

# 中小学生家长教育焦虑形成机制与对策研究

陈 红

重庆工商大学, 中国·重庆 400047

**【摘要】**父母教育焦虑主要是指父母在教育子女过程中, 由于教育结果的不确定性以及对自身教育能力的担忧, 从而体验到的紧张、不安、焦虑、恐慌等情绪。家长在教育方面的焦虑被学者称之为“教育焦虑症”。到如今, 家长为什么会产生教育焦虑, 以至于父母教育焦虑成为了一个庞大的社会群体。本研究旨在探讨中小学生家长教育焦虑形成机制, 以及如何应对中小学生家长的教育焦虑。

**【关键词】**教育焦虑; 原因分析; 家长

## Research on the Formation Mechanism and Countermeasures of Parents' Educational Anxiety of Primary and Middle School Students

Chen Hong

Chongqing University of Technology Chongqing 400047 China

[Abstract] parental educational anxiety mainly refers to the tension, anxiety, anxiety and panic experienced by parents in the process of educating their children due to the uncertainty of educational results and their concern about their own educational ability. Parents' anxiety in education is called "education anxiety disorder" by scholars. Up to now, why do parents have educational anxiety, so that parental educational anxiety has become a huge social group. The purpose of this study is to explore the formation mechanism of primary and secondary school students' parents' educational anxiety and how to deal with the educational anxiety of primary and secondary school students' parents.

[Key words] educational anxiety; Cause analysis; parent

**【课题项目】**重庆工商大学研究生“创新型科研项目”, 编号: yjscxx2021-112-38。

### 1 问题的提出

自古以来, 人们对孩子的教育都非常的重视, 我国自隋唐以来就实行科举制度, 平民可以通过考科举获取进入朝堂的机会, 从而实现阶层的流动。在我们学业生涯中经常可以看到许多关于古代学子求学的故事, 比如凿壁偷光出自刘歆《西京杂记》匡衡勤学而烛, 邻居有烛而不逮, 衡乃穿壁引其光, 发书映光而读之; 范进中举, 讲述了名为范进的书生参加乡试中了举人, 然后太高兴以至于疯魔了, 这些典故都可以看出当时的人对仕途的热衷。延伸到现如今, 人们对教育的重视程度不亚于古代, 家长对学校教学质量、学生的成绩, 尤其表现为家长对学生教育的重视程度, 这种重视引起了家长深深的焦虑。教育焦虑作为当今社会的普遍现象, 在这个信息大爆炸的时代, 许多家长因为受媒介传播的影响, 对于许多信息缺乏足够的分析和研究, 父母他们比较容易因为受“不要让孩子输在起跑线上”“月薪十万, 样不起一个娃”等信息的错误引导, 放大家长的教育焦虑, 随着家长教育焦虑的加深, 教育焦虑的家长会形成庞大的群体, 不利于社会的稳定发展。

### 2 文献回顾

教育焦虑作为一种情绪最开始在心理学领域开展研究, 而我国对于心理学的研究也比较晚, 以至于有关教育教育焦虑的研究也是30年才开始研究。上游研究虽然为“教育焦虑”提供了借鉴和指导, 但在我国对教育焦虑的视角大多数是以社会心态为主。教育焦虑的主体是多样化的, 有教师焦虑、学生焦虑、家长焦虑等等。如以学生为主体的考试焦虑与学习焦虑(王爱平, 车宏生, 2005)<sup>[1]</sup>, 以老师为主体的教学焦虑(李翠华, 2018)。研究以家长为主的家长焦虑<sup>[2]</sup>。随着教育焦虑的发展, 许多学者对教育焦虑提出了不同的看法如王洪才(2012)提出, 何谓教育焦虑? 教育焦虑就是人们对子女教育的结果过分担心<sup>[3]</sup>。陈华仔、肖维(2013)则从内心状态的角度对教育焦虑进行界定: 教育焦虑是对子女教育过程及教育结果带来的不确定性所产生紧张、不

安、忧虑、烦恼等复杂的情绪状态。综上所述, 学术或者业内对教育焦虑的定义虽然还没有形成一个相同的观点, 但是我们可以从现有的文献中可以提炼出对教育焦虑的理解, 即教育参与者在对孩子“学业教育”的实施过程中, 对教育成果的不确定性而表现出不安、紧张、忧虑、烦恼的主观情绪体验。

### 3 家长教育焦虑表现特征

现阶段家长焦虑普遍存在, 特别是针对子女方面的教育焦虑更加盛行, 其中中小学生家长教育焦虑主要表现特征可以分为优质教育资源竞争的恐慌、教育成本的担心、教育过度的担忧。

#### 3.1 优质教育资源竞争的恐慌

从古至今, 我国根深蒂固的应试教育的模式和家长对孩子过度期望使得家长希望子女能够在学校的升学竞争和毕业的就业竞争中能够获胜。从小升初考试、中考、高考的竞争, 重点中学的学生相比于普通中学的学生具有明显的升学优势, 高质量的教师团队、高水平的教学质量、高浓度的教学环境这些都是普通学校无法比拟的。同样的这些重点中学更加愿意录取重点小学的学生。这种“高选拔”的竞争模式让家长陷入了“教育焦虑”的恐慌之中。同时这样一条小升初-中考-高考路径形成了累积效应, 意味着没有去重点小学就“输在了起跑线上”无法进入重点初中、重点高中、无法通过高考进入“985”“211”高层次高水平的学府、没有好的学历无法在社会中找到一份体面的工作。这样一种累积效应存在于家长之间, 造成了中小学生家长的教育焦虑。

#### 3.2 “教育成本”的压力

望子成龙、望女成凤一直是每一位家长的夙愿, 一个人的生命将近四分之一的时间在学习, 尽管我国出台了九年义务教育政策, 减免学费。然而许多中小学生家长为了能够让孩子有一个光明的未来, 孩子不仅要完成主流学校的课程和作业, 在课余时间还要进行特殊的“影子教育”俗称课外辅导, 课外培训等。对一个普通家庭来说, 孕育一个孩子直到长大成人, 其中的心血

和花销巨大。特别是高等教育阶段, 孩子的学费和生活费对一个普通家庭来说是一笔不小的费用。据数据显示2020年中国家庭平均年收入15666, 而除开家庭开销, 一个孩子每年的学费在4000-10000万元不等, 加上孩子每个月的生活费1500, 杂七杂八算下来, 高昂的费用是普通家庭承担不起的经济负担。

### 3.3 “教育过度”的担忧

根据《2021年高校毕业生就业报告》解读, 大学生就业率就只有34%。意味着2021年毕业的学生, 还有70%的人没有找到工作。目前国内的大学生“泛滥”遍地都是大学生, 但是能够找到体面的工作的人不多。现如今许多高校大规模扩招, 在校大学生人数急速增加, 毕业人数也急剧增加, 随之而来的就是毕业生的就业问题。因为人力资本供给与需求之间的匹配不当, 造成了许多毕业生工作滞留情况。中小学生家长想通过子女教育实现阶级流通的梦想破碎, 这导致了許多家长对“教育过度”的焦虑。

## 4 教育焦虑的形成机制

教育一直是中国恒古不变的焦点, 而中小学生家长教育焦虑是当今社会比较热门的话题, 引起了社会人士竞相关注。我们可以根据中国家长教育焦虑指数调查报告的四个维度: 社会环境、教育资源、家长对孩子的期望, 可以探究家长教育焦虑形成的机制。

### 4.1 社会环境

众所周知, 教育焦虑是一个普遍的社会现象, 这一社会现象与目前的社会环境息息相关。自改革开放以来, 中国的经济结构和社会结构不断发生变化, 整个社会结构出现多元分化的情况, 社会阶层有了新的发展, 新的社会阶层分化机制取代了过去户籍、政治身份为依据的分化机制。而新的社会阶层划分更加详细更加有科学依据。现代社会是一个以能力为依托, 包括知识、素质等能力去决定社会地位, 而学校则是知识获取、素质培养的重要场所。中高等教育获得了大量工薪阶级和贫困阶级的青睐, 他们希望子女通过中高等教育去实现阶层流动, 实现家庭阶层往上流动的目的。因此获得优质的教育、进入中高等学校就成为了大多数人的梦想。这一事态必然会引起教育竞争, 从而产生家长教育焦虑的现象。

21世纪时一个信息化的时代, 大众传媒的兴起, 让当前的社会迎来了一个前所未有的信息大爆炸时代。在复杂的信息中, 许多的中小学生家长因为缺乏鉴别能力, 往往会陷入困境。一些媒体为了博取流量, 会夸大事实, 比如: 别让孩子输在起跑线上, 还有学区房的操作, 只要买了学区房孩子就能就读好的学校, 等等这一信息让许多家长处于深深的焦虑之中。大众传媒的连环轰炸让家长对子女的教育焦虑不断加深。

### 4.2 教育资源

国内研究者们普遍认为教育资源的不公平分配是令家长们为孩子教育感到焦虑的原因之一。我国的重点学校制度不仅决定了资源的配置, 也决定了人才培养体系的运行。自新中国成立以来, 为了短时间内获得最大的教育回报率, 以满足工业化期间日益增长的人才需求, 在国家领导人的示意下建立了重点学校制度。尽管这种制度在一定程度上解决了我国人才紧张的问题, 但发展至今所带来的负面影响已经逐渐被人们所重视。教育不公平会增加教育竞争过程中的不确定性, 引发人们的教育焦虑。当人民感知到教育是不公平的时候, 会产生失望、焦虑等负面情绪。基于我国基础教育阶段目前有限的重点学校、重点班实验班这一客观事实的存在, 家长们为了给子女提供最好的教育, 必将卯足了劲儿去为孩子争夺, 参与到各阶段教育竞争之中。如前所述, 优质教育资源与教育机会都是有限的, 并不是所有人都能按照自己的想法选择想读的学校, 这是一场经济、社会和文化资本的综合较量。

### 4.3 家长的过度期望

教育焦虑情绪的产生与扩散, 固然有其文化、社会根源,

但也需要客观审视家长对教育的认识。一些家长产生教育焦虑的原因, 就在于其偏执地认为“只有最好的才是最合适的”。在这种认识偏差之下, 家长对子女报以高度的成就期望, 希望子女能考高分, 成绩优异, 进入争取在下一个教育阶段进入更好的学校。教育期望越高, 投资越大, 人们对教育失败的恐惧心理就越强、焦虑心理也就越重。子女是家长精神和生活的寄托, 家长花费大量的时间和金钱去培养子女, 为子女提供最优质的教育资源, 创造舒适的教育条件。受中国传统思想的影响, 中国的父母在对孩子的奉献是无私的、伟大的、神圣的, 同样他们也受传统的“望子成龙”“望女成凤”“光耀门楣”等思想的影响, 家长认为: 子女在教育方面的成功就有可能改善家庭的生活质量、提高社会阶层、改变家族的命运等观念。

## 5 建议与对策

教育焦虑不仅增加了父母的认知焦虑, 还增加了全社会的焦虑心态, 让人们更加浮躁, 面对众多家长的教育焦虑, 应该从家长的教育观念、教育制度改革、社会公平的环境入手, 找到缓解家长教育焦虑的对策。

### 5.1 父母树立正确的教育观念

因为家长日渐增加的教育焦虑, 在一定程度上带动了学生的学业焦虑, 这是一种对学生德智体美发展的不好现象, 家长应该正式孩子的教育问题, 解决子女在学业方面的问题。学习成绩固然重要, 但是家长应该以学生的心理健康和身体健康为主。家长应该淡化从外界媒体听到的“输在起跑线上”的焦躁观点, 应该淡化考取好的大学、找好的工作、改变社会地位的教育动机。中国媒体应该宣传正确的教育观念、教育本质等, 使人们正确的认识学校的教学、学生的教育成绩、学生个人的发展等具体问题, 促进学生德智体美全面发展, 培养学生正确的价值观。

### 5.2 加快教育改革, 推进教育资源均衡分布

我国在教育问题方面, 教育资源分配不均匀是短板, 国家应该优化教育资源, 推动教育资源公平化。应该针对教育薄弱的地区施以援手, 特别是偏远地区, 教育水平不发达地区, 缩减城乡教育差距、缩小普通高中和重点高中的水平, 推动我国教育的公平化。同时国家和学校应该大力发展“互联网+教育”充分利用网络优势, 缩小城乡教育的差距, 缩小普通中学和重点中学的教育差距, 能够实现教育资源平均分配。在政策方面, 学校和国家应该推动教育制度的改革, 在改革开放时期, 国家百废待兴, 为了弥补人才的缺失, 国家建立重点学校制度, 从而能够快速培养人才, 为国家输送“血液”。

### 5.3 营造公平、负责的社会环境

国家应该建造一个开放的、多元的、公平的社会环境, 保障公民的基本权利, 解决医疗、就业、养老等问题, 缓解人们的日常焦虑。2021年7月24日, 我国针对教育出台《关于进一步减轻义务教育阶段学生学业负担和校外培训负担的意见》的政策, 各地落实好双减政策的具体实施, 优化教育资源, 促进教育资源的合理分配, 使学生素质教育和教育协同发展, 为学生家长创造一个公共和谐的教育环境。其次, 建立公平合理的创业就业机制, 鼓励创业, 引导大学生多渠道解决就业问题, 以就业观念改善家长的教育观念。

## 参考文献:

- [1]王爱平, 车宏生. 学习焦虑、学习态度和投入动机与学业成绩关系的研究——关于《心理统计学》学习经验的调查[J]. 心理发展与教育, 2005(01): 55-59.
- [2]李翠华. 高校教师焦虑心理成因及缓解对策分析[J]. 湖南人文科技学院学报, 2008(2): 119-121.
- [3]单家银, 胡亚飞, 康凯. 中小学生家长教育焦虑的质性研究[J]. 健康教育与健康促进, 2016(6): 4.