

义务教育阶段家庭教育焦虑的生成与纾解机制研究

胡林林, 薛海平

首都师范大学教育学院, 北京 100048

DOI:10.61369/EST.2026020010

摘 要 : 在教育内卷持续加剧与优质义务教育资源分配不均衡的双重背景下, 家庭教育焦虑已成为义务教育阶段普遍存在的社会心理问题, 不仅影响家长身心健康与亲子关系和谐, 还阻碍青少年全面发展, 制约义务教育高质量发展。本文基于社会生态系统理论、认知行为理论与社会比较理论, 运用文献研究法与逻辑分析法, 聚焦小学至初中阶段家长群体, 系统解构家庭教育焦虑的生成逻辑, 识别出“认知偏差—互动失衡—环境挤压”三维生成机制, 明确各维度核心影响因素的内在关联与作用路径。在此基础上, 构建“个体—家庭—社会”三位一体的纾解机制, 从认知矫正、互动优化、环境营造三个层面提出针对性策略, 为缓解家长教育焦虑、构建健康家庭教育生态、推动义务教育优质均衡发展提供理论支撑与实践指引。

关 键 词 : 义务教育阶段; 家庭教育焦虑; 生成机制; 纾解路径; 认知偏差; 社会生态系统

Research on the Generation and Alleviation Mechanisms of Family Education Anxiety during the Compulsory Education Phase

Hu Linlin, Xue Haiping

College of Education, Capital Normal University, Beijing 100048

Abstract : Against the backdrop of intensifying educational involution and the uneven distribution of high-quality compulsory education resources, family education anxiety has emerged as a prevalent social psychological issue during the compulsory education phase. This anxiety not only affects the physical and mental health of parents and the harmony of parent-child relationships but also hinders the comprehensive development of adolescents and restricts the high-quality development of compulsory education. Based on social ecosystem theory, cognitive-behavioral theory, and social comparison theory, this paper employs literature research and logical analysis methods, focusing on the parent group from primary to junior high school. It systematically deconstructs the generation logic of family education anxiety, identifies a three-dimensional generation mechanism of "cognitive bias—interaction imbalance—environmental pressure," and clarifies the internal connections and pathways of influence among the core factors of each dimension. Building on this foundation, a three-dimensional alleviation mechanism of "individual—family—society" is constructed, and targeted strategies are proposed at three levels: cognitive correction, interaction optimization, and environmental creation. These strategies provide theoretical support and practical guidance for alleviating parental education anxiety, constructing a healthy family education ecosystem, and promoting the high-quality and balanced development of compulsory education.

Keywords : compulsory education phase; family education anxiety; generation mechanism; alleviation pathways; cognitive bias; social ecosystem

引言

义务教育是国民教育体系的基石, 承担着立德树人的根本任务。然而, 在传统“望子成龙”理念与现代竞争压力的交织下, 家庭教育焦虑已渗透至义务教育各环节, 成为普遍的社会心理现象。该焦虑特指小学至初中阶段家长因过度担忧子女学业、升学及综合素质等问题而产生的负面情绪与非理性行为。调研显示, 超八成家长存在教育焦虑, 焦点集中于学业成绩、升学衔接及学区划分等领域^[1]。这种焦虑不仅导致家长心理压力过载, 更会引发子女逆反心理, 破坏亲子和谐, 加剧教育内卷, 阻碍青少年全面发展, 破坏义务教育均衡生态。当前学界研究多聚焦于宏观政策或微观个体特征, 但缺乏对义务教育阶段特定场景的精准聚焦, 未能充分结合其阶段性特征拆解焦虑的深层生成机制, 且纾解对策多停留于宏观倡导, 缺乏可操作路径。

作者简介:

胡林林 (1994.02—), 女, 汉族, 北京, 首都师范大学教育学院, 博士研究生, 研究方向: 教育管理、教育政策等;

薛海平 (1976.04—), 男, 汉族, 北京, 首都师范大学教育学院教授、博士生导师。研究方向: 教育经济、教育政策、校外教育

一、义务教育阶段家庭教育焦虑的生成机制分析

义务教育阶段家庭教育焦虑的生成并非单一因素作用的结果，而是个体认知、家庭互动、社会环境三个维度相互关联、相互作用的产物。结合义务教育阶段的升学特点、资源分配现状及子女身心发展规律，其生成机制呈现为“认知偏差—互动失衡—环境挤压”的三维特征。其中，个体认知偏差是焦虑生成的内在核心诱因，家庭互动失衡是焦虑扩散的中间传导体，社会环境挤压是焦虑诱发的外部推动力量，三者相互作用、形成闭环，共同促成了义务教育阶段家庭教育焦虑的产生与蔓延。

（一）内在核心：认知偏差触发焦虑

家长的认知偏差是义务教育阶段家庭教育焦虑生成的内在核心因素，其本质是教育认知偏离教育规律与子女发展实际，过度聚焦于升学、成绩等功利性目标。具体表现为以下三种偏差：

一是教育目标的功利化偏差。部分家长将义务教育简化为“升学预备期”，把教育目标等同于学业成绩与升学成功，过度强调分数、排名等功利性指标，忽视子女的个性发展、身心健康与综合素质提升^[9]。这种认知使家长将全部精力投入学业培养，一旦子女成绩波动，便会产生强烈焦虑，认为升学路径受阻、未来发展无望。

二是社会比较的认知偏差。受攀比心理驱使，部分家长习惯于将子女与他人进行盲目比较，涉及学业成绩、课外培训、学区资源、兴趣特长等与义务教育密切相关的方面^[9]。当发现子女在某方面不如他人时，便会产生焦虑情绪，认为自身教育方式存在缺陷，进而盲目增加教育投入、强化教育干预。实证研究表明，盲目社会比较是教育焦虑的重要心理诱因，其解释力仅次于功利化偏差。升学压力与学区差异进一步放大了这种攀比心理，使家长陷入“别人有的我孩子必须有”的认知误区，形成焦虑的恶性循环。

三是灾难化思维偏差。部分家长对教育过程中的不确定性存在过度担忧，认为子女出现任何问题（如成绩下滑、叛逆行为、未能进入重点班级等）都会导致“无法升入优质学校—无法找到好工作—人生失败”的连锁严重后果^[9]。这种灾难性认知使家长对子女成长过程过于敏感，任何微小波动都会触发强烈焦虑情绪，进而采取非理性的教育行为。研究证实，纠正灾难化思维能够有效降低家长焦虑水平，且对义务教育阶段家长的干预效果更为显著^[9]。

（二）中间传导：家庭互动失衡加剧焦虑扩散

家庭是子女接受义务教育的重要支撑环境，互动质量直接影响家长情绪与行为。当家庭互动出现失衡时，不仅会加剧家长的教育焦虑，还会将焦虑传递给子女，形成家庭层面的焦虑循环。结合义务教育阶段子女的身心发展特点，家庭互动失衡主要表现为以下两个方面：

一是亲子互动失衡。当前部分家庭存在亲子互动不足、方式不当等问题。一方面，许多家长忙于工作，缺乏足够时间陪伴子女，未能及时关注子女在小学、初中阶段的学业困惑与心理需求，导致对子女教育过程产生过度担忧；另一方面，部分家长采

用命令式、指责式沟通方式，对子女要求过于严格，在成绩波动时缺乏耐心引导，导致亲子关系紧张，子女的逆反行为又会反过来加剧家长的焦虑情绪。研究表明，亲子互动质量与家庭教育焦虑呈显著负相关，良好的亲子沟通能够有效缓解焦虑，且在义务教育阶段表现更为明显^[9]。

二是家庭教养方式失衡。不当的教养方式会加剧焦虑，当前主要存在两种极端：权威型教养方式下，家长对子女学习控制过严，忽视个性需求，将学业成绩作为唯一标准，导致家长因过度控制而产生焦虑；放任型教养方式下，家长缺乏有效引导与约束，当发现子女出现学业问题时，又会因自我责备而产生焦虑。此外，部分家庭存在教养观念不一致的问题，父母之间、祖辈与父母之间在是否报读课外班、如何平衡学业与兴趣等问题上存在分歧，这种分歧会让家长陷入困惑与焦虑，对子女的教育成长产生不利影响。

（三）外部驱动：社会环境挤压诱发焦虑

社会环境是义务教育阶段家庭教育焦虑生成的外部驱动力。当前我国的教育竞争环境、文化传统与政策因素，结合资源分配特点，共同对家庭形成外部挤压，诱发并加剧了家庭教育焦虑。

一是教育内卷化带来的竞争压力。从“小升初”到“初升高”，每个关键节点都充满激烈竞争。优质教育资源分配不均衡，使家长普遍存在“不让孩子输在起跑线上”的心理，担心子女落后于人而影响未来发展，由此产生强烈教育焦虑。研究表明，教育内卷化是推动焦虑扩散的核心外部因素^[7]。课外培训行业的过度发展进一步加剧了内卷，许多家长盲目报班，陷入“越培训越焦虑”的困境^[9]。

二是文化传统与社会观念的影响。传统“望子成龙、望女成凤”的观念将子女成功与家庭荣誉紧密绑定，使家长对教育抱有极高期待。家长普遍将义务教育视为子女未来发展的“基础工程”，认为这一阶段的表现决定人生走向。研究发现，传统荣誉观念与现代竞争观念的融合，进一步放大了家长的教育期待，加剧了教育焦虑，且这种放大效应在义务教育阶段更为明显^[9]。

三是义务教育政策与信息环境的影响。政策调整直接影响家长的教育期待与行为。例如，“双减”政策实施后，部分家长担心子女学业受影响，转而通过私人家教等方式施压，反而加剧焦虑；学区划分调整也让家长因担心无法进入优质学区而产生焦虑。此外，社交媒体过度渲染升学压力与教育竞争，夸大义务教育阶段的重要性，使家长的教育焦虑在信息环境中不断被放大^[10]。

二、义务教育阶段家庭教育焦虑的纾解机制构建

个体认知偏差是义务教育阶段家庭教育焦虑的核心诱因，纠正认知偏差、树立科学教育观念是缓解焦虑的根源性举措。具体可从以下三方面入手：

（一）纠正认知偏差，树立科学教育观念（个体层面）

个体认知偏差是焦虑的核心诱因。一是引导家长树立正确教

育目标，通过家长学校等形式传递科学理念，使其认识到义务教育的核心在于促进全面发展，摒弃功利化追求，尊重子女个性差异，制定合理期待。二是纠正攀比心理与灾难化思维，通过认知行为干预帮助家长认识盲目攀比的危害，学会纵向关注子女进步，理性看待教育过程中的挫折与不确定性。三是提升教育素养与心理调适能力，结合不同阶段教育重点，加强家庭教育指导，让家长掌握科学方法与沟通技巧，同时引导其通过冥想、运动等方式及时疏导焦虑情绪^[11]。

（二）优化互动模式，构建和谐家庭生态（家庭层面）

家庭互动失衡是焦虑的传承载体。一是改善亲子互动质量，引导家长增加陪伴时间，采用民主平等方式沟通，倾听子女心理需求，建立良好亲子关系。研究表明，高质量亲子互动能有效缓解家长焦虑。二是优化家庭教养方式，摒弃权威型或放任型极端方式，采用民主型教养，在尊重个性基础上给予适当引导。同时加强家庭内部沟通，统一教养观念，避免因分歧引发焦虑。

（三）营造良好环境，缓解外部竞争压力（社会层面）

社会环境挤压是焦虑的外部推力。一是完善评价体系，建立多元化标准，打破“唯分数”导向，推进优质均衡发展，缓解资

源竞争焦虑。二是发挥学校主导作用，落实“双减”政策，通过家校沟通引导家长理性看待升学。三是规范培训市场，严厉打击乱象，引导媒体传播正能量，营造健康舆论环境^[12]。

三、结论与展望

义务教育阶段家庭教育焦虑是“认知偏差—互动失衡—环境挤压”三维机制共同作用的产物。缓解这一问题，需构建“个体—家庭—社会”三位一体的纾解机制：个体层面纠正认知偏差，树立科学教育观；家庭层面优化亲子互动与教养方式；社会层面完善评价体系、规范培训市场、营造良好舆论环境，三方协同形成合力。

展望未来，焦虑缓解是一个长期过程，需多方久久为功。后续研究可采用实证方法，聚焦不同阶段与群体的生成差异，并深入探讨其与青少年身心健康、义务教育质量等变量的内在关联，为构建健康教育生态、推动义务教育高质量发展提供更有力的理论支撑。

参考文献

- [1] 李娟, 王艳. 家庭教育焦虑的生成逻辑与纾解路径——基于社会生态系统理论[J]. 教育研究, 2022, 43(05): 112–123.
- [2] 李艳, 王浩. 教育政策对家庭教育焦虑的影响及应对策略[J]. 教育发展研究, 2022, 42(08): 23–30.
- [3] 陈丽, 赵阳. 亲子互动对家庭教育焦虑的影响机制——基于家庭教养方式的中介作用[J]. 中国青年研究, 2021, (08): 102–110.
- [4] 张磊, 刘敏. 家长认知偏差与家庭教育焦虑的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(03): 389–396.
- [5] 刘勇, 张敏. 社会比较视角下家庭教育焦虑的生成与干预[J]. 社会学研究, 2020, (04): 189–210.
- [6] 吴敏, 张磊. 认知行为疗法在家庭教育焦虑干预中的应用研究[J]. 心理科学, 2021, 44(04): 987–993.
- [7] 王芳, 李丽. 教育内卷化背景下家庭教育焦虑的现状与纾解策略[J]. 教育研究与实验, 2022, (02): 78–83.
- [8] 周丽, 刘敏. 课外培训对家庭教育焦虑的影响及治理策略[J]. 教育研究, 2023, 44(01): 98–108.
- [9] 孙晓菲, 王艳. 文化传统视角下家庭教育焦虑的生成逻辑与纾解路径[J]. 学术研究, 2022, (07): 123–130.
- [10] 王浩, 李艳. 家庭教育焦虑的社会成因及社会治理路径[J]. 中国社会科学, 2022, (05): 145–160.
- [11] 赵静, 李娟. 家长教育素养与家庭教育焦虑的相关性研究[J]. 教育学报, 2021, 17(02): 101–110.
- [12] 邓林园, 杨嘉翌. 中小学生家长教育焦虑：概念建构及影响机制研究[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2025, (01): 102–113.