

在线教学与家长教育焦虑探究

阳小玲

赣南师范大学

摘要：在线教学引发了家长的教育焦虑。各年级家长的教育焦虑都处于较高水平，家长对于孩子的学习习惯和学习结果比较关注，表现出易发火、易疲劳等特点。各年级家长的焦虑水平存在显著差异，新生家长的教育焦虑水平最高。随着孩子年级上升，家长的焦虑水平逐渐下降，但中学阶段家长的焦虑水平又再次上升，因此中学阶段家长教育焦虑存在显著的“涟漪效应”与“心理台风眼效应”。回归分析显示，孩子年龄较小、不能陪伴孩子、经常与他人作比较、孩子的学习情况不佳的家长的焦虑程度显著更高。

关键词：在线教学；家长焦虑；探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.137

一、中学在线教学的现状与特点

（一）中学在线教学的发展历程

在线教学平台的兴起是数字化时代教育领域的一大革新。这些平台融合了多媒体内容、互动工具和评估系统，为中学生提供了多元化的学习体验。随着互联网的普及和移动设备的便携化，线上学习逐步成为中学教学的重要组成部分。在线教学促进了课堂的互动性和多样性，也给不同地域和学习能力的学生提供了平等的教育机会。当前，中学在线教学正不断融入更多创新技术，例如人工智能辅助的个性化学习路径、大数据分析用以监测学习进度等，都极大地提升了教学的精准性和有效性。在线教学在提高教育质量和资源共享方面具有明显优势，能够实现教学内容和方式的快速更新，满足学生多样化的学习需求。展望未来，中学在线教学将更加注重学习体验的优化，通过先进的技术和个性化的教学设计，实现学习效果的最大化，促进教育公平和质量的提升。

（二）中学在线教学的优势与挑战

中学在线教学以其灵活性和个性化学习等优势，改变了传统教育模式。然而，这些优势背后也伴随着技术、管理等方面的挑战。在线教学的灵活性体现在时间和空间的自由选择，学生可以根据自己的作息安排学习时间，无需长途跋涉到校。个性化学习通过智能算法分析学生的学习习惯和能力，提供定制化的学习资源，有效提升学习效率。技术挑战主要是网络稳定性和教学平台的兼容性问题。不稳定的网络环境会影响学习体验，而不同设备和操作系统之间的兼容问题则可能限制部分学生的在线学习。管理上的挑战包括学生自律能力的培养、教师信息技术能力的提升以及教学效果的监控。缺乏面对面监督可能导致学生分心，教师需要掌握新的技术工具以适应在线教学需求，同时，管理者需确保教学质量不

因在线化而受影响。虽然在线教学在资源共享、教育平等化方面取得了进步，但数字鸿沟、教学内容和互动质量保障仍是难题。

（三）中学在线教学的实践案例

在线教学作为教育创新的重要举措，在国内外众多中学已取得显著成效。例如，国内的“翻转课堂”模式强调学生在家观看视频课程，课堂时间用于讨论和实践，这种模式提高了学生的参与度和学习效果。在国际上，可汗学院与各中学合作，提供免费的在线教育资源，通过个性化的学习路径让学生掌握知识。此外，新加坡的“新加坡数学”项目通过网络平台提供数学资源，帮助学生以可视化的方式理解复杂的数学概念。这些成功案例不仅提升了学生的学习兴趣和自主学习能力，还促进了教师教学方法的革新和教育资源的有效利用。在线教学的成功实施依赖于多种因素，包括技术支持、师资培训、学生自律和家长支持等。这些案例展示了在线教学在提高教育质量和促进教育平等方面的巨大潜力。

（四）中学在线教学的发展趋势

随着技术的不断进步，特别是人工智能、大数据、云计算等技术的融合与应用，中学在线教学正处于快速发展期。未来，预见到在线教学将更加个性化和智能化，能够更好地适应每个学生的学习需求和进度。技术的创新将使在线教学平台更加用户友好，提供更丰富的互动工具和更强大的数据分析功能。例如，通过机器学习算法，平台能够分析学生的学习行为，预测学习成果，并给出个性化的学习建议。此外，随着宽带互联网的普及和5G技术的发展，线上教育将不再受限于网络条件，实现更高效的数据传输和更低的延迟，提升在线教学的实时互动性。未来中学在线教学还将更注重实践能力的培养，利用虚拟现实或增强现实技术，为中学生提供模拟实验

室和现场操作的机会，这将极大地丰富学习内容，提高学习兴趣。

二、家长教育焦虑的成因与影响

（一）家长教育焦虑的根源

在当今中学教育背景下，家长的教育焦虑常常与其对子女未来社会竞争能力的担忧密切相关。这种焦虑源自对传统教育成功模型的认同，该模型强调标准化考试成绩和学术成就作为衡量标准。教育体系内的压力是导致家长焦虑的一个关键因素。在许多情况下，家长将孩子的成绩视为对未来机会的直接影响，因此不断寻求通过各种方法和资源来增强孩子的学术表现。家庭间教育资源的差异进一步加剧了这种焦虑。经济条件优越的家庭可能提供更多教育支持，如私人辅导和优质学校，而经济条件较差的家庭则可能在提供相同水平的支持方面遇到困难。

（二）家长教育焦虑的表现

在当前的教育环境中，家长们普遍表现出对孩子学业成绩的过度关注与担忧。这种焦虑不仅体现在日常的家庭教育实践中，更在对学校教育政策和教学质量的反应上有着明显的体现。首先，家长对孩子学业的过度关注通常表现为频繁地检查作业、额外布置学习任务以及严格监控学习时间。他们往往忽视孩子的个人兴趣和身心发展需要，将重点过分放在分数和排名上。这种教育方式可能导致孩子感受到巨大的压力，影响其对学习的兴趣和动力。其次，面对教育政策的变化或学校的教学质量，家长们常表现出高度敏感。一旦发现政策调整或听闻教学质量的负面信息，便可能产生过激反应，如频繁更换教育机构、盲目追求名校资源或施压学校教师提高教学成效。这些行为不仅无助于解决问题，反而可能加剧孩子的学习负担和心理压力。此外，家长的教育焦虑还可能导致对孩子未来的过度规划，如早期确定专业方向和职业路径，限制了孩子探索自我潜能和多元发展的机会。在应对家长教育焦虑的问题上，建议家长应更加注重孩子综合能力的培养，鼓励孩子探索多方面的兴趣，同时与学校保持有效沟通，共同为孩子营造一个积极、健康的学习环境。教育部门和学校也应提供更多关于科学育儿的指导和服务，帮助家长树立正确的教育观念，减轻不必要的教育焦虑。

（三）家长教育焦虑对孩子的影响

在教育焦虑的驱使下，家长往往过度介入孩子的学习过程，这种做法可能无意中增加了中学生的心理压力。孩子可能因此感到不断的紧张和焦虑，担心未能达到家

长的期望，这种持续的心理应激状态有可能导致失眠、注意力分散甚至抑郁症状。行为问题同样可能出现。一些中学生因压力过大而产生抗拒，表现为拖延、逃避学习或故意对抗家长的要求。这些反常行为可能是孩子试图控制环境和减轻内心压力的一种方式，但最终会对学业成绩和家庭关系产生负面影响。同时，当家长的教育焦虑导致过分强调分数和排名时，中学生往往会将注意力集中在应对考试和完成作业上，从而忽视了对知识的深入探索和批判性思维的培养。

（四）家长如何缓解教育焦虑

家长缓解教育焦虑首先需要调整个人心态，理性看待孩子的成长过程。家长应理解每个孩子都有其独特的发展节奏和兴趣点，而非单纯追求分数和学业成就。通过培养孩子的自我认同感和自尊心，家长可以更好地帮助孩子建立自信，增强面对挑战的能力。同时，家长应摒弃与他人比较的心态，专注于孩子个人的进步和成长，避免用他人的标准来衡量自己的孩子。在与学校和教师的沟通协作方面，家长应采取积极合作的态度。通过定期参加家长会、开放日等活动，家长可以更直接地了解学校的教育理念和教学进展，同时也能及时传达自己对孩子教育的期望和建议。与教师建立良好的沟通渠道，可以让家长更好地了解孩子在校的表现，共同关注并解决孩子可能遇到的学习难题。此外，家长还可以通过参与学校活动或担任志愿者的方式，进一步增进与学校的合作关系，为孩子创造一个更加支持和理解的学习环境。

三、中学在线教学与家长教育焦虑的关联分析

（一）在线教学对家长教育焦虑的影响

在线教学作为教育形式的一次重大转变，对家长教育焦虑产生了明显的影响。这种影响主要体现在在线教学效果与家长期望值之间的差距，以及技术问题和减少的亲子互动所导致的焦虑。首先，在线教学效果与家长期望值之间的差距是一个关键因素。由于缺乏面对面的互动，家长可能担心孩子无法获得与传统教室相同水平的教育，从而感到焦虑。此外，家长对在线教学的成效持有疑虑，尤其是当他们看到孩子的学习进度不符合预期时，可能会过度介入孩子的学习，进一步增加自身的焦虑和压力。在技术问题方面，不稳定的网络连接、不兼容的软件和硬件设备等都可能引发家长和孩子在在线学习过程中遇到困难。这些技术障碍不仅降低了教学效果，也增加了家长的不确定性和焦虑情绪。最后，在线教学期间亲子互动的减少也是引发家长焦虑的一个重要

因素。家长可能感觉到他们对孩子学习过程的参与度降低,无法有效监督和指导孩子的学习,这种感觉可能会加剧家长的不安和焦虑。

(二) 家长如何应对在线教学带来的焦虑

家长应对在线教学带来的焦虑,首要策略是提升自身的素养。在数字化时代,家长应学会利用网络资源进行自我教育,熟悉常用的在线教学平台和工具,了解它们的基本操作和功能。通过提高对信息技术的掌握程度,家长能更好地理解在线学习的流程,减少因技术不熟练造成的焦虑。同时,家长需要适应在线教学环境。这意味着家长应该调整自己的期待,接受在线学习可能与传统教室学习有所不同。家长可以通过与教师沟通,了解在线课程的目标和结构,以便更有针对性地支持孩子的学习。加强与孩子的沟通也是缓解焦虑的关键。家长应主动询问孩子的学习感受,倾听他们的想法和困扰,共同探讨解决问题的方法。开放式的对话可以增强家长对孩子学习状态的感知,帮助孩子建立自信,减轻其学习压力。关注孩子的心理需求同样重要。在线学习可能会让孩子感到孤独和压力,家长应提供必要的情感支持,鼓励孩子保持与同学和老师的社会互动。同时,家长可以在家中创造一个有利于学习的环境,比如设定固定的学习时间,提供安静的学习空间,以降低外部干扰。

(三) 学校与教师在缓解家长焦虑中的作用

学校和教师在缓解家长焦虑中扮演着至关重要的角色。为了有效地降低家长的焦虑水平,学校应提供必要的技术支持与培训。这包括确保所有家长都能够访问在线学习资源,以及教授他们如何使用这些资源。学校和教师应通过定期更新孩子的学习情况来增强家长的信心。透明的沟通可以减轻家长对孩子学业成绩的担忧。教师可以通过虚拟家长会、电子邮件更新或在线平台,主动分享学生的学习进度、参与情况以及任何需要家庭支持的地方。教师应通过正面的反馈和具体的建议来鼓励家长。强调孩子的进步而不仅仅是缺点,可以帮助家长看到在线学习的积极方面,减少因误解或信息不足而产生的焦虑。最后,学校和教师应鼓励家长与孩子一起参与学习过程。通过组织家庭作业项目或亲子活动,不仅可以增强家庭内的学习氛围,也可以让家长直观地了解在线学习的环境和内容,从而减少因不熟悉教育形式而产生的不安情绪。

(四) 构建家校线上共育机制,促进孩子全面发展

构建家校共育机制对于促进孩子的全面发展至关重要。加强家校沟通与合作是实现这一目标的关键步

骤。学校应定期举行家长线上会议和工作坊,让家长了解教育理念,参与学校管理,共同讨论和解决孩子学习和成长中的问题。同时,学校和家长应共同关注孩子的个人成长,而不仅仅是学术成就。这包括对孩子的兴趣、情感状态和社交能力等多方面的关注。家长可以在日常生活中观察和指导,而学校则提供相关的课程和活动,以支持孩子在多个维度的成长。推动教育改革,优化在线教学环境也是构建家校共育机制的重要方面。学校应不断更新教学资源,改善网络教育平台的用户体验,确保所有学生都能平等地访问在线学习资源。此外,教师的专业发展同样重要。通过提供持续的培训和支持,提升教师对在线教学的掌握度,使他们能够更有效地运用技术进行教学,更好地满足不同学生的学习需求。

结语

在中学在线教学与家长教育焦虑的探究中,清晰地看到一个复杂且微妙的关系正在形成。随着教育模式的转变,家长对于如何在变化的环境中最好地支持孩子感到不确定和焦虑。在线教学带来的技术问题、沟通障碍以及对孩子自主学习能力的依赖,增加了家长对教育质量的担忧。然而,这种焦虑并非无法克服。通过加强家校之间的沟通,确保信息的透明流通,可以在一定程度上缓解这种不安。学校可以通过组织在线研讨会和讲座,帮助家长理解在线学习的环境和挑战,同时也为家长提供平台,让他们表达关切和分享经验。

参考文献

- [1] 余雅风,姚真.“双减”背景下家长的教育焦虑及消解路径[J].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2022(4):39-49+2.
- [2] 陈晶晶.家庭社会经济地位与初中生学业成就的关系:未来取向的中介作用与领悟社会支持的调节作用[J].中国健康心理学杂志,2022(5):773-778.
- [3] 刘莹,郭瑞,杨光钦.家庭文化资本对初中生学业成就的影响[J].教育理论与实践,2022(13):15-20.
- [4] 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(7):19-22.

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);江西省教育科学“十四五”规划2023年度重点课题:小学教师教育惩戒实施现状及其改进策略——基于江西省赣州市的实证研究(课题编号:23ZD028)。