

# 双减政策下新一轮家长教育焦虑

靳金瑶 简泽琳

(宝鸡文理学院 陕西 宝鸡 721000)

**[摘要]**随着双减政策的落地实施,家长焦虑有了新的变化,原本单一的家长焦虑变得更为复杂。通过升学视角分析可知,家长焦虑的本源来源于教育系统自身。如何真正意义上缓解家长焦虑,不能单一通过扭转家长观念就可以发生改变,需要从教育系统自身出发做出调整。最基本的途径便是从学校教育改革入手,使教育回归学校,提高学校的教学质量和服务水平,形成家校共育的合力,从而缓解家长的教育焦虑。

**[关键词]**双减政策;教育焦虑;家庭教育;学校教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.657

## 一、引言

2021年7月,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》,以下称“双减”。双减政策的出台是为了减轻学生负担。“减负”是新中国成立以来教育部多次强调的话题。随着时代的发展,“减负”被赋予不同的意义。从开始关注学生因学业负担过重而造成身体健康状况不良到减负与减质同步进行,再到进一步缓解升学压力。新世纪以来,教育部不断强调“减负”的重要性。双减政策的出台,学生的学业负担有所缓解,但家长的教育焦虑却是有所增无减。导致家长教育焦虑的成因是什么?如何缓解家长教育焦虑成为亟待解决的问题。

## 二、家长教育焦虑的内涵

焦虑是指对自己或家人生命安全、前途命运的过度担心而产生的一种焦躁情绪。焦虑是面对危险的一种心理状态,但过度焦虑则会使人不安、惶恐。家长教育焦虑是指家长对孩子教育过程中表现出来的不安情绪,表现为过度担心孩子的未来,只关注孩子的学习成绩,忽视孩子的身心健康成长。家长教育焦虑不是凭空产生的,而是时代发展的产物。家长担心孩子输在起跑线上,担心孩子未来的社会分层,种种因素造成了家长教育焦虑的产生。随着教育内卷现象的愈演愈烈,家长对孩子学习的不确定性也随之增加。

## 三、家长焦虑的成因

### (一) 家校共育的缺失

家校共育是指通过学校和家庭共同培养学生。学校和家庭教育的对象都是学生,都是为了学生的健康成长。因此,学校教育和家庭教育在培养对象上达成一致,二者相互影响,相互联系。学校教育缺失家庭教育的支持必是孤军奋战,难以奏效;家庭教育与学校教育方向不一致时,也难以体现应有的作用。因此,从长远角度看,家校共育是提高学生学业成绩、身心健康发展的保障。

纵观过去几十年,家长焦虑的成因主要源于升学压力。单一的人才选拔机制将家长推向了教育市场的主浪口,家长对于孩子教育经费的支出使其成为了教育市场争夺利益的主要对象。单一机制下造成的“唯分数论”也使得家长们在为孩子进行教育选择时,投入大量的教育资金,以期获取自身能力不足的内心平衡。由于长期受到“畸形”教育观的影响,家长逐渐忽视了接受教育的主要目的是什么,使教育走向单一化,焦虑也相对单一。在传统的教育中,家长认为学校对孩子的教育充当着主要角色,而自己却当起了“甩手掌柜”。学校认为家长没有专业的教育学、心理学知识,因此

在家校合作方面并没有结合学生实际情况和家长进行有效沟通,家校共育的作用没有体现出来。

### (二) 教育机构贩卖焦虑

一直以来,教育问题备受关注。从改革开放恢复新高考以来,到普及九年义务教育再到如今普及十二年义务教育等,教育成为社会热点话题。随之而来衍生了新的产业链-教育产业,教育公益性被教育资本化所取代,校外培训机构被社会接受,尤其对望子成龙,望女成凤的家长来说校外培训机构成为他们教育孩子的“好帮手”。

双减政策出台前,由于“唯分数”论的教育观在社会中横行,课外培训机构便敏锐捕捉到市场需求。由于受到逐利心理的驱逐,培训机构就以各种形式的教育口号,诸如:“今天您来,我们培养您的孩子。您不来,我们培养您孩子的竞争对手”,给家长造成了来自社会的压力。家长担心自己的孩子与他人拉开差距便盲目服从于市场,宁可主动出击,也不能坐以待毙。随着双减政策的出台与实施,部分课外教育机构被依法整改取缔,让部分家长失去了孩子升学的辅助途径,从而产生了部分“途径行”焦虑家长。该类型焦虑产生的主要原因在于家长对于双减政策的了解不深刻,且家长并不敢将孩子的学业有所放松。来自校外机构的噱头已然没有了往日的嚣张。但是换汤不换药的教育培训仍旧存在于市场当中,不少观望中的家长也在忧虑当中。教育市场的转向也将之前的“鸡娃”转嫁到了培训家长身上,家庭教育机构又在应运而生。

### (三) 家长自身教育观念

家长教育观念是指家长在教育子女的方式上所形成的较为稳定的认识标准。古往今来,“学而优则仕”的观念深入人心,教育成为人们实现社会阶级跨越、保持固有阶级的有效手段。因此,短视化、功利化的教育倾向使家长深处教育焦虑。

随着双减政策的出台实施,对家庭教育也有了新的要求。首先家长教育观念需要改变。由于家长受教育水平不一致,很难让所有家长对双减政策都有深刻的认识。在传统教育当中,普遍家长认为:“考的分越高代表学生对知识掌握得越好;只有高分才能上个好大学,才能有一个好的未来。”这些家长从小就要求孩子勤奋好学、刻苦学习,我们不能否定家长的教育观,在孩子没有形成自己的学习观之前,家长对于孩子学习习惯、学习观的形成具有重要的引导作用。然而,随着教育的内卷程度越来越严重,不少家长出现“唯分数论”的观点,在孩子的考试中只关注学习成绩,不会真正了解孩子是否掌握知识、是否比上一次考试有所进

步。正是由于家长这种畸形的“教育观”，孩子成为学习机器，学习也只为考高分而学。长此以往，家长和孩子之间的隔阂越来越深。孩子没有取得高分，家长的焦虑感就会上升。

#### 四、缓解家长焦虑的指导建议

家长的焦虑主要源自于对孩子未来发展的不确定性。当双减政策明确规定减轻中小学生课内作业负担和课外培训负担时，部分家长便失去了对孩子教育投入的主阵地。课内外同时减负使得孩子有更多属于自己的时间，如何利用好这些时间，是我们缓解家长焦虑的一个主要切入点。

##### （一）学校方面：

在短时间内大规模转变家长的教育观念是不切合实际的，试图通过强制性的政策，借助社会各方力量进行教育畸形发展的扭转。双减政策的实施在一定程度上限制了家长盲目的课外报班行为。各个学校的实施办法和改革举措也在适度缓解家长们的焦虑，让处于观望中的家长渐渐感到心安。

##### 1. 提高课后延时服务的质量

学校应主动进行改革，让教育的主阵地回归学校。随着双减政策的实施，教育部推行的课后服务“5+2”模式来适应双减政策后学生的课后生活。课后延时服务作为国家双减政策的一项重要举措，其目的是帮助学生减轻课业压力，促进学生的综合发展。因此，学校通过提高教师的福利待遇水平，调动教师对课后延时服务的积极性，保证课后延时服务时间的长度、广度、反馈效度，做到让学生和家长都满意的课后延时服务。此外，学校可借助社会力量来提高课后延时服务水平，征集社会志愿者，诸如退休老师、在读大学生等为课后延时服务注入新鲜的血液，激发学生学习的积极性，提高学生的认知水平。

##### 2. 提高教学质量和服务水平

随着双减政策的实施，学校课后服务也得到落实，基本满足了学生需求，让教育回归校园。学校教学质量和服务水平的进一步提升便成为了未来学校教育能否真正成为令家长满意放心的教育主阵地的关键所在。如何提升学校教育质量？则需从教师队伍的专业化入手，提高教师专业素养，培养一批能够实施素质教育的优秀老师。教学是一项实践性的活动，教师教学水平的提高很大程度上依赖于教学实践。学校应举办教师公开课，使教师在自我更新中取得进步，在自我反思中深化知识结构，提高自身教学能力。

##### （二）家长方面

##### 1. 树立正确的教育观念

家长应重视孩子身心健康成长，不能违背孩子的成长规律。当今时代，父母存在担心孩子未来的社会分层，其他孩子抢跑，害怕被拉开差距的教育焦虑。父母是家庭教育的主力军，是孩子的第一任老师，在孩子的成长过程中发挥着至关重要的作用。改变“唯分数论”的观念，关注孩子的整体发展，不给孩子制造学业焦虑，主动营造宽松、民主的家庭氛围。教育具有滞后性，家长应该耐心教导子女，静待花开。父母不仅要注重孩子智育的发展，也应注重培养学生德育的发展。父母要教会孩子怎样做人，培养孩子成为身心健康、人格健全的人。

##### 2. 注重培养孩子的兴趣

在日常生活中，父母要善于观察孩子的行为，发现孩子的兴趣和天赋并及时进行引导。尊重孩子绝非一句口号，而是家长发自内心的支持，家长要学会让孩子拥有自己的兴趣和认知，正确定位孩子的发展，克服“唯分数论”带来的教育焦虑。

##### （三）家校共育，实现教育合力

通过学校改革促进家长思想转变进而实现家校共育，让教育回归，形成家校共育的合力。学校和家长之间是一种相互沟通，相互理解的互补关系。良好的家校共育能够促进家庭和学校的交流，使学校教育、家庭教育更具有针对性。

##### 1. 提高家校合作的意识

在家校共育中，要提高学校和家长的配合意识，形成家校共育的合力，尊重不同学生的个性诉求。教育不是学校的事，家庭教育对学生也尤为重要。学校要善于和家长进行沟通，学校老师要如实地向家长汇报学生的课堂表现、学习情况，有助于家长全面地了解孩子的学习状态，家长也能更全面地理解学校、老师的工作动态，为高效的家校共育奠定良好的基础。同时，家长也应该及时地向老师传达孩子在学习情况，有助于老师对学生有针对性地进行指导。

##### 2. 学校定期举行学校开放日

学校应定期举行学校开放日，邀请家长到学校参观课堂教学，亲身感受班级的学习氛围，了解学校的教育政策，保障家长的教育知情权。家长还可以对学校的重大教育活动进行建言献策，提高家校之间的相互理解，提高学校、教师及家长之间的有效沟通，促进学校教育事业的发展。通过家校共育来解决在教育中出现的问题，及时预见学生在学习过程中会遇到的问题，有效提到家校共育的合力，为学生的发展创造良好的教育环境。

#### 五、结语

每个孩子的发展都是不确定的，父母、学校乃至社会不能用分数来衡量一个孩子的发展。教育具有长期性，学校和家庭应加强合作意识，提高家校共育的合力，促进孩子的全面发展。

#### 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(06): 96-106.

[2]龚俊红. 小学课后延时服务存在的问题分析及优化策略[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2021(02): 3-5.

[3]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.

[4]刘刚. 家校合育中教师的积极作为策略[J]. 教书育人, 2021(14): 35-36.

#### 作者简介:

靳金瑶(1995—),女,山西太原人,宝鸡文理学院外国语学院2021级研究生在读,研究方向:中小学英语教学;  
简泽琳(2000—),女,浙江温州人,宝鸡文理学院外国语学院2021级研究生在读,研究方向:中小学英语教学。