

“双减”政策背景下家长教育焦虑的质性研究

——基于扎根理论的探索

阳小玲

赣南师范大学

摘要：随着我国教育事业的飞速发展，人们对基础教育的重视程度正在不断提高，中小學生正处在身心发展的关键时期，他们接受的教育和所处的环境与综合素质发展息息相关。随着双减政策的出台实施，减轻学生课外作业负担的呼声越来越高，对校外培训机构的治理力度也在不断增大，这为青少年学生身心健康发展营造了良好环境，对实现教育公平产生了积极的促进作用。但是目前在双减政策持续深化的情况下，部分家长却出现了不同程度的教育焦虑，对双减政策的认知理解不深入对家庭教育现状，不满对校外培训机构治理状况了解不全，这些因素极大影响了家长对教育的认知。因此必须充分关注双减政策的核心要求，以缓解家长教育焦虑为导向，从家庭、学校、社会三个方面做出创新尝试，确保双减政策全面落实的同时，帮助家长树立正确家庭教育观念，使得青少年学生能够始终处于积极向上的成长环境。

关键词：双减政策；家庭教育；焦虑

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.08.031

引言

双减政策的提出为青少年学生减轻学习负担，提供了重要的推动力，目前新课改持续深化的背景下传统中小学教育教学管理模式难以满足学生成长需求，做好对中小学生的教育教学管理必须以政策为导向，在双减政策出台实施的同时思考如何优化课外作业管理，帮助中小學生营造轻松愉悦的成长环境，同时也能够在一定程度上减轻家长在学科类校外培训方面的负担。实际上双减政策对现阶段中小学教育教学管理指明的方向，其中关于课外作业布置和管理的相关要求必须落到实处，在争取家长配合的情况下，帮助家长转变教育观念有效，缓解家长在双减背景下出现的教育焦虑，在实现教育公平的同时，真正促进基础教育的可持续发展。本文就双减背景下家长教育焦虑的表现及成因展开分析，提出了双减背景下家长教育焦虑的应对策略，以供参考。

一、双减背景下家长教育焦虑的表现

（一）对孩子竞争力不足的担忧

家长本着望子成龙、望女成凤的心理，在家庭教育中对孩子的要求较高。知识经济时代背景下教育是改变命运的重要途径，同时也是实现阶层跃迁的有效手段，部分家长希望通过教育改变孩子的一生，甚至改变自身的家庭地位，因此需要在家庭教育中对孩子提出较高要求，希望孩子能够在接受高品质教育的情况下提高综合素质，为后续的工作和生活奠定坚实基础。还有部分家长本身缺乏受教育背景，因此对教育格外重视，希望孩子通过受教育的形式，打破家庭环境限制，进一步实现阶层的跨越。无论何种心态的家长，都容易在家庭教育中

面临一定的教育焦虑，尤其是双减政策出台实施的环境下，部分家长害怕由于学科类校外培训机构整治导致校外培训缺失，最终影响到孩子的学习成绩，因此在家庭教育中时常担忧孩子竞争力落后。部分家长对校外培训重视程度较高，希望通过校外培训的方式提高孩子的竞争力，但是双减政策出台的情况下，许多家长害怕由于校外培训的缺失导致孩子跟不上节奏。因此产生了对孩子竞争力落后的担忧，最终形成较强的教育焦虑。

（二）对校外培训机构治理的不安

在双减政策出台实施之前，家长一旦发现孩子跟不上学习节奏，便采用校外补习的方式为孩子提供帮助，一方面弥补家长自身的心理落差，另一方面也能够帮助孩子巩固学习基础，提高学习能力。但是在双减政策实施后，校外培训机构被大量猜测，因此家长无法再通过送孩子到补习班的形式获取心理安慰，由此导致内心产生了新的不安感和焦虑感。面对当前校外培训管控存在的漏洞及问题，部分家长任务完其他孩子正在通过私教或者家庭教育等形式进行补习这也导致家长的焦虑感进一步增强害怕自己的孩子在无形间落后于他人。许多家长对双减政策的认知了解不深入，对学科类校外培训治理的近况以及相关特点了解不充分，因此出现了对校外培训机构治理的不安全感在超脱家长认知的情况下，他们很容易由于校外培训机构的缺失导致产生教育焦虑。

（三）对家庭教育水平现状的不满

家庭教育是学校教育的延伸，许多家长认为家庭教育是学校教育的附属品，认为只需要为孩子提供金钱和后勤保障即可。实际上家庭教育对青少年学生来说影响

十分深远，家长的一言一行都容易影响学生的成长状况，在双减政策实施后，家庭教育实践要求更高，对家长的育人责任也有了较为明确清晰的要求，家长必须切实参与到孩子的学习和成长，并且转变自身角色，使得家庭教育，真正成为青少年学生个性成长的重要推动力。部分家长对家庭教育标准的提高感到不适，甚至在此过程中产生了较强的焦虑感，没有真正关注自身的家庭教育能力状况，同时也可能由于家庭教育能力不足而感到愧疚。部分家长本身忙于工作，在家庭教育方面缺乏陪伴孩子的时间。还有部分家长则是由于自身文化知识欠缺，无法给予孩子有效的学习辅导，这些因素都容易导致家长在家庭教育中。的角色缺失面对双减背景下对家庭教育的更高要求，许多家长认为自身不如其他家长，由此产生了一定的自卑心理以及焦虑感，最终形成了较为明确的教育焦虑。

二、双减背景下家长教育焦虑的基本成因

（一）家庭因素

受到传统教育思想的影响，许多家长仍然还有学而优则仕的传统观念认为学习是跨越人生阶层的捷径，希望自己的孩子能够接受更多教育，以实现阶层跨越，但是在孩子成绩不好或者学习态度不认真的情况下，很容易产生一定的落差，家长较高的教育，期望和孩子的实际表现之间存在差异，由此导致家长存在一定的教育焦虑。在双减背景下，部分家长本身对家庭教育的关注和研究不够全面，在开展各项教育活动时缺乏系统性的受教育经验，对家庭教育的重要性有着明确认知，却缺乏实施家庭教育的科学方法，面对这样的情况，家长很容易产生负面情绪。还有部分学生本身学习能力较差，面对学业上落后于其他同学的情况，家长缺乏正确的疏导方式，并且由于校外培训机构的缺失导致无法解决学业问题，最终影响了家长的情绪情感。

（二）学校因素

基础教育阶段是学生养成良好学习习惯奠定文化知识基础的关键时期，学校在办学中大多强调对文化知识的教育而忽略了素质教育的全面渗透，在学校各项教育管理中，大多只是关注学习能力，希望将分数作为考查学生的重要依据而忽略了对学生综合素质的全面评估，在这样的教育理念影响下，家长同样容易受到影响面对学校对考试的相关管理要求，家长同样容易受到一定的思想冲击。目前中考和高考制度仍然以分数为主要的衡量标准，虽然素质教育理念正在不断深入人心。但是在一定程度上面临着阻碍。双减政策强调减轻学生课外作业负担和校外培训负担，虽然能够在一定程度上为素质教育提供条件，但是无论是教师还是家长都很难及时转

变思想观念，因此存在减轻学生负担和考试评价之间的矛盾。尤其是在大力发展职业教育的背景下，许多家长对职业教育缺乏正确认知，认为孩子接受职业教育对未来发展不利，这也导致家长教育焦虑进一步强化。

（三）社会因素

网络信息技术的飞速发展使得信息传播速度不断增快，当前社会竞争日趋激烈高等教育普及越来越广泛，这就意味着社会竞争压力正在不断增大，只有提升核心价值才能够减少被替代的概率，并且在社会发展中占得先机。面对社会环境的变化，许多家长出现了较为明显的担忧，害怕孩子在学业上的落后，导致后续竞争面临挑战，因此导致家长在校外培训方面投入不断增大，面对校外投入缺失的情况，家长的教育焦虑也在不断增加。此外在网络中还流传着一种声音，认为教育内卷化的情况下应当选择“躺平”，由于网络中思想观念的剧烈碰撞，导致家长出现了思想迷茫的状态，他们很难始终以平和的心态看待教育环境的变化，由此产生了较为明显的教育焦虑。

三、双减背景下家长教育焦虑的应对策略

（一）营造良好家庭氛围，丰富孩子课余时间

营造良好家庭教育氛围是促进青少年学生健康成长的关键所在，因此家长作为教育焦虑的主体，必须积极抵御不良情绪在家庭生活中发挥良好榜样示范作用，始终保持较强的学习能力，不断革新教育观念，能够在家庭生活中成为孩子的优秀榜样，并且主动营造积极向上的家庭氛围，使得孩子课余时间更加丰富。网络信息时代背景下，家长应当成为终身学习者，利用互联网学习先进的教育理念，将家庭教育方法作为研究的对象，能够将家庭教育的实际情况作为互动探讨的重要依据，使得家长之间的思想碰撞成为提高家庭教育质量的核心动力，使得家长能够更好地适应新形势下的教育环境并且有效推进教育管理模式的进一步优化，在家庭生活中能够创造积极向上的成长氛围。

家长应当学会调整期待值，在家庭生活中既要关注孩子的一举一动，同时也要根据孩子的发展实际制定具有针对性的家庭教育目标，确保家长的期待值和孩子的实际情况相适应，一方面降低对孩子学习成绩的期待，另一方面也要了解孩子在不同年龄段的心理需求，保护好孩子的兴趣爱好，促进孩子形成鲜明个性，以科学民主的教养方式促进孩子成长成才。在家庭生活中，除了关注学习能力之外，也应格外重视对孩子行为习惯的培养以及对道德品质的教育，能够将孩子的未来发展作为以上系统性的工作不仅追求学习成绩上的提升，更为关键的是人的全面性，使得家庭教育质量得到进一步提

高。

（二）推进学校教育改革，提高教育教学质量

学校教育教学改革是保障教育质量的关键，因此必须重视学校教育教学改革的持续深化。关注双减政策出台实施背景下学校教书育人主阵地的重要位置，使得学校教育成为青少年学生成长成才的重要推动力。促进学校教育教学改革，意味着学校需要在有限的课堂教学时间内，尽可能多地帮助学生掌握基本知识，认真贯彻双减政策相应要求，既要减轻学生课外作业负担，同时也要为学生提供自我发展的平台和空间，真正将素质教育落到实处，使得学生在自我美劳各方面实现综合素质的全面提升。人才培养工作应当坚持以人为本，在教育方法，教育内容等各方面作出创新，尝试将文化知识和道德品质相适应，将学生个性发展需求作为重要的教育改革方向，使得教学质量得到进一步提高，进一步获得家长的支持和认可，以帮助家长减缓教育焦虑。

从教师的角度来看，作为新时代教育工作者，必须认真贯彻和学习双减政策相应要求，在学科教学中发挥教师的榜样示范作用，帮助学生在课堂上接触和了解学科知识，并且提高学生自主探究能力素养，为学生良好学习习惯，提供有力支持和保障。这是应当结合双减政策实施的要求，主动参与各种类型的教研活动，一方面深入理解双减政策的价值内涵，另一方面也要发挥教师对学生的指导和管理作用，由传统的漫灌式教学向因材施教转变，能够体现每位学生的个性发展，在日常教学管理中，基于行之有效的教学设计，帮助学生强化综合能力，使得教师能够真正做到为人师表，教学生知识也教学生做人。

（三）营造良好社会环境，营造积极社会环境

社会环境对家长教育焦虑的影响最为直接，因此必须考虑到对社会环境的有效管控，因此需要相关部门对双减政策的实施情况进行公示，针对校外培训机构的治理进度做好有效分享，使得家长能够了解校外培训机构治理状况，并且提高家长的认可度，在一定程度上帮助家长缓解教育焦虑。网络信息时代背景下必须关注对互联网的有效管控，一方面结合当前重点政策的推进情况，营造风清气正的网络环境，另一方面也要格外关注对网络中负面情绪的引导，避免家长在网络中出现较强的情绪波动，而影响家庭教育的实施效果。

此外对社会环境的营造还应真正转变家长以及社会公众的传统认知，正确看待职业教育，从企业用人改革的视角出发，突出职业教育的重要价值，家长能够意识到文化知识学习并不是唯一的出路，只有因材施教促进孩子个性成长，才能真正为孩子赢得美好人生，基于社

会各界的共同配合与参与，使得社会各界对教育的认知得到进一步改观。进一步实现教育资源的合理分配，还应积极利用网络教育平台做好相应基础设施建设，针对网络公开课做好开发，将优秀教育资源进行共享，借助网络平台丰富学生的课程学习体验，使得学生能够在网络环境下实现自主学习。

结语

综上所述，在双减背景下有效缓解家长教育焦虑是营造良好教育环境的重要前提，也是促进青少年学生身心健康成长的基础。因此必须对双减政策的实施做好统筹规划，能够结合双减政策的核心价值及要求做好各项管理，从多个角度出发实现对双减政策的深度落实，在帮助家长树立正确家庭教育观念，提高家长家庭教育能力的同时避免出现教育焦虑，为青少年学生创造积极向上的成长环境。

参考文献

- [1] 李学敏. “双减”政策背景下家长教育焦虑现状与对策研究[J]. 甘肃开放大学学报, 2023, 33(02): 21-24.
- [2] 陈心戛. “双减”政策下延背景下城市幼儿教师教育焦虑的新特征及形成机理研究[J]. 城市观察, 2023, (01): 143-154+160.
- [3] 陈乐. 如何使用萨提亚冰山理论缓解家长教育焦虑——以“双减”政策为背景[J]. 品位·经典, 2023, (02): 6-9.
- [4] 李海云, 弓新林. “双减”政策背景下家长的教育焦虑及纾解路径探索[J]. 文教资料, 2023, (01): 160-164.
- [5] 郭靖. “双减”政策背景下如何安放家长的教育焦虑——基于幼小衔接的分析[J]. 新课程导学, 2022, (34): 45-48.
- [6] 沈洁. “双减”政策背景下缓解家长教育焦虑的策略探究[J]. 华人时刊(校长), 2022, (06): 40-41.
- [7] 王家祥, 茹宗志. “双减”政策背景下家长教育焦虑的纾解[J]. 教学与管理, 2022, (07): 19-22.
- [8] 段会冬, 莫丽娟, 王轶哲. “双减”政策背景下如何安放家长的教育焦虑——基于幼小衔接的分析[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 58(02): 73-82.

基金项目：赣州市社科规划课题“双减”背景下家长教育焦虑成因及其对策研究（课题编号2023-JYZX11-0014）