量家长是否存在密集参与的标准^[6]。两个量表的Cronbach's α 系数均高于0.8，各维度的 α 系数均高于0.7，且信

基金项目：江苏省高校哲学社会科学研究立项课题《“后疫情”时代下生命教育融入中学班级文化建设的应用研究》研究成果，项目编号：2022SJB2327；江苏省学位与研究生学会“三教协同”重大创新项目阶段性成果，编号 JSSYXHZD2023-1;2024下半年泰州市社科类市级课题《社会阶层心理学视角下家长教育焦虑的影响因素及消解路径研究》。

作者简介：

徐诗韵（1992.10—），女，汉族，江苏泰州，泰州学院，硕士，讲师，从事心理健康教育研究；

祝晶莹（1994.07—），女，汉族，江苏泰州，泰州学院，硕士，讲师，从事现代教育技术研究。

效度良好。

(二) 施测方法

本次调查采取随机抽样和分层抽样相结合的抽样方法：在泰州市7个县/区各选择1所小学和1所初中作为样本，各学校以年级为单位随机抽样2个班级。2024年9月发放电子问卷，共回收问卷1034份，有效问卷954份，回收有效率92%。

二、中小学家长教育焦虑的现状

(一) 家长教育焦虑整体呈现“高情绪、高参与”的特点

就调查总体而言（如表4所示），71.16%的中小学家长存在教育焦虑，一半家长“比较焦虑”，20.47%的家长“非常焦虑”。59.11%的家长比较密集地参与孩子教育。正如一位家长所说“现在老师都把作业发群里，家长必须监督作业完成，教育不卷不行”。

表1 家长教育焦虑的总体及分维度现状

	教育焦虑总体		教育参与		焦虑情绪	
	占比		占比		占比	
不焦虑/密集	28.84%		40.89%		30.48%	
比较焦虑/密集	50.69%	71.16%	43.78%	59.11%	42.09%	70.52%
	20.47%		15.33%		28.43%	

(二) 家长教育焦虑的实质是对子女前途的担忧

在焦虑情绪方面（如表2所示），学业焦虑平均分值最高

（M=3.906），居于第二位的是未来发展焦虑（M=3.453），我们发现家长的未来展望焦虑与当前的学业担忧之间存在着显著且中等强度的关联性（ $r=0.562, P<0.001$ ），这一发现揭示了家长普遍将子女的未来发展潜力与当前的学业成就紧密相连的认知模式。换言之，家长对子女当前学业表现的焦虑情绪，实则是其对孩子未来前景不确定性的反映与忧虑。孩子睡眠时间越少，家长身心健康焦虑程度越高。孩子睡眠时长与其家长身心健康焦虑存在显著差异（F=88.122, P<0.001）。

表2 家长教育焦虑各子维度的描述性统计

	焦虑情绪				教育参与			
	学业 焦虑	身心健 康焦虑	品行 焦虑	未来发 展焦虑	学业 辅导	学业 监管	培训 规划	家校沟 通
均值	3.906	3.364	3.271	3.453	2.789	3.167	2.457	2.517
标准差	1.024	1.030	1.127	1.139	0.923	0.930	1.081	0.936

(三) 中小学阶段家长教育焦虑的群体差异

家长教育焦虑的群体特征包括焦虑情绪和教育参与两方面。在焦虑情绪方面（如表3所示），家庭居住地、家长教育程度与职业、年收入及子女数，在焦虑情绪上未有显著差异。农村背景、低学历、从事体力生产性工作的家长，若子女学业不佳，则更担忧其学业、品行与未来。相反，城市高学历白领家庭，若年收入超20万，且为独生子女家庭，尤其是成绩一般的初中女生的家长更倾向担忧其身心健康。而成绩中下的男生家长，其焦虑感显著高于其他群体。这些差异揭示了家长焦虑的多元取向。

表3 家长焦虑情绪在不同人口学变量上的差异

	焦虑情绪	学业焦虑	品行焦虑	身心健康焦虑	未来发展焦虑
家庭居住地	不显著	农村>城市	农村>城市	城市>农村	农村>城市
家长学历	不显著	高中及以下 专科>本科及以上	高中及以下 专科/本科 及以上	本科及以上>专科 高中及以下	高中及以下 专科/本科 及以上
家长职业	不显著	无业/工人/全职/商 服>其他所有组	无业/工人 /农民/商服/专业技 术人员>其他所有组	政府机关 领导干部/ 专业技术人员 /全职> 其他所有组	无业/农民> 工人/ 全职/商服 其他所有组
家庭收入	不显著	10万以下/10万—20 万>其他所有组	10万以下 /10万—20万 /20万—40万 其他所有组	40万—96万/20万—40 万/96万以上> 其他所有组	10万以下> 其他所有组
家庭结构	不显著	非独生子女>独生子女	不显著	独生子女>非独生子女	非独生子女>独生子女
子女学段	不显著	不显著	初中>小学	小学>初中	不显著
子女性别	男生>女生	男生>女生	男生>女生	女生>男生	不显著
子女成绩	下/中下>中等>中上> 上	下>中下>中等> 中上>上	下>中下>中等> 中上>上	中下>中等>中上> 上>下	下/中下>中等> 中上>上

在教育参与方面（如表4所示），城市高学历家长，尤其是政府干部或全职白领，年收入超96万，且为独生子女家庭，对初中男生的教育投入尤为显著。细分来看，男生家长在辅导与家校交流上投入更多；高收入白领家长在学业指导、规划培训、家校互动

上表现积极；独生子女家庭在学业监督、规划上更为细致；小学家长在辅导、监管及家校沟通上最为活跃；初中家长则更侧重于培训规划；而中等成绩者家长则在辅导与培训规划上更为密集；成绩优异者家长在监管与沟通上更用心。

表4 家长教育参与在不同人口学变量上的差异

	教育参与	学业辅导	学业监管	家校沟通	培训规划
家庭居住地	城市>农村	城市>农村	不显著	城市>农村	城市>农村
家长学历	本科及以上>专科 / 高中及以下	本科及以上>专科 / 高中及以下	不显著	本科及以上>专科 / 高中及以下	本科及以上 / 专科 / 高中及以下
家长职业	政府机关 领导干部 / 全职 其他所有组	政府机关 领导干部 / 经理人员 / 全职 / 专业技术人员 > 其他所有组	不显著	政府机关 领导干部 / 全职 其他所有组	政府机 关领导干部 / 经理人员 / 专业技术人员 其他所有组
家庭收入	其他所有组 >10万以下	其他所有组 >10万以下	其他所有组 >10万—20万 / 10万以下	96万以上> 其他所有组	96万以上> 其他所有组
家庭结构	独生子女 > 非独生子女	独生子女 > 非独生子女	独生子女 > 非独生子女	不显著	独生子女 > 非独生子女
子女学段	小学 > 初中	小学 > 初中	小学	小学	初中 小学
子女性别	男生 > 女生	男生 > 女生	不显著	男生 > 女生	不显著
子女成绩	上 / 中上 / 中等 中下 / 下	中等 / 中下 / 中上 下 / 上	上 / 中上 / 中等 中下 / 下	上 / 中上 / 中等 中下 / 下	中等 / 中下 / 中上 / 下 / 上

三、中小学家长教育焦虑影响因素分析

本研究采用有序回归方法，依次将布朗芬布伦纳认为的微观系统、中介系统、外在系统、宏观系统纳入模型，进而验证其对家长教育焦虑的影响（如表5所示）。

表5 家长教育焦虑影响因素的有序回归结果

	变量	模型1	模型2	模型3	模型4
微观系统	家长教育期望	0.210*** (0.008)	0.105*** (0.007)	0.080*** (0.006)	0.037*** (0.007)
	孩子学业成绩	-0.106*** (0.007)	-0.051*** (0.006)	-0.044*** (0.006)	-0.046*** (0.006)
中介系统	与同辈群体的互动		0.212*** (0.005)	0.180*** (0.005)	0.175*** (0.005)
	与校外培训机构的互动		0.122*** (0.005)	0.036*** (0.005)	0.033*** (0.005)
外部系统	初中后普职分流			0.069*** (0.006)	0.059*** (0.006)
	普通高中 分层办学			0.109*** (0.006)	0.102*** (0.006)
宏观系统	教育的社会分层 功能认知程度				0.015*** (0.006)
	社会保障制度认可程度				-0.032*** (0.005)
	重视教育的文化传统				0.063*** (0.006)
F值		553.124***	1599.421***	1299.909***	921.779***
调整后 R2		0.125	0.367	0.47	0.465

注：括号内为标准误；*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001。

(一) 微观系统：教育期望与孩子学业成绩的落差

家长教育焦虑的根源，往往植根于教育期望与孩子实际学业成就间的鸿沟。在微观层面，家长直面的是个人教育愿景与子女学业表现的直接碰撞，这构成了焦虑情绪的温床。社会各阶层家长普遍怀揣着对子女学业卓越与社会地位提升的深切期望，不仅满足于“有教育”，更追求“好教育”。一旦孩子的学业进展未能契合这些高期望，家长的焦虑情绪便油然而生。研究表明，家长的高期望正向加剧焦虑，而孩子学业上的积极表现则成为缓解焦虑的负向因子。

(二) 中介系统：内卷化的教育氛围

同辈间的频繁交流及校外培训机构的介入，共同加剧了家长教育焦虑的蔓延。家长间“教育竞赛”的惯性互动，促使“剧场效应”显现，迫使家长在无形中卷入这场无休止的竞争。同时，校外培训机构利用家长的期望，刻意渲染教育竞争的紧张氛围，通过商业策略激发家长的教育恐慌与不足感。这种双重作用，无疑成为家长教育焦虑加剧的催化剂，模型2亦印证了这两大因素对焦虑的正向推动作用。

(三) 外在系统：高筛选、强竞争的基础教育生态

基础教育领域的高筛选与强竞争，构成了家长教育焦虑的核心。教育分流与分层制度，深刻影响家长心态。普职分流政策下，家长担忧孩子落入教育资源的“次优”轨道，对子女教育投入巨大精力与压力。重点学校制度加剧了教育资源的层级分化，优质高中成为家长竞相追逐的稀缺资源。面对供不应求的现状，家长教育焦虑随之攀升。模型3明确揭示了这种竞争压力与资源稀缺对家长焦虑的正向加剧作用。

(四) 宏观系统：教育的社会分层流动功能

宏观层面的社会结构与制度，成为家长教育焦虑的土壤。文

化传统中“望子成龙”的期望，作为基因般的驱动力，促使家长奋力争取顶尖教育资源。教育的社会分层与流动功能，尤其是自致性因素的崛起，让教育成为跨越阶层的桥梁，加剧焦虑。社会各阶层将教育视为晋升或维持地位的必经之路。同时，社会保障制度的不完善，使得教育成为家庭未来的主要投资领域，进一步放大焦虑情绪。模型4数据证实，文化传统、教育分层认知及对社会保障的信任度，均显著影响家长的教育焦虑水平。

四、中小学家长教育焦虑的纾解路径

（一）健全三全育人机制，引导树立科学教育观念

要缓解家长教育焦虑，关键在于健全家校社协同机制，引导家长树立科学教育观。需纠正对职业教育的偏见，正视其教育价值，并倡导基于孩子潜能与兴趣的个性化教育。摒弃“唯名校论”，减少攀比心态，重视教育促进全面发展的本质，而非单纯作为地位晋升的工具。鼓励家长追求适合孩子的教育路径，而非盲目追求顶尖资源。政府与社会也应努力提供高水平、高质量和多样化的教育^[7]。

（二）加强培训市场监管，营造健康校外教育生态

校外培训应作为学校教育的有益补充，专注补偿性课后服务

及个性化学习需求，摒弃升学竞争的推手角色。校外机构需明确新定位，响应基础教育改革方向，承担社会责任，遵循宣传规范，摒弃制造焦虑的商业模式，依据不同基地资源情况联合开发社会实践课程^[8]，与学校协同构建健康校外教育生态。

（三）建构均衡优质、竞争适度的基础教育生态

教育部部长怀进鹏指出，家长教育焦虑源于职普失衡及中高考竞争^[9]。破解之道在于优化基础教育结构，均衡义务教育质量，减少普高分层，调整职普比例，并重塑高等教育体系，倡导多元、特色化发展。同时，改革招聘晋升机制，淡化文凭等级，重视能力素质。改革中考及高中招生方式，构建普及率高、均衡优质、竞争适度的基础教育新生态。

（四）完善保障制度，缓解生存焦虑

聚焦孩子的全面发展与个人价值实现，就要减轻社会阶层分化，提升低收入群体收入，扩大中等收入群体，降低家长对孩子未来社会地位的过度焦虑。同时，构建更为公正、多元的社会结构体系，完善社会保障制度，增强财政投入，确保社会保障广泛覆盖全体人员，提升中等收入群体的生活品质，保障中等收入家庭心理安全^[10]，缓解生存焦虑。

参考文献

- [1] Barlow DH. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic, New York: Guilford Press, 2002.
- [2] 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.
- [3] 王洪才.教育失败、教育焦虑与教育治理[J].探索与争鸣, 2012,(2):65-70.
- [4] 杨发祥, 闵兢.“鸡娃”的生成：现实图谱、制度型塑与文化建构[J].学术论坛, 2022, 45(3):83-96.
- [5] 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.
- [6] 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——基于中国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,(04):49-56.
- [7] 高书国.中等收入阶段教育供求关系变化及其特点分析[J].国家教育行政学院学报, 2010,(04):17-23.
- [8] 中华人民共和国中央人民政府.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[EB/OL] 2023.01.13.
- [9] 朱新卓, 陈俊一.中国中等教育阶段普职关系面临的问题与变革的方向——德国中等教育阶段普职关系对中国的启示[J].教育研究与实验, 2013,(4):11-15.
- [10] 高书国.共同富裕背景下中等收入群体高等教育焦虑的典型特点与对策研究[J].高校教育管理, 2022, 16(02):1-11.