

# “双减”政策下小学家长焦虑变化新趋势及应对策略探究

肖慧<sup>1</sup> 孟子盈<sup>2</sup>

1. 深圳市宝安区天骄小学(集团)湖东小学; 2. 深圳中学龙华学校

**摘要:** “双减”政策的实施,旨在减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担。本文中,笔者对“双减”背景下小学家长焦虑变化新趋势及应对策略充分探讨,只有家校社深层次合作,践行“双减”,形成教育合力,才能有效缓解家长焦虑,构建良好教育生态。

**关键词:** “双减”; 家长焦虑新趋势; 应对策略探究

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.07.008

## 引言

在当今社会,教育领域的变革深刻影响着每个家庭和孩子的成长轨迹。“双减”政策的出台,成为教育改革进程中的重要里程碑。笔者聚焦小学家长这一主体,以家长教育焦虑变化为切入点,分析“双减”政策下小学家长教育焦虑变化的新趋势与新特点,探明小学家长教育焦虑的现实表征,并据此提出具有针对性和实效性的应对策略,为“双减”政策取得实效奠定基础。

## 一、背景分析

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的意见》,就进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担(以下简称“双减”)做出重要部署。

2021年10月,国家紧跟“双减”政策出台《家庭教育促进法》,有力回应了“减出来”的时间“去哪里、做什么”等问题,力求打好校外组合拳,实现家庭教育与学校教育深度融合,协同育人,促进“双减”有效落地。

“双减”政策旨在减轻义务教育阶段学生的作业负担和校外培训负担,这一变革让家长们在新的教育环境下产生了新的担忧和期待。

## 二、“双减”政策下小学家长焦虑变化新趋势

### (一) 焦虑重点发生转移

在“双减”政策实施前,小学家长的焦虑主要集中在孩子的学业成绩、升学压力以及课外辅导的安排上。“双减”政策实施后,这些焦虑点虽然依然存在,但是家长们更加关注孩子的心理健康、综合素质发展以及个性化学习需求。

### (二) 焦虑内容呈多元发展

“双减”政策打破了传统教育竞争的平衡,使得家长们的教育焦虑从单一的方向向多元化发展。

1. 政策初期焦虑缓解与后续担忧并存,担忧“双减”

影响竞争力:在“双减”政策初期,随着课外辅导的减少和作业负担的减轻,家长们普遍感受到了孩子学业压力的降低,焦虑情绪有所缓解。然而,随着时间的推移,部分家长开始担忧这种减负是否会影响孩子的学业竞争力,特别是对于即将面临升学压力的孩子,家长的这种担忧尤为明显。

2. 非学科类培训热带来的“隐性竞争”新焦虑:“双减”后,学科类培训被压减,家长转向“拼素质赛道”,开始热衷于非学科类培训,(如编程、科创、艺术考级等),这些培训项目不仅丰富了孩子们的课余时间,也带来了新的竞争压力和焦虑。家长们担心孩子在非学科领域的表现也会影响其未来的升学和就业,因此不得不投入更多的时间和金钱来支持孩子的兴趣发展,经济压力与“选择恐惧”并存。

3. 对网络环境的担忧增加:“双减”后,因为孩子们有了更多的自主时间和空间,网络接触的机会也随之增加。家长们开始更加担忧孩子在网络环境下的学习和生活是否安全和健康,担心孩子会受到不良信息的诱惑和影响,甚至陷入网络沉迷。同时,由于在使用电子产品时不注意用眼卫生导致许多孩子视力下降。

4. 对教育资源分配的担忧加剧:“双减”政策的实施,加剧了部分家长对教育资源分配的担忧,个性化学习需求难满足,他们担心自己的孩子无法获得足够的教育资源,特别是在城乡教育差距较大的情况下,这种担忧更加突出,增加了家庭的经济和时间压力。

5. 对家校合作的新期待与焦虑:“双减”政策强调家校共育的重要性,要求家长更多地参与到孩子的教育中来。然而,这对于部分家长来说却是一种新的挑战 and 焦虑。他们担心自己无法胜任这种角色转变,无法为孩子提供足够的学习支持和心理辅导。同时,他们也希望学校能够承担更多的教育责任,减轻家长的负担。

6. “评价体系模糊”焦虑：传统分数评价弱化后，家长对“综合素质评价标准”缺乏清晰认知，担忧升学路径不透明。学校倡导“快乐成长”与家长对“升学竞争力”的隐忧形成张力。

7. 从“短期焦虑”转向“长期焦虑”：部分家长对“双减”政策的理解不够深入，对未来的教育方向感到迷茫，不知道如何帮助孩子制定明确的学习目标。随着“双减”政策的深入实施，家长不仅关注孩子当前的表现，更忧虑其未来的升学、就业等长远发展。这种不确定性使得家长们不得不更加谨慎地规划孩子的教育路径，同时也增加了他们的焦虑情绪。

8. 从“个体焦虑”转向“群体焦虑”：家长之间的交流增多，容易相互影响，形成群体性焦虑。

### （三）焦虑升级引发亲子矛盾与危机机率增高

“双减”实施后，学生自主活动时间延长，孩子们容易陷入迷茫和无所事事的状态，同伴关系问题日益凸显。同伴交往中的挫败感会直接影响学生的学校生活体验和学习态度。此外，关于手机、游戏等成瘾现象有所增加。如果家长过度焦虑，就会向孩子不断施压，增加孩子挫败感。学生面临学习压力，若恰好遭遇叛逆期，更易发生家庭摩擦和冲突。

### （四）家长焦虑变化背后的深层动因

“双减”背景下，家长焦虑变化背后的深层次原因体现在：1. 结构性矛盾：优质教育资源稀缺性与家长“向上流动”期待之间的冲突，此现象在深圳等一线城市及内地乡村、县域表现尤为明显。2. 代际教育认知差异：70、80后家长自身通过“应试竞争”获得成功，难以适应“双减”倡导的新教育模式。3. 社会比较心理：社交媒体放大“别人家的孩子”案例，加剧家长对“掉队”的恐慌。4. 家校社协同育人理念存在偏差：一些家长认为教育是学校的事情，自己当“甩手掌柜”，极其缺乏家校共育的意识。一部分教师质疑家长的知识水平和教育方法，不重视家庭教育对于培养学生学习习惯起到的重要作用，工作繁忙的背景下更是缺少与家长的沟通和交流，从而缺少家校共育意识。再加上家校沟通内容和形式的单一未能凸显家长主体地位，致使家校共育效率低，使得家长滋生焦虑。

## 三、“双减”政策下缓解家长焦虑应对策略

（一）进一步加强基础教育管理，建立多方统筹的协调机制

“双减”政策的实施，需多个部门的统筹协调，建立起一个职能清晰、管理严谨、运行有序的管理体制，促进形成有利于学生全面发展的教育生态，彰显教育公平的价值导向，便于推进基础教育教学理念的深刻变革，有效纾解家长焦虑。

一是充分普及“双减”政策，让社会、家长和学生都充分认识到“双减”的重要性，加大宣传力度，增加“双减”主题的家长开放日、家长会等家校互动方式。二是主流媒体、网络平台对“双减”教育在各地区、各学校的好的经验、做法进行深入挖掘，宣传政策。三是逐步完善家校社合作育人的机制，丰富家委会、家长会、家访等形式，打通家校交流渠道壁垒，明晰家、校育人职责。四是健全校外培训机构的治理监管模式，把握好时间节点，抓住重点，强化培训引导。五是完善社会服务。在政府的主导下，建立校外素质教育供需平台，将校内外的教学、科研、文艺、社会公共服务等组织和机构的场地、人才、公共服务等方面的资源整合起来，联合制定学校教育供需清单。其次，根据清单中明确的需求主体、需求范围、方式和业务类别，为其提供一对一的精确咨询服务。把学科和专业的教育资源移交给学校，使其在政府的经营下得到更好的利用，从而和学校教育的发展形成互补的局面。六是社区层面上，建立“家长互助工作坊”，邀请心理专家、教师开展“焦虑减压沙龙”，开发“共享育儿”模式。

### （二）进一步推进教育优质、均衡发展

为了缓解家长的教育焦虑，推动教育优质均衡发展至关重要。一是推进学校标准化建设，缩小区域教育差距。二是推进城乡教育一体化建设，缩小区域内城乡教育差距。合理规划布局学校，数字赋能教育，加快学校办学现代化进程。三是均衡师资配置，有序、有效推进校长、优秀教师轮岗计划，缩小校际办学质量差距。完善集团化办学和学区制管理办法及运行机制，加快实现集团内、学区内校际优质均衡。四是推进教育关爱制度化，缩小群体教育差距。完善随迁子女入学保障政策，加强孤儿、事实无人抚养儿童、留守儿童、困境儿童教育保障和关爱保护，确保不同群体适龄儿童平等接受义务教育。

### （三）优化家校协同育人策略，缓解家长焦虑

如何在“减量”的背景下“增质”是学校迫切需要解决的问题，因此，提升家校共育的协同度以提高学生学习效率尤为迫切。

#### 1. 转变教育观念是缓解家长焦虑的基点

学校可以搭建多种教育平台，对家长育人观念进行正确的引导和传输，认识家庭的主体责任，重构教育认知，摒弃“唯分数论”，重视孩子的全面发展，关注其兴趣和个性。让家庭教育以更理性的方式回归。引导家长用更长远、开阔的眼光看待孩子的成长，增强情绪管理能力，建立良好的亲子关系，避免将焦虑传递给孩子。遇到教育难题时，积极向老师或专业人士咨询。

教师要坚持“立德树人”的教育任务，摒弃“以分数论英雄”的狭隘评价导向，摒弃“题海”战术，将新时代“五育融合”的人才教育观贯彻到教育的各个环节，促进学生德智体美劳的全面发展。教育主管部门积极构建科学的教育评价体系，坚持量化和质性评价相结合的评价方式，发挥教育评价这一“指挥棒”对于“双减”政策的正面影响作用，实现“减负增效”。

#### 2. 增强家校共育意识是缓解家长焦虑的支点

学校可以为家长和教师开设“双减”背景下，家校共育对于有效提升学生学习效率的专题讲座等活动，引导双方针对学生作息习惯以及学习习惯进行交流和沟通，促进家校在育人方式上的同频共振，以保证教育的协同性。还可以创新班级管理机制，为家长创设多层次、多方面的管理机会，突破传统意义上家长更多作为学生学习过程中的旁观者角色，使其参与在校管理，加强与班主任的合作和交流。

教育部门可以建立专业化的家庭教育指导队伍，建设家庭教育课程资源，打造线上线下、多方协同的家庭教育指导工作模式，加快家庭教育工作专业化、网络化建设，形成目标导向与问题解决相结合的家长学校工作特色，促进家校共育。

#### 3. 构建全方位沟通机制是缓解家长焦虑的重点

构建家校平等的关系是建立良好的沟通机制的前提条件。教师要公正对待每一位学生，以发展的眼光和平等心态与每位家长进行耐心的沟通。家长也应该充分相信教师的教育教学能力，端正育人态度，理性分析孩子成长过程中遇到的困难和阻碍，双方育人观念不一致时，应保持理性的态度，换位思考，构建家校亲密友好协作关系。

家校双方需对当下教育政策条例进行深层次解读，清楚了解新时代对于人才培养全方面发展的目标定位，拓宽育人视野，达成家校沟通共识。沟通过程中关注学生、家长心理健康，坚持“以学生发展为中心”，注重学习者的主体诉求，避免出现侧重学业成绩、忽视个性发展的功利性、形式性取向，帮助学生和家长应对压力。

#### 4. 明晰家校双方权责是缓解家长焦虑的难点

不管是家庭教育还是学校教育都需明晰自身的责任边界，做到既不“缺位”也不“越位”，实现双方高效合作，厘清家校在协同育人过程中承担的角色。

学校作为教育主阵地，要统筹家长学校、家长委员会、家访日、家长接待日等各种渠道宣传家庭教育的重要性，以家校共育的方式提升教育效率。如：定期举办“课堂开放日”，展示校本化作业设计；开展差异化课后服务，

开设“分层辅导+兴趣选修”，满足学困生补基与学优生拓展的双重需求。同时，教师要明确自身在教学中的任务，与家长建立密切的合作关系，确保家长会、学校讲座中家长的积极参与度。

《家庭教育促进法》明确指出家长将孩子送入学校后，依然要对孩子道德品质、身体素质、生活习惯全方位指导，不能将所有养育责任甩给学校。要求家长要“亲自养育，加强亲子陪伴”。因此，在“双减”政策下，补齐家庭教育短板已成当务之急。家长应成为学生学习的支持者，增强亲子有效陪伴，建立良好的亲子关系，转变观念，提升育儿能力；家长应成为学校教育的协助者，发挥自身专长和特点参与到学校的课程建设之中；家长应成为自我提升的学习者，需要发挥自身能动性学习新的教育理念、方法、形势，将优秀家庭教育案例结合自身家庭情况加以创造形成自身独特的家庭教育形式，提升家庭教育水平和家校协同育人意识。

#### 结语

综上所述，“双减”本质是教育生态的重构，家长的焦虑需通过“明晰路径+赋能工具+情感支持”三维化解。与其在“内卷”与“躺平”间摇摆，不如以“长期主义”视角，帮助孩子成为“自主学习者”和“生活探索者”。为了缓解这种焦虑情绪，教师、家长们需要积极调整心态，理性看待孩子的学业和成长；同时，政策的落地实施仍需持续用力、久久为功，需要家长、学校、社会等多方面的共同努力和配合。

#### 参考文献

- [1] 张馨月. “双减”下家校协同育人存在的问题及对策[J]. 社会科学前沿, 2022, 11(2): 384-389.
- [2] 肖爽. “双减”政策下基础教育管理面临的主要问题及应对措施[J]. 教育进展, 2024, 14(3): 478-484.
- [3] 乔雪峰. “双减”政策下撬动基础教育转型的政策杠杆分析[J]. 南京社会科学, 2022(12): 145-154.
- [4] 王璐. “双减”政策背景下基础教育改革的问题及策略探析[J]. 豫章师范学院学报, 2022, 37(4): 121-124.
- [5] 陈珑丹, 余娟. 构建家校学习共同体[N]. 中国教师报, 2021-10-27(01).
- [6] 徐萍. 家校社协同育人的实践研究[J]. 乌鲁木齐职业大学学报, 2023, 32(3): 51-55.
- [7] 张倩. “双减”政策下大连市基础教育管理问题研究[D]. 辽宁师范大学, 2023.
- [8] 廖树林. “双减”政策下乡村学校家校协同育人机制实践探索[J]. 科教新报, 2024-11-06(06).