

“双减”政策下初等教育家庭父母教育焦虑问题研究 ——以江苏省 C 市为例

赵天珂 颜星星
武汉工程大学

摘要 在当今社会，随着经济的快速发展和教育竞争的日益加剧，教育资源的有限供应和无限需求之间的矛盾日渐凸显，引发了家庭教育焦虑这一社会现象。特别是在初等教育阶段，家长对孩子的教育成就抱有极高的期望，从而引发教育焦虑。在这样的背景下，中共中央办公厅与国务院办公厅推出了“双减”政策，旨在减轻义务教育阶段学生的学业负担和校外培训负担，期望缓解教育焦虑，提升学生的全面发展。本研究以江苏省 C 市为例，采用文献分析法、问卷调查法和实证分析法深入探讨了“双减”政策背景下初等教育家庭教育焦虑的现状及其产生原因，并提出了针对性的政策建议：一是加强家长教育，提升家长对健康教育观念的认知，帮助家长树立正确的教育价值观，二是学校提供丰富的教育资源和平台，促进孩子的全面发展，三是建议政府和教育部门进一步完善“双减”政策，不仅要减轻学业负担，更要优化教育资源分配，确保教育公平。

关键词 “双减”政策 初等教育 教育焦虑

DOI <https://doi.org/10.6914/tpss.060301>

文章编号 2664-1127.2024.0603.1-17

收文记录 收文：2024 年 4 月 6 日；修改：2024 年 5 月 5 日；发表：2024 年 6 月 30 日。

引用本文 赵天珂, 颜星星. “双减”政策下初等教育家庭父母教育焦虑问题研究——以江苏省 C 市为例 [J]. 社会科学理论与实践, 2024, 6(3):1-17. <https://doi.org/10.6914/tpss.060301>.

社会科学理论与实践 ISSN 2664-1127 (print), ISSN 2664-1720 (online), 第 6 卷第 3 期, 2024 年 6 月出版, 电子信箱:wtocom@gmail.com。

A Study on Parental Education Anxiety in Primary Education Families under the “Double Reduction” Policy: A Case Study of C City, Jiangsu Province

Tianke ZHAO Xingxing YAN

Wuhan Institute of Technology

Abstract Nowadays, with the rapid development of the economy and the increasing competition in education, the contradiction between the limited supply and unlimited demand of educational resources has become increasingly prominent, leading to the social phenomenon of family education anxiety. In this context, the General Office of the Communist Party of China Central Committee and the General Office of the State Council have launched the “double reduction” policy, aimed at reducing the academic and extracurricular training burdens of students in compulsory education, hoping to alleviate educational anxiety and enhance their comprehensive development. This study takes C City, Jiangsu Province as an example and uses literature analysis, questionnaire survey, and empirical analysis to explore the current situation and causes of educational anxiety in primary education families under the background of the “double reduction” policy. Targeted policy recommendations are proposed: firstly, to strengthen parental education, enhance parental awareness of health education concepts, help parents establish correct educational values; secondly, schools provide abundant educational resources and platforms to promote children’s comprehensive development; thirdly, it is recommended that the government and education departments further improve the “double reduction” policy, not only to reduce academic burden, but also to optimize the allocation of educational resources and ensure educational equity.

Keywords “Double Reduction” policy, Elementary Education, Educational Anxiety

Cite This Article Tianke ZHAO, Xingxing YAN. (2024). A Study on Parental Education Anxiety in Primary Education Families under the “Double Reduction” Policy: A Case Study of C City, Jiangsu Province. *Theory and Practice of Social Science*, 6(3):1-17. <https://doi.org/10.6914/tpss.060301>

© 2024 The Author(s) *Theory and Practice of Social Science*, ISSN 2664-1127 (print), ISSN 2664-1720 (online), Volume 6 Issue 3, published on 30 June 2024, by Creative Publishing Co., Limited, <https://ssci.cc>, <https://cpcl.cc>, E-mail: wtocon@gmail.com, kycbshk@gmail.com.

一、引言

为加快实现我国现代化建设战略目标，党的二十大报告首次将“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”作为独立章节，要求全面贯彻党的教育方针，把坚持为党育人、为国育才落到实处。教育作为培养人的事业，对提高人的综合素质、促进人的全面发展具有决定性意义。然而，随着社会经济的高速发展，对资源的竞争也与日俱增，其中就包括对优质教育资源的竞争。

为了解决这一问题，政府试图通过政策调整来缓解这一状况。2021年7月24日，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》，这被广泛称为“双减”政策。在教育焦虑日益严重的背景下，“双减”政策的出台被视为一项重要的教育改革。“双减”政策的核心目的在于通过减轻学生的课外负担和校外培训压力，改善教育环境，促进学生的全面发展。政策的实施旨在打破只注重分数的传统教育模式，转而关注学生的兴趣培养、创造力和综合素质的提升。

在“双减”政策的背景下，教育焦虑呈现出新的变化。一些家长表示，尽管孩子在校的学习负担有所减轻，但家庭教育的压力似乎相应增加了。本研究通过探讨初等教育阶段家长的教育焦虑及“双减”政策的影响，构建了一个多学科理论融合的分析框架，旨在揭示家长教育焦虑的具体表现以及成因。本研究更意在帮助家长认识到教育焦虑可能带来的负面后果，并据此调整他们对子女教育成果的期望。最终，通过对教育焦虑的深刻理解和有效管理，研究提出干预措施，减轻家长焦虑，提升家庭教育能力，促进亲子关系和谐。

二、文献综述

（一）教育焦虑的表征研究

国外学者 Fehrmann 等人（1987）在对教育领域的定义中，将家长的教育卷入视为父母对孩子学习的管理。这一定义在国内学术界也得到了认可，很多学者将其译为教育参与。这种参与反映了中国的传统观念，即家长是孩子的第一任老师。从历史的角度来看，家长在孩子教育中的角色一直被视为至关重要的。在不同的文化和教育背景下，父母对孩子的学习管理和引导方式各不相同，但其共同目标都是促进孩子在多方面的发展。Dumont（2012）的研究显示，父母在教育中的卷入对孩子的认知发展、社会技能以及其他多方面的成长都有积极作用。这种卷入包括与孩子一起做作业、讨论学校的课程内容、参与学校活动以及鼓励孩子参加各种课外活动等。这些行为不仅加深了家长与孩子之间的联系，也为孩子提供了一个更加支持和鼓励的学习环境。Deringöl（2022）的研究专注于家长在数学学科上的教育卷入。这项研究发现，当家长积极参与孩子的数学学习时，可以显著提高孩子在该学科的兴趣和成绩。梁柏明（2012）从家长的立场出发，深入探讨了教育过程中产生的消

极心理。这种消极心理源于塑造社会层次结构的教育焦虑。然而，单家银等（2016）的研究发现，由于大多数家长缺乏科学的教育指导方法，这种直接的教育参与可能带来负面效果。当孩子的学习成绩不达标时，家长可能会采取严厉的措施，如频繁训斥孩子，这会给年轻的学生带来巨大的压力。

（二）教育焦虑的成因研究

教育焦虑的成因可以分为内因与外因。其中内因主要是家长对于教育的观念、对孩子教育的期望以及家庭社会经济地位。王洪才（2012）在研究中指出在传统儒家文化背景下，家长历来非常重视教育，重视学业成就。但对教育的期望愈高，投资愈大，家长对教育失败的恐惧心理就越强，焦虑心理也就越重。一旦孩子不符合标准，达不到期望，父母会感到沮丧和焦虑。冯博（2018）认为中国父母具有较强的亲子一体化观念，因而会给予孩子更多的关注和投入，也会对孩子抱有过高的教育期待，但当期待和现实无法完全对等时，父母的焦虑感会进一步加重。陈振中（2024）将教育期望细分为近期期望与长期期望。其中近期期望是对孩子当前的学业成绩、排名的期望，长期期望是对子女未来教育成就、职业的预判。陈美霞等（2024）研究发现教育焦虑主要都是内在成因，例如未来发展焦虑维度、安全焦虑维度以及行为焦虑维度等。李金洲（2020）在研究中，家长对教育公平的主观看法对家长的教育焦虑有重大影响，对教育公平性认知的下降显著增加了家长的教育焦虑。

外因则包括了教育资源，政策导向等方面的因素。辛莲英（2005）认为受独生子女政策的影响，我国的家庭结构发生了显著的变化，即独生子女家庭所占的比率越来越高。在这种背景下，家长们愈发将自己的人生希望，家庭的改善都寄托到孩子身上，并且已经把对孩子的教育成就与个人的终身幸福、家庭的安全紧密地联系在了一起。尹上岗等（2019）在研究中指出，对优质教育的迫切需求激化家长想方设法让孩子进入优质学校，家长的择校热情从侧面助长了学校的话语权。吴信英（2019）的研究表示，家长焦虑的产生与当前社会的转型期及其中存在的激烈竞争环境密切相关。刘善槐（2020）在其研究中进一步阐释了教育焦虑与教育资源分配不均、过度的教育市场营销之间的关系。他认为，当优质教育资源的分布呈现明显的不平衡状态时，家长往往因担心孩子输在起跑线上而产生焦虑。此外，课外辅导和培训机构的过度宣传也在无形中放大了家长的教育焦虑。杨小微（2019）的观点则专注于社会环境因素对家长教育焦虑的影响。校外培训机构的过度营销策略和媒体对某些教育观念的夸大宣传，对家长心理造成了重大影响。

（三）教育焦虑的影响研究

教育焦虑会对家长和孩子的身心健康造成重大影响。家长的焦虑情绪会对其教养方式和孩子的心理状况产生影响。当家长处于教育焦虑状态中时，这种状态会被孩子察觉并感知。这个过程称为焦虑的代际传递现象。Bridie 和 Sam（2009）的研究揭示了家长焦虑对

孩子认知发展的潜在影响。他们发现，焦虑的父母往往不自觉地孩子传递了大量的认知偏见，这不仅改变了父母和孩子对环境看法，而且使得家长在预测与孩子相关的未来事件时趋向于预见更多的负面结果。研究发现，超过半数的家长认为教育焦虑已经严重影响了他们的身体和心理健康。这些家长通常承受巨大的压力，以确保孩子在学术和其他领域取得优异的成绩。长期的压力和焦虑不仅对家长自身的健康造成了负面影响，也可能间接影响孩子。例如，处于持续压力状态下的家长可能会更易怒或情绪不稳定，这种情绪状态可能会通过家庭互动方式传递给孩子，导致家庭氛围紧张和孩子的情绪问题。

当我们从单个家庭的微观视角升至宏观社会层面，教育焦虑在越来越多的家庭中的普遍存在显著影响了学校教学秩序和社会价值观导向。曾平生（2020）的研究指出，当家长们因教育焦虑而盲目增加对孩子教育的投入时，这种行为不仅会导致家庭内部的资源浪费，而且可能会引发更广泛的社会影响，包括教育资源的不均衡分配和社会价值观的偏离。家长们可能会投入大量资金到诸如私人辅导、昂贵的培训课程等方面，希望通过这些手段提高孩子的学术成绩，从而获得更好的教育机会。然而，这种过度的投入往往忽略了孩子的实际需求和兴趣，可能导致孩子感到沉重的学习压力和心理负担。

（四）“双减”政策下教育焦虑的研究

在“双减”政策背景下，家长的教育方式受到政策不同程度的影响，教育焦虑也随之产生了一些转变。“双减”政策实施后，大部分家长因孩子学习负担重而产生的焦虑得到了缓解，但“一对一辅导”和“卷家庭内教育”成为新的焦虑增长点。应试教育的存在与学习任务的减少成为一对不可调和的矛盾，只有在提高学生综合素养的同时减少考试技巧，才能达到减负提质的本质目的。

（五）文献评述

在对现有文献进行综合梳理后可以发现，当前学者们越来越关注家长教育焦虑，研究成果逐渐丰富，对政策制定以及反思提供了极具价值的参考，但还有些方面有改进的空间。首先，现有文献研究范围主要集中在学生处在初中以及高中阶段时家长的教育焦虑，而研究学生处在初等教育阶段时教育焦虑的文章很少。其原因可能在于中国教育体系中应试教育比重极大，中考与高考的重要性无可比拟。因此，研究者将研究的范围更多设定在中考与高考之前的学习阶段。其次，尽管“双减”政策引发了一系列研究，但关于该政策如何影响家长教育焦虑的具体分析却相对缺乏，表明需要从新的角度审视政策对家庭教育态度和行为的影响。最后，现有文献往往忽视了对特定地区教育焦虑现象的深入探究。

基于上述情况，本研究计划以初等教育阶段的家长为研究对象，探讨在“双减”政策背景下某特定地区的家长教育焦虑的产生原因、表现形式，以及家庭社会地位对教育焦虑的影响。

三、江苏省 C 市“双减”政策效应的现状分析

选择江苏省 C 市作为“双减”政策实施现状分析的案例城市，是因为它在多个方面具有显著的代表性和普遍性。

首先，C 市作为一个典型的东部沿海发达城市，在社会经济结构上呈现出与众不同的特点。这些特点不仅体现在其经济发展的速度和质量上，也反映在人口结构、城市化进程和社会福利等方面。例如，C 市可能拥有较高的人均收入水平，更加多元化的就业市场，以及更加完善的城市基础设施。这些因素共同作用于教育系统，使得 C 市在面对“双减”政策时有着其特殊的社会经济背景。

其次，C 市在教育领域的创新和实践也值得深入分析。作为教育资源丰富的城市，C 市可能在课程设置、教学方法、学生评价等方面有其独特的探索和实践。这些教育实践在“双减”政策的推动下，可能会有新的变化和调整，这些变化不仅影响着学生和家，也影响着教师和教育管理者。例如，学校可能会更加重视培养学生的综合素质，减少应试教育的压力，从而促进学生全面发展。

最后，探究 C 市“双减”政策的长远影响也是必不可少的。这不仅包括对学生学习习惯、心理健康的影响，也包括对家庭教育方式、社会教育观念的长期影响。此外，还可以考察这一政策对教育公平、教育资源分配等方面的影响，以及这些影响如何反馈到社会经济发展和社会结构的变迁中。综上所述，选择江苏省 C 市作为“双减”政策的案例分析，不仅因为它在多个方面具有显著的代表性和普遍性，更因为它在教育创新、政策应对以及长远影响等方面提供了丰富而独特的研究素材。通过对 C 市的深入分析，可以更好地理解和评估“双减”政策在中国教育领域的实际应用和长远效果。

（一）高效减轻学生过重的作业负担

“双减”政策的核心之一就是要减轻学生过重的作业负担。对此，C 市教育部门的工作人员表示这些措施的核心在于转变教育观念，重视学生的实际需求和个性化发展。例如，有些学校推出了一系列以“节气”为主题的综合性作业，这种作业形式与传统的读书笔记或资料综述截然不同。它结合了实践操作、书写、绘画、表演等多种技能，使学生能够在动手实践的过程中学习跨学科的知识。这种多元化的作业方式不仅拓宽了学生的学习视野，还受到了广大学生的热烈欢迎。通过这种方式，学校不仅调整了作业数量，更重要的是显著提升了作业的质量和效益。

为了保证作业的合理性和适度性，有些学校还引入了全新的作业监督和质量评价机制。这一机制通过线上平台与教育管理部门紧密结合，实现了作业布置和批改的同步监控。此举不仅确保了作业的教育质量和合理负担，还能够及时接受教育部门的检查和指导。部分学校还定期进行教学质量的调研，以便根据反馈不断调整和优化作业策略。

（二）高效解决校外过重负担

“双减”政策的另一个核心就是大幅减轻学生们在校外所承担的过重负担。为了确保政策的有效实施，C 市迅速行动，采取了一系列措施，包括颁布和解读相关的政策文件，以确保所有相关方对政策的内容有清晰的理解和认识。

政府部门不仅仅停留在政策的宣传和解释上，同时加大对校外教育机构的政府监管力度，并使之成了政策的关键一环。政府部门对校外培训机构特别是学科类培训机构进行了从严监管，致力于根除这些机构肆意开设、过度商业化的现象。这一策略的核心目的是优化整个校外教育环境，确保教育市场的健康发展，并推动教育行业将其核心重心从商业盈利转向真正的教育服务。

这一政策的实施极大地推动了学科类培训机构朝向“非营利”方向的转变。数据显示，自 2021 年 7 月以来，C 市政府在校外培训机构的治理上取得了显著成果。经过一系列的规范和整治，全市线下义务教育阶段的学科类校外培训机构的数量大幅减少，压减率高达 95.91%。此外，“营转非”机构的完成比例达到了 100%，这意味着所有的学科类培训机构都已成功转型为非营利机构。同时，对在营学科类培训机构的资金监管也达到了 100% 的比例，这反映出 C 市政府在确保校外培训市场的健康发展方面做出的坚定努力。这些措施不仅有效地减轻了学生的课外学习负担，也促进了校外培训市场的规范化和健康化。

（三）校内作业量出现集体回升

在 2023 年，江苏省 C 市部分学校采纳并实践了一项创新措施——“作业熔断”政策，旨在深化实施“双减”政策，直接减轻学生的学业压力，确保学生拥有足够的休息时间，特别是保障充足的睡眠时间，以促进学生的健康成长。

这种政策也遭遇了一些批评和质疑，部分家长担心，无条件的“作业熔断”可能会导致学生产生依赖心理，减弱学生完成作业的责任感和紧迫感，从而影响学习习惯的养成。并且，有专家分析指出，尽管“双减”政策旨在显著减轻学生的学业负担，确保学生享有更多的休息和自我发展时间，但实际操作中出现的一些情况却暗示作业量在某种程度上仍旧存在着增加的趋势，这种现象被形象地称为作业的“回潮”。

有记者通过随机调查走访了部分学校的学生和老师，旨在捕捉政策落地情况的多维度影响。在这一过程中，A 同学向记者透露，尽管政策已经实行一段时间，但他在暑期的作业量相较于去年并未见减少。具体而言，仅七月上旬期间，他就在语文、数学、英语、物理和历史等主要学科中收到了大量书面作业，每科作业量大约在四到五张试卷纸的任务量，除此之外，还包括了摘抄词句和预习等附加任务。A 同学反映，在过去一年的时间里，日常作业量和形式几乎未有明显变化，唯一的改变是老师不再强制要求学生购买课外拓展参考书并布置相关作业，转而依赖学生的自觉性。

（四）成绩排名制并未被取消

日常学习中学生们可以通过小程序来获取老师们发布的通知以及各种任务。在学生注册登录之后，学生们可以直接在小程序的“私密成绩”一栏查看自己的分数，但无法了解其他同学的情况。这些做法在表面上似乎旨在保护学生的隐私和减少学业压力，但深入分析可能揭示出这种做法背后的批判性问题，特别是在实际操作中可能产生的负面影响。通过“加密”符号来通报成绩的做法，虽然创造性地避免了直接公布分数和排名，但实际上并没有从根本上解决过度竞争和学业压力的问题。相反，这种方式可能导致更多的不确定性和焦虑。学生和家长对于成绩和排名的渴望背后隐藏着深层次的教育焦虑，这种焦虑在一定程度上是由当前教育环境中普遍存在的竞争压力所引发的。

四、江苏省 C 市“双减”政策背景下 初等教育阶段教育焦虑问题的成因分析

本研究的核心目标如前文所述，考察当下江苏省 C 市的孩子处于初等教育阶段的家庭的教育焦虑的现状以及成因分析。在明确了研究目标之后，需要精确界定调查对象，确保研究样本的代表性和广泛性。进一步地，本研究在设计问卷时，借鉴了众多先行研究的研究成果，采用了跨学科的研究方法论。

（一）描述性分析

按照随机选取样本的原则，向江苏省 C 市内孩子处于初等教育阶段的家长发放调查问卷《“双减”政策下初等教育家庭教育焦虑问题研究——以江苏省 C 市为例调查问卷》共 1000 份，回收 954 份，问卷回收率为 95.4

通过表 1 可以看出，主要描述了被调查者的性别、年龄、文化程度、家庭月收入、孩子数量及性别、孩子年级、课外补习班参与情况、孩子学习成绩以及对“双减”政策了解程度的分布情况。接下来将对题项 11-30 的统计数据赋值，计算出各个维度的平均得分。从宏观的视角分析“双减”政策下初等教育家庭教育焦虑的现状。

这个数据表提供了关于初等教育家庭教育焦虑各维度的平均得分，包括成绩相关、期望相关、辅导相关、社会相关以及“双减”相关共计五个维度，每个维度由 4 个题项构成，总共 20 个题项。总量表的平均得分为 3.82，综合反映了家庭教育焦虑的总体水平，指出在这个样本中，初等教育家庭普遍存在较高程度的教育焦虑。

（二）差异性分析

差异性分析是统计学中用来比较两个或多个样本组在某一或多个变量上是否存在显著差异的方法。它可以帮助研究者理解不同群体之间的特性或行为差异，并评估这些差异的统计显著性。差异性分析根据人口统计学变量，如年龄、性别、教育背景、收入水平等方面进行分组并且进行差异性分析，用以描述不同人群特征的行为差异。本文将从以下几个

表 1 调查问卷描述性统计

类别	项目	频度	百分比
性别	男	437	45.8
	女	517	54.2
年龄	29 岁及以下	46	4.8
	30—35 岁	496	52.0
	36—40 岁	297	31.1
	41 岁及以上	115	12.1
	初中及以下	76	8.0
文化程度	高中/中专/职高	288	30.2
	大学专科	358	37.5
	大学本科	187	19.6
家庭年收入	硕士及以上	45	4.7
	10 万元以下	314	32.9
	10—15 万元	378	39.6
	15—20 万元	255	26.7
孩子数量	20 万元以上	7	0.8
	一个	552	57.9
	两个	318	33.3
孩子性别	三个及以上	84	8.8
	男	509	53.4
	女	372	39.0
孩子所在年级	都有	73	7.7
	低年级（一、二年级）	401	42.0
	中年级（三、四年级）	238	24.9
2021 年 7 月之前是否有过（或者考虑过）给孩子报名课外补习班的经历	高年级（五、六年级）	315	33.0
	没有过	418	43.8
	有过	536	56.2
	成绩优异	127	13.3
孩子的学习成绩情况	成绩中上	347	36.4
	成绩中下	367	38.5
	成绩落后	113	11.8
是否了解“双减”政策的内容	了解	446	46.8
	不太了解	438	45.9
	完全不了解	70	7.3

人口统计学变量，父母的性别、父母的文化程度、家庭年收入、孩子所在年级、孩子学习情况、家长是否了解“双减”政策六个方面进行分组，进行差异性分析，用来分析“双减”政策下江苏省 C 市初等教育家庭教育焦虑问题的主要成因。

表2 初等教育家庭教育焦虑各维度平均得分

	成绩相关	期望相关	辅导相关	社会相关	“双减”相关	总量表
题项数量	4	4	4	4	4	20
平均值	3.90	3.93	3.91	3.46	3.92	3.82

(1) 父母性别与各维度教育焦虑的差异性

表3是性别对初等教育家庭教育焦虑各维度及总量表的差异性分析结果。使用的统计方法是独立样本T检验，其差异性分析的结果旨在评估男性和女性家长在孩子教育焦虑的各个维度上是否存在显著差异。这项分析的结果表明，在成绩相关、期望相关、辅导相关、社会相关、双减相关以及总量表的各个维度上，男性和女性家长在孩子的教育焦虑水平上没有显著的性别差异。这可能意味着性别因素在初等教育家庭教育焦虑中不是一个显著的区分因素，或者说男性和女性家长在对待孩子教育方面的焦虑感受上具有相似性。

表3 父母性别与各维度教育焦虑的差异性分析

	男	女	T	P
成绩相关	3.91±0.89	3.89±0.90	.297	.735
期望相关	3.91±0.90	3.94±0.88	.300	.600
辅导相关	3.90±0.89	3.92±0.93	.259	.743
社会相关	3.45±0.56	3.45±0.54	.034	.929
双减相关	3.90±0.90	3.93±0.94	.321	.636
总量表	3.81±0.75	3.83±0.75	.000	.801

(2) 父母的文化程度与各维度教育焦虑的差异性

表4是根据家长的教育水平对初等教育家庭教育焦虑各维度及总量表的差异性分析结果。统计方法使用的是方差分析(ANOVA)。方差分析用于比较三个或更多样本组的平均值差异，这里分析的是不同教育背景的家长在孩子教育焦虑的不同方面是否存在显著差异。这些分析结果表明，在成绩相关、期望相关、辅导相关、社会相关、双减相关以及总量表的各个维度上，家长的教育水平对他们的家庭教育焦虑水平没有显著影响。这可能意味着，尽管家长的教育背景不同，但他们在孩子教育方面的焦虑感受是普遍存在的，且相对一致。这些发现对于教育政策制定者和学校来说非常重要，提示他们在设计减轻家庭教育焦虑的措施时，需要考虑到所有家长群体，而不仅仅是特定教育水平的家长。

(3) 家庭年收入与各维度教育焦虑的差异性

表5是根据家庭年收入分布对初等教育家庭教育焦虑各维度及总量表的差异性分析结

表 4 父母的文化程度与各维度教育焦虑的差异性分析

	初中及以下	高中/中专/职高	大学专科	大学本科	硕士及以上	F	P
成绩相关	3.88±0.92	3.94±0.87	3.87±0.90	3.92±0.91	3.91±0.92	.285	.888
期望相关	3.87±0.88	3.97±0.85	3.92±0.91	3.89±0.93	3.98±0.85	.358	.839
辅导相关	3.96±0.97	3.93±0.92	3.87±0.94	3.91±0.85	3.93±0.80	.255	.907
社会相关	3.45±0.61	3.44±0.52	3.42±0.57	3.54±0.56	3.44±0.50	.505	.199
双减相关	3.88±0.86	3.96±0.90	3.87±0.96	3.92±0.94	4.02±0.85	.538	.708
总量表	3.81±0.78	3.85±0.73	3.79±0.77	3.84±0.76	3.86±0.70	.293	.883

果,使用方差分析(ANOVA)方法。其中,家庭年收入分为四个区间:10万元以下、10-15万元、15-20万元、20万元以上。方差分析用于评估不同收入水平家庭在孩子教育焦虑的各个方面是否存在显著差异。从结果可以看出,在成绩相关、期望相关、辅导相关、双减相关焦虑以及总量表的得分上,家庭年收入水平大多数情况下对家庭教育焦虑的影响不显著。唯一的例外是社会相关焦虑,在这一维度上,家庭年收入较高的群体表现出较低的焦虑水平。这可能反映了经济条件较好的家庭不太会受到社会外界以及社交媒体扩散的教育焦虑。

表 5 家庭年收入与各维度教育焦虑的差异性分析

	10万元以下	10-15万元	15-20万元	20万元以上	F	P
成绩相关	3.89±0.90	3.95±0.86	3.86±0.93	3.68±0.71	.686	.561
期望相关	3.95±0.87	3.97±0.86	3.83±0.95	3.82±0.79	.410	.239
辅导相关	3.90±0.88	3.94±0.89	3.86±0.97	3.82±0.85	.534	.659
社会相关	3.50±0.54	3.48±0.51	3.37±0.61	3.25±0.74	3.253	.021
双减相关	3.90±0.93	3.97±0.87	3.85±0.97	3.64±0.62	1.113	.343
总量表	3.83±0.74	3.86±0.71	3.75±0.81	3.64±0.78	.215	.303

(4) 孩子所在年级与各维度教育焦虑的差异性

表 6 根据孩子所在年级(低年级、中年级、高年级)对初等教育家庭教育焦虑各维度及总量表的差异性分析结果,使用的是方差分析(ANOVA),用以评估不同年级家庭在孩子教育焦虑的各个方面是否存在显著差异。这些分析结果揭示了孩子所在年级对家庭教育焦虑各维度的影响具有差异性。尤其在期望相关和辅导相关焦虑上,不同年级的孩子家庭表现出了一定程度的差异。这可能与家长对不同年级孩子的期望以及对孩子学习辅导需求

的看法有关。然而，在成绩相关、社会相关、双减相关焦虑以及总体焦虑上，孩子所在年级并未显著影响家庭的焦虑水平，表明其他因素可能在这些焦虑维度中起着更为关键的作用。

表6 孩子所在年级与各维度教育焦虑的差异性分析

	低年级	中年级	高年级	F	P
成绩相关	3.94±0.84	3.90±0.92	3.87±0.94	.519	.095
期望相关	3.97±0.85	3.87±0.90	3.91±0.93	1.155	.015
辅导相关	3.94±0.87	3.88±0.94	3.89±0.94	.470	.025
社会相关	3.47±0.54	3.42±0.57	3.46±0.55	.519	.095
双减相关	3.96±0.89	3.88±0.94	3.89±0.95	.794	.452
总量表	3.86±0.72	3.79±0.77	3.80±0.78	.745	.475

(5) 孩子学习情况与各维度教育焦虑的差异性

表7是根据孩子的学习成绩情况(成绩优异、成绩中上、成绩中下、成绩落后)对初等教育家庭教育焦虑各维度及总量表的差异性分析结果,使用方差分析(ANOVA),用于评估不同成绩群体家庭在孩子教育焦虑的各个方面是否存在显著差异。分析结果为:不同成绩群体在孩子成绩相关焦虑上的差异显著,表明孩子的学习成绩状况与家庭的成绩相关的教育焦虑有关。期望相关焦虑在不同成绩群体中的差异不显著,说明家长对孩子的期望与孩子的实际成绩状况关系不大。辅导相关焦虑在不同成绩群体间的差异达到统计显著性,可能反映了孩子成绩不同,家长在辅导方面的焦虑程度也不同。社会相关焦虑在不同成绩群体之间的差异显著,表明孩子的学习成绩很有可能让家长从社交媒体中感受到教育焦虑。双减相关焦虑在不同成绩群体中的差异不显著,显示对“双减”政策的焦虑感受在不同成绩群体家庭中是相似的。在总体教育焦虑上,不同成绩群体之间的差异显著,表明孩子的学习成绩整体上对家庭教育焦虑有一定影响。从分析结果可以看出,孩子的学习成绩对家庭教育焦虑的某些维度(尤其是成绩相关和社会相关焦虑)有显著影响。

(6) 家长是否了解“双减”政策与各维度教育焦虑的差异性

表8根据家长对“双减”政策了解程度(了解、不太了解、完全不了解)对初等教育家庭教育焦虑各维度及总量表的差异性分析结果,使用方差分析(ANOVA),用以评估家长对“双减”政策了解程度不同的家庭在孩子教育焦虑的各个方面是否存在显著差异。分析结果为,在了解程度不同的家庭中,成绩相关焦虑的差异接近显著,表明对“双减”政策的了解程度可能对家庭的成绩相关焦虑有一定影响。期望相关焦虑的差异不显著,说明家长对“双减”政策的了解程度与对孩子的期望焦虑之间关系不大。辅导相关焦虑在不同了

表 7 孩子所在年级与各维度教育焦虑的差异性分析

	成绩优异	成绩中上	成绩中下	成绩落后	F	P
成绩相关	3.82±0.90	3.91±0.88	3.91±0.88	3.94±0.93	1.465	.006
期望相关	3.94±0.90	3.94±0.90	3.90±0.88	3.92±0.89	.091	.065
辅导相关	3.88±0.99	3.93±0.84	3.90±0.96	3.90±0.89	.088	.017
社会相关	3.39±0.64	3.47±0.52	3.47±0.57	3.44±0.48	.744	.026
双减相关	3.88±0.95	3.92±0.92	3.92±0.92	3.94±0.90	.101	.960
总量表	3.78±0.79	3.83±0.74	3.82±0.76	3.83±0.74	.142	.035

解程度家庭间达到统计显著性，表明对政策了解程度较高的家庭可能在孩子的辅导方面感到更少的焦虑。社会相关焦虑在不同了解程度家庭中的差异显著，意味着对“双减”政策了解程度可能影响家长从社会中以及社交平台中越容易感受到教育焦虑。双减相关焦虑在不同了解程度家庭间的差异不显著，显示家长对“双减”政策的了解程度并不直接影响对该政策的焦虑感受。在总体教育焦虑上，不同了解程度家庭之间的差异非常显著，表明对“双减”政策了解程度在整体上对家庭教育焦虑有显著影响，可能因为对政策内容和影响有更清晰的认识，家长能更好地调整期望和应对策略。这些结果揭示了家长对“双减”政策了解程度与家庭教育焦虑之间的关系。尤其在辅导相关和社会相关焦虑维度上，了解程度较高的家庭表现出较低的焦虑水平，而在总体教育焦虑上，了解程度显著影响家庭的焦虑水平，这强调了提高家长对教育政策了解的重要性，以减轻家庭教育焦虑。

表 8 家长是否了解“双减”政策与各维度教育焦虑的差异性分析

	了解	不太了解	完全不了解	F	P
成绩相关	3.88±0.92	3.94±0.86	3.85±0.95	.589	.050
期望相关	3.92±0.93	3.95±0.83	3.83±0.95	.705	.095
辅导相关	3.87±0.95	3.96±0.86	3.83±0.99	1.486	.027
社会相关	3.43±0.56	3.49±0.54	3.40±0.58	1.990	.037
双减相关	3.90±0.95	3.95±0.89	3.81±0.91	.941	.390
总量表	3.80±0.78	3.86±0.71	3.74±0.80	1.200	.002

（五）小结

在江苏省 C 市实行的“双减”政策背景下，对初等教育阶段家庭教育焦虑的现状及其成因进行了深入探讨，家长在数学教育方面需要建立起更加合理和科学的期望。这意味着，

家长对孩子的期望不仅需要基于孩子的实际能力和个人特点来设定，而且更关键的是，这些期望应当指向正确的方向。

学校层面上，在执行“双减”政策的关键舞台上，学校承担着双重职责：一是深化教学过程的参与和监督，确保教学活动更加精确和高效；二是增强各级家长的参与感，从而有效改善课后辅导的服务品质。明确地说，实施“双减”政策的核心应聚焦于精细化管理课堂教学和作业。

在现代教育实践中，采取减轻学生负担并提高教学效果的措施已经成为提升教学品质和促使学生全面进步的关键策略。为了满足这些策略的期望成果，学校必须在广泛领域内进行持续的革新与改进。

于政府而言，政府是连接家庭、学校以及社会的重要一环，首先需要解决教育资源分布不均匀的问题，教育资源的不均衡分配是当前初等教育领域面临的一大挑战，其影响直接关系到学生接受教育的公平性和质量。因此，政府应当采取更加有力的措施，从多个方面着手解决教育资源分布不均匀的问题。制定区域教育资源均衡发展规划政府应该根据各地的实际情况，制定详细的区域教育资源均衡发展规划。第二点，政府还应该加强“双减”政策宣传与配套政策出台。为了更好地推动“双减”政策的落实，政府还应当继续加大政策宣传力度：政府应该利用各种宣传渠道，包括电视、广播、网络、社交媒体等，广泛宣传“双减”政策的政策目标、重点措施和实施效果。

五、对策建议

（一）家长应当建立合理教育期望，提升自己的教育素养

在江苏省C市实行的“双减”政策背景下，对初等教育阶段家庭教育焦虑的现状及其成因进行了深入探讨，家长在数学教育方面需要建立起更加合理和科学的期望。这意味着，家长对孩子的期望不仅需要基于孩子的实际能力和个人特点来设定，而且更关键的是，这些期望应当指向正确的方向。

其次，对教育评价方式的改进显得尤为重要。家长应积极倡导多元化和多维度的教育理念，比如自我评价则鼓励孩子进行自我反思和自我管理，帮助他们认识到自己的长处和需要改进的地方。

最后，对于家长而言，提升自己的教育素养显得尤为关键。随着“双减”政策的实施，家长的角色和责任不再局限于关注孩子的学科成绩，更重要的是关注孩子的全面发展，包括情感、社交、创新能力等多方面的成长。这一转变要求家长必须不断更新自己的教育理念和方式，掌握如何在家庭环境中营造出一个鼓励探索和学习的氛围，如何通过家庭日常的互动和对话促进孩子的批判性思维和问题解决能力的发展。

（二）学校需要提升教学品质，激发学生学习兴趣

学校层面上，在执行“双减”政策的关键舞台上，学校承担着双重职责：一是深化教学过程的参与和监督，确保教学活动更加精确和高效；二是增强各级家长的参与感，从而有效改善课后辅导的服务品质。明确地说，实施“双减”政策的核心应聚焦于精细化管理课堂教学和作业。

在现代教育实践中，采取减轻学生负担并提高教学效果的措施已经成为提升教学品质和促使学生全面进步的关键策略。为了满足这些策略的期望成果，学校必须在广泛领域内进行持续的革新与改进。具体而言，学校需强调课堂教学的核心位置，视其为提升教学质量的基础。

在提升课堂教学效果的同时，对课后作业的精心设计与改进也是至关重要的。合理安排的作业不但不会加重学生的学习压力，反而能够有效提升他们对学习的兴趣和主动探索的欲望。作业的核心目的应是加深学生对当天课堂内容的理解和记忆，同时激发他们在课余时间的自我学习和深入探讨。

（三）政府需要提升教育的公平性，继续加大“双减”政策宣传力度

于政府而言，政府是连接家庭、学校以及社会的重要一环，首先需要解决教育资源分布不均匀的问题，教育资源的不均衡分配是当前初等教育领域面临的一大挑战，其影响直接关系到学生接受教育的公平性和质量。因此，政府应当采取更加有力的措施，从多个方面着手解决教育资源分布不均匀的问题。制定区域教育资源均衡发展规划政府应该根据各地的实际情况，制定详细的区域教育资源均衡发展规划。

其次，政府还应该加强“双减”政策宣传与配套政策出台。为了更好地推动“双减”政策的落实，政府还应当继续加大政策宣传力度：政府应该利用各种宣传渠道，包括电视、广播、网络、社交媒体等，广泛宣传“双减”政策的政策目标、重点措施和实施效果。

〔责任编辑：李昌奎〕

作者简介 赵天珂，女，1999年8月出生，武汉工程大学马克思主义学院教育经济与管理专业硕士研究生，通讯地址：武汉东湖新技术开发区光谷一路206号，电子信箱 zhaotianke1@163.com，<https://orcid.org/0009-0002-2461-7729>。

颜星星，男，1988年2月出生，武汉工程大学校友工作与合作发展处副处长，通讯地址：武汉东湖新技术开发区光谷一路206号，电子信箱 yxxwit@126.com，<https://orcid.org/0009-0004-6525-7314>。

参考文献

[1]Fehrmann, P. G., Keith, T. Z., & Reimers, T. M. (1987). Home influence on school learning: Direct and indirect effects of parental involvement on high school grades. *The Journal of*

Educational Research, 80(6), 330-337.

[2] 祁占勇, 方洁, 任姝怡. “双减”格局下家长教育焦虑纾解了吗? ——基于中国29省(区、市)的实证调查[J]. 中国远程教育, 2024, 44(04): 28-46.

[3] Deringöl, Y. (2022). Parents' Mathematics Anxiety and Their Contribution to Mathematics Education. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 12-21.

[4] 常秀芹, 靳小玲, 董伟. 在裹挟中纠结与妥协: 家长教育焦虑现状的质性研究[J]. 唐山师范学院学报, 2020, 42(04): 143-147.

[5] 陈振中, 李乔珊. 围困与破局: “双减”背景下隐秘的课外补习现象研究[J]. 教育与教学研究, 2024, 38(04): 77-93.

[6] 陈美霞, 周敏莹. “双减”背景下家庭教育的需求变化及对策研究[J]. 中小学德育, 2024, (04): 44-47.

[7] 程兴逸, 符明弘. 家长教育焦虑与小学生学业情绪的关系: 父母教育卷入的中介作用[J]. 中小学心理健康教育, 2021(20): 9-14.

[8] 冯博, 宋莉莉. 中国城市家长教育焦虑现状解读[J]. 管理观察, 2018(23): 141-143.

[9] Dumont, I. P., & Olson, A. L. (2012). Primary care, depression, and anxiety: exploring somatic and emotional predictors of mental health status in adolescents. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 25(3), 291-299.

[10] 郭羽菲. “双减”政策下的家长教育焦虑与缓解[J]. 宜宾学院学报, 2022, 22(3): 7.

[11] 高永辉, 赵慧. “双减”背景下甘肃省家长教育焦虑缓解的影响因素分析[J]. 甘肃教育研究, 2024, (02): 59-62.

[12] 何敏琪, 何进军. 中小学家长教育焦虑调查研究[J]. 教育导刊, 2020(10): 45-51.

[13] 胡佳微, 于可雨, 蓝雨婷, 赵源, 丁月萍. 幼小衔接, 家长为何会感到焦虑[J]. 家庭科技, 2024, (02): 39-42.

[14] 蒋广宇. 从社会阶层的角度透视中产阶层家长的教育焦虑[J]. 中华家教, 2021(01): 86-88.

[15] 李金洲. 家长教育焦虑研究文献综述[J]. 西部学刊, 2020(08): 77-79.

[16] 梁柏明. “教育焦虑”中的契机[J]. 华夏教师, 2012, (04): 42.

[17] 任静. 中国城市家长“教育焦虑”现象浅析[J]. 长江丛刊, 2020(01): 91-92.

[18] 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, 11(06): 404.

[19] 滕洋, 刘艳妹. 家长教育焦虑: 表征, 成因与化解[J]. 浙江教育科学, 2019(6): 4.

[20] 王洪才. 教育失败、教育焦虑与教育治理[J]. 探索与争鸣, 2012(02): 67.

[21] 辛莲英. 教育公平是构建和谐社会的基石[J]. 当代教育科学, 2005(15): 18-20.

- [22] 徐杨. 家长的教育焦虑该怎么解 [J]. 中国民族教育, 2021(04):6.
- [23] 杨小微. 中国家长教育焦虑的问诊、探源与开方 [J]. 人民论坛, 2019(34):104-105.
- [24] 尹上岗, 胡信, 马志飞等. 基于教育公平视角的城市学区房价格时空效应——以南京主城区公办小学为例 [J]. 经济地理, 2019, 39(09):82-93.
- [25] 曾平生. 教育消费如何回归理性 [J]. 人民论坛, 2020(01):56-57.
- [26] 张国霖. 家长的教育焦虑 [J]. 基础教育, 2016, 13(06):1.
- [27] Becker, G. M., DeGroot, M. H., & Marschak, J. (1964). Measuring utility by a single-response sequential method. *Behavioral science*, 9(3), 226-232.
- [28] Bridie Gallagher., Sam Cartwright-Hatton., (2009). The relationship between parental anxiety and child-related cognition: an experimental approach. *Cognitive Therapy & Research*, 33(5), 523-531.
- [29] Fox, J. K., Masia Warner, C., Lerner, A. B., Ludwig, K., Ryan, J. L., Colognori, D., Lucas, C. P., & Brotman, L. M. (2012). Preventive intervention for anxious preschoolers and their parents: strengthening early emotional development. *Child psychiatry and human development*, 43(4), 544-559.