

小学生家长教育焦虑中的过度教育参与及其调适

卓晓慧¹

1. 岭南师范学院, 广东 湛江 524048

摘要: 家长教育参与是家庭教育的重要组成部分, 适度的教育参与能够为小学生提供学习支持, 帮助其形成良好的学习习惯。但当家长对学业成绩、升学机会和未来发展产生持续担忧时, 教育参与容易超出学生的实际需要, 表现为过度监督学习、频繁安排课外活动、干预学习选择以及过分关注教育比较等行为。过度教育参与虽然以帮助子女成长为目的, 却可能增加学生的学习压力, 削弱其自主学习能力, 并影响亲子关系。家长教育焦虑与过度教育参与之间存在相互强化的关系, 既受到教育期望、社会比较和教育资源差异等因素影响, 也与家长教育能力不足、学校评价方式及家校沟通状况有关。缓解这一问题不能简单要求家长减少教育投入, 而应合理调整教育参与方式, 明确家长与学生之间的责任边界, 引导家长关注学习过程和儿童实际发展需要。学校应通过多元评价、家庭教育指导和有效的家校沟通, 帮助家长形成合理的教育期望, 减少不必要的教育干预, 使家庭教育参与真正服务于小学生的健康成长。

关键字: 教育焦虑; 小学生家长; 过度教育参与; 家庭教育; 家校合作

Excessive Parental Involvement Driven by Educational Anxiety among Parents of Primary School Students and Its Adjustment Strategies

ZHUO Xiao-hui¹

1. Lingnan Normal University, Zhanjiang 524048, P. R. China

Correspondence to: ZHUO Xiao-hui

Abstract: Parental involvement is an important part of family education. Appropriate involvement can provide learning support for primary school students and help them develop good study habits. However, when parents experience persistent concerns about academic performance, educational opportunities, and their children's future development, their involvement may go beyond children's actual needs. This may lead to excessive learning supervision, frequent arrangements of extracurricular activities, interference in children's learning choices, and excessive attention to educational comparisons. Although excessive parental involvement is intended to support children's development, it may increase academic pressure, weaken independent learning abilities, and affect parent-child relationships. Parental educational anxiety and excessive involvement may reinforce each other. This relationship is influenced by educational expectations, social comparison, and differences in educational resources. It is also related to parents' limited educational skills, school evaluation methods, and communication between families and schools. Addressing this problem does not simply mean asking parents to reduce their educational investment. Instead, parents should adjust their ways of participating

引用格式: 卓晓慧. 小学生家长教育焦虑中的过度教育参与及其调适[J]. 东亚教育研究, 2026, 2(4): 22-30.

in their children's education, establish appropriate boundaries between parental responsibilities and children's responsibilities, and pay greater attention to the learning process and children's actual developmental needs. Schools should help parents develop reasonable educational expectations through diverse evaluation methods, family education guidance, and effective home-school communication. These efforts can reduce unnecessary parental interference and ensure that parental involvement better supports the healthy development of primary school students.

Key words: educational anxiety; parents of primary school students; excessive parental involvement; family education; home-school cooperation

引言

家庭教育是儿童成长的重要组成部分，家长在学习监督、行为习惯培养、情感支持和教育资源提供等方面发挥着重要作用。小学阶段的学生尚未形成完全独立的学习能力，需要家长给予适当指导。合理的家庭教育参与能够帮助学生建立学习计划，养成基本的学习习惯，并在遇到困难时获得必要支持。但家长参与并不是越多越好，当家庭教育长期围绕考试成绩、升学竞争和教育投入展开时，原本具有支持性质的教育参与可能逐渐转变为对学生学习和生活的过度干预。

家长教育焦虑通常表现为家长对子女学业表现、教育资源和未来发展产生持续担忧，并在实际教育过程中表现出紧张、不安和不确定感。对于小学生家长而言，这种焦虑既可能来自对孩子当前学习状况的担心，也可能来自对未来升学和职业发展的提前考虑。部分家长担心孩子落后于同龄人，因而不不断增加学习任务、强化成绩监督或提前安排课外学习。教育投入的增加在短期内能够给家长带来一定的心理安慰，却不一定符合孩子的实际需要。

许瑞琪等指出，家长教育焦虑不仅与外部环境有关，也受到家长自身教育观念和教育能力的影响^[1]。这说明家长的焦虑并不完全由学校竞争或教育资源差异决定，家长如何理解教育目标、怎样判断子女的发展状况，以及是否具备有效的教育指导能力，同样会影响其参与行为。

已有研究涉及教育焦虑与父母参与、家庭教育期望、亲子关系及学生学业发展之间的联

系，为认识过度教育参与提供了不同角度的依据。教育焦虑本身并不必然导致过度参与，家长的适当担忧也可能促使其主动关注孩子成长。需要关注的是，当教育焦虑持续影响家长判断，使家长难以根据学生的真实需求调整教育行为时，家庭教育参与便可能失去合理边界。

小学生家长教育焦虑中的过度教育参与，既是家庭教育方式问题，也涉及学校教育与家庭教育之间的关系。明确过度参与的具体表现，分析其形成条件及对学生成长的影响，有助于进一步认识家长教育参与的合理范围，并探索更加适合儿童发展需要的家庭教育方式。

1 家长教育焦虑与过度教育参与的关系

家长教育参与是指家长在子女教育过程中，通过学习支持、行为指导、家校沟通和教育资源提供等方式参与儿童成长的活动。教育参与本身具有积极意义，能够帮助小学生获得必要的生活与学习支持。尤其在小学低年级，学生的时间管理能力和独立学习能力仍在形成，家长适当督促作业、帮助安排学习时间和关注学校生活，属于正常的家庭教育行为。

过度教育参与与一般教育参与之间的区别，不在于家长是否关心孩子，而在于参与行为是否超出学生的实际需要，是否长期替代学生本应承担的责任，以及是否限制儿童自主发展的空间。例如，家长提醒孩子按时完成作业，属于合理的学习指导；如果家长每天全程陪同完成作业，反复纠正所有细节，甚至替孩子安排每一步学习任务，就可能使学生形成对家长

的依赖。判断教育参与是否过度,需要结合学生年龄、能力、学习困难和家庭实际情况,不能简单依据家长投入的时间或金钱作出结论。

教育焦虑容易使家长对教育参与产生不合理的期待。当家长认为孩子未来的发展主要取决于当前的学业竞争结果时,就可能把更多时间和精力投入学习监督,希望通过增加管理减少不确定性。成绩波动、同伴比较和升学信息都可能成为新的担忧来源,推动家长进一步增加教育参与。这种行为在短期内能够使家长产生一定的控制感,但当孩子的表现没有达到预期时,家长又可能继续提高监督强度。

教育参与还具有不同的表现形式。家长可以通过情感支持、学习交流和习惯培养帮助学生,也可能通过频繁检查、限制自主选择 and 强化成绩要求进行管理。乔孟言等对 625 名小学四、五年级学生及其家长开展调查,发现父母参与存在不同类型,其参与水平和方式与儿童发展表现之间具有一定联系^[2]。这一研究提示,家长教育参与不能只关注投入程度,还需要考虑参与方式是否合理,以及父母之间的教育责任是否协调。

教育焦虑与过度教育参与之间还可能存在相互强化的关系。部分家长因为焦虑而增加学习监督,孩子则可能因受到过多干预而出现抵触、拖延或依赖。家长看到这些表现后,可能认为孩子缺乏自觉性,于是进一步加强控制。原本希望通过教育参与改善学习状况,却可能在反复干预中增加家庭矛盾。

这种关系并不意味着所有严格要求孩子的家长都存在过度参与,也不能认为学生所有的学习问题都来自家庭教育。家长教育行为需要结合学生实际需要进行判断。适当的规则和监督有助于儿童建立学习习惯,但如果家长长期代替孩子管理学习,忽视儿童的兴趣、能力和成长节奏,就可能削弱教育参与原有的支持作用。

家长教育参与应当具有适度性和发展性。学生年龄较小时,家长可以提供较多的具体指导;当学生逐渐具备独立学习能力后,家长就需要适当减少直接干预,更多地通过沟通和反馈提供支持。家庭教育的目标不是使学生始终

按照家长的安排完成学习任务,而是帮助其逐渐形成独立管理学习和生活的能力。

2 小学生家长过度教育参与的主要表现

2.1 对学习过程进行持续监督

学习监督是小学生家庭教育中较为常见的参与方式。家长关注作业完成情况、提醒孩子做好学习准备,有助于培养基本学习习惯。但部分家长对孩子学习过程的监督过于细致,从作业时间、书写方式到每道题的解答步骤,都需要亲自检查和决定,使学生缺少独立完成任务的机会。

过度监督常常表现为家长将学习管理完全纳入自己的安排。孩子每天应当学习什么、学习多长时间、什么时候休息以及怎样完成任务,都由家长提前决定。学生虽然能够按照要求完成学习活动,却不需要主动规划时间,也较少有机会根据自己的学习情况调整方法。长期如此,容易使学生把学习理解为完成家长要求,而不是需要主动承担的个人责任。

部分家长还会对学习错误表现出较强的不安。当孩子出现作业错误或考试成绩下降时,家长可能立即增加练习,要求孩子反复订正,甚至将一次成绩变化理解为学习能力下降的表现。这样的教育方式容易忽视错误在学习过程中的正常作用。学生需要通过发现错误、分析原因和调整方法逐渐提高能力,如果家长始终代替孩子检查并纠正所有问题,就可能限制其独立思考的机会。

家长过度监督还可能改变亲子交流内容。一些家庭的日常交流长期集中于作业完成情况、考试成绩和学习安排,孩子的兴趣、情绪以及学校生活中的其他经历较少得到关注。当学习监督占据家庭互动的主要部分时,亲子关系就容易受到学业表现的影响。孩子成绩较好时,家庭气氛相对平稳;学习出现问题时,家长则可能增加批评和控制,使学生对学习和家庭交流产生压力。

小学阶段的学习能力具有发展过程。低年级学生需要较多的具体帮助,但随着年龄增长,

家长应当逐渐将部分学习管理责任交还给孩子。如果孩子已经能够独立完成作业，家长仍坚持全程陪同和反复检查，就可能使正常的学习支持转变为不必要的控制。

2.2 通过增加教育投入寻求竞争优势

家长教育焦虑还容易表现为对课外学习和教育资源的持续投入。部分家长担心孩子在同伴竞争中落后，因而安排较多课外学习任务，或不断寻找新的教育资源，希望通过增加投入提高孩子未来的竞争力。

这种教育参与具有较明显的预防性特点。孩子当前可能并不存在严重的学习困难，但家长担心未来的升学要求，仍会提前安排较多学习内容。部分家长将同龄儿童的学习进度作为判断依据，看到其他孩子参加某种课程或掌握某项技能，就容易担心自己的孩子缺少相应准备。教育投入由解决具体学习需要，逐渐转变为避免落后的竞争行为。

已有调查为理解这一现象提供了依据。Niu等在2025年发表的研究中，对中国多个地区的家长开展调查，共回收2932份问卷，获得2865份有效问卷。研究发现，受访家长的教育焦虑总体处于中高水平，家庭社会经济地位、教育政策感知和教育期望与教育焦虑之间存在联系^[3]。这些结果说明，教育焦虑不仅涉及家长对孩子学习成绩的判断，也与家庭资源和对未来教育机会的预期有关。

表1 家长教育焦虑相关研究的样本情况

调查对象	中国部分地区中小学生家长
发放问卷	3200 份
回收问卷	2932 份
有效问卷	2865 份
问卷回收率	91.63%

数据来源：Niu 等（2025）^[3]。表中数据为该研究的样本信息，不代表全体小学生家长的教育焦虑水平。

教育投入并不一定意味着过度参与。根据

孩子兴趣安排适当的艺术、体育或其他学习活动，可以为儿童提供丰富的发展机会。问题在于，当家长主要出于竞争担忧不断增加学习任务，而忽视孩子的身体状况、兴趣和休息需要时，教育投入就可能失去合理边界。

黄碧丹、谢镭对广西334个城市家庭开展调查，发现“双减”政策实施后，受访家庭的整体教育支出没有明显变化，校外学科培训支出占比有所下降，而兴趣发展支出增加，呈现一定的投入替代现象^[4]。这一结果说明，家庭教育投入结构发生变化，并不必然意味着家长教育焦虑同步减轻。家长仍可能通过新的教育项目寻求竞争优势。

对于小学生而言，课外活动应当兼顾学习、休息和兴趣发展。如果家长不断将课余时间安排为各类训练，学生就可能缺少自主活动、同伴交往和自由探索的机会。教育投入越多，也不意味着教育质量一定越高。家长需要根据孩子的具体发展需要判断投入是否必要，而不是把教育资源数量当作衡量家庭教育质量的主要标准。

2.3 过度干预学习选择与日常生活

教育焦虑还可能使家长对孩子的兴趣选择、学习计划和日常生活进行过多干预。部分家长认为儿童尚未具备独立判断能力，需要由成人提前决定学习方向和成长安排。在这种观念影响下，孩子对课程、活动和兴趣的个人选择容易被忽视。

例如，有些家长在安排课外活动时，更关注某项技能是否有助于未来升学，而较少考虑孩子是否真正感兴趣。孩子希望参加体育活动，家长可能担心影响学习时间；孩子想学习某种艺术技能，家长则可能更关注比赛成绩和证书价值。原本能够帮助儿童发现兴趣的活动，逐渐变成需要达到明确结果的任务。

在日常生活中，过度干预也可能表现为家长替孩子完成本应逐渐独立承担的事务。部分家长为了让孩子集中精力学习，主动包办整理书包、准备学习用品和安排生活时间等工作。短期来看，这种方式能够减少孩子需要处理的事务，但长期可能使其缺少生活管理经验，也容易形成对家长的依赖。

教育参与中的控制行为还可能影响儿童表达意见的意愿。当孩子提出与家长不同的学习安排时,如果家长总是以成绩、竞争和未来发展为理由否定孩子的想法,学生就可能逐渐减少表达,或者通过消极拖延表达不满。家长则可能把这些行为理解为缺少自觉性,进一步强化监督,形成反复冲突。

家长应当认识到,小学生虽然需要成人指导,但也具有逐渐发展的自主能力。教育参与的合理方式,是在儿童尚未具备独立能力时给予必要帮助,并根据其成长情况逐步调整支持程度。教育焦虑如果使家长始终不愿放手,就容易使家庭教育停留在成人替代儿童作出决定的状态。

3 小学生家长过度教育参与的形成因素

家长过度教育参与与教育焦虑之间的联系,受到个人教育观念、社会竞争环境、家庭资源以及学校教育评价等因素的共同影响。其中,家长对子女教育结果的期待,是理解这一问题的重要切入点。

部分家长倾向于将孩子当前的学习表现与未来发展直接联系起来。小学阶段的一次成绩下降、某项技能掌握较慢,或者与同伴之间出现学习差距,都可能引发对未来升学机会的担忧。当家长把当前表现视为决定未来发展的重要依据时,就容易通过增加监督和教育投入寻求确定性。

教育期望本身具有积极意义,合理期待能够促使家长关注儿童成长。但当家长缺少对学生个体差异的认识,或者将过高的成绩目标作为评价孩子发展的主要标准时,教育期望就可能形成压力。儿童的学习能力、兴趣和发展速度存在差异,如果家长始终要求孩子达到统一的竞争标准,就容易忽视孩子真实的成长情况。

社会比较也是家长教育焦虑的重要来源。家长可以通过其他家庭的教育经验了解学习资源和培养方式,但如果长期以表现较好的孩子作为唯一参照,就容易高估自身子女面临的落后风险。尤其是在家长交流和网络信息中,优

秀成绩、提前学习和丰富的课外活动更容易获得关注,普通儿童的正常成长过程则可能被忽视。这种信息呈现上的差异,会影响家长对教育竞争程度的判断。

邓姣漪对家庭教育短视频与小学生家长教育焦虑的研究发现,短视频中呈现的理想化教育范本容易引发家长向上比较,而家长将线上教育建议直接用于现实生活时,如果缺少对孩子实际情况的判断,也可能产生亲子摩擦^[5]。这一研究表明,教育信息并非越多越好。家长如果缺少辨别能力,就可能把他人的成功经验理解为必须复制的教育方式,从而不断增加教育干预。

家庭资源差异也会影响家长的教育选择。部分家长担心自身经济条件、文化资源和教育经验不足,无法为孩子提供足够支持,因而更加重视能够直接控制的学习行为,例如检查作业、安排练习和严格管理时间。另一些家庭虽然具备较丰富的教育资源,却可能因较高的教育期望而持续增加投入。可见,教育焦虑并不完全取决于家庭资源是否充足,还涉及家长怎样理解教育机会和未来风险。

Zhang 等在 2025 年的研究中发现,家长教育焦虑与家庭收入、受教育程度、教育投入及住房经济负担等因素存在统计联系^[6]。这一结果说明,不同家庭面临的教育压力具有差异,不能简单地将过度教育参与归结为家长个人观念不合理。部分家庭的担忧确实与教育资源和经济条件有关,缓解教育焦虑也需要重视现实教育环境。

家长教育能力不足同样可能促使教育参与走向过度。部分家长愿意投入时间,却缺少有效的学习指导方法。当孩子出现学习困难时,家长可能不知道怎样分析问题,只能通过增加练习、延长学习时间或加强监督应对。即使这些方法没有明显效果,家长也可能因为担心放松管理而继续坚持。

学校教育评价和家校沟通也会影响家长的教育行为。如果家长主要通过分数、排名了解孩子的学习情况,就容易将成绩变化视为判断学习能力的核心依据。教师如果只在学生出现问题时与家长联系,也可能使家长形成对学习

风险的过度关注。部分家长因不了解学校教学安排和孩子在课堂中的真实表现,倾向于通过增加家庭监督弥补信息不足。

因此,过度教育参与不能被理解为单纯的家庭管理问题。它既反映了家长对儿童未来发展的担忧,也涉及学校评价信息、教育资源差异和家庭教育指导不足。只有认识到这些因素之间的联系,才能避免将调适责任完全交给家长个人。

4 过度教育参与对小生长成的影响

4.1 增加学习压力并削弱自主学习能力

适当的家长监督能够帮助学生形成学习习惯,但过度监督可能使学习任务具有较强的外部控制特点。当学生每天都需要按照家长安排完成学习计划,并接受频繁检查时,学习活动容易从个人需要转变为完成成人要求。学生可能为了避免批评而学习,却较少主动思考学习目标和方法。

长期依赖家长监督,还可能影响学生自主学习能力的发展。小学阶段是学习计划、时间管理和自我检查能力逐渐形成的重要时期。如果这些任务始终由家长承担,学生就缺少独立练习的机会。家长监督一旦减少,学生可能不知道怎样安排学习,或者难以自主完成原本能够掌握的任务。

过度参与还可能增加学生对错误和成绩波动的担忧。当家长对学习结果反应较为强烈时,孩子容易将一次错误理解为严重失败,进而产生害怕犯错、回避困难或过分关注评价的行为。学习活动本应允许学生通过尝试和错误获得经验,如果学生长期担心家长评价,就可能降低主动探索的意愿。

蒋中文对小学生家长教育焦虑与学生学业自我效能感的研究发现,在所调查的五、六年级学生及其家长样本中,家长教育焦虑与学生学业自我效能感存在负向联系^[7]。这一发现提示,家庭教育情绪与儿童对自身学习能力的判断值得共同关注。

不过,家长教育焦虑对学生的影响并非完全相同。有些家长虽然存在较高教育期望,但能够通过积极鼓励和合理支持帮助孩子成长;有些家长则更容易通过批评和控制表达担忧。真正需要关注的是,家长是否将自身焦虑转化为持续的学习压力,以及这种压力是否超出了学生能够合理承受的范围。

4.2 影响亲子关系与儿童情绪体验

过度教育参与容易使亲子互动过分集中于学习表现。当孩子成绩较好、能够按时完成任务时,家长可能给予肯定;当学习出现困难时,家长则可能增加监督和批评。长期如此,儿童容易感到家庭评价主要取决于学业表现,而自身兴趣、情绪和努力过程没有得到足够重视。

家长对孩子学习的过度干预,还可能引发亲子冲突。学生希望获得一定自主空间,家长却担心放松管理会影响学习结果,双方对学习时间、课外活动和作业安排产生分歧。随着学生独立意识增强,这种冲突可能更加明显。如果家长将孩子的反对理解为不服从管理,就容易进一步加强控制,使沟通陷入重复争执。

部分学生在持续监督下可能采取回避方式。例如,为了避免家长批评而隐瞒成绩,或者在学习任务上表现出表面服从、实际拖延的状态。这些行为不一定意味着学生缺少责任意识,也可能反映其缺少表达意见和自主安排学习的机会。

教育焦虑还可能使家长忽视儿童的情绪需要。部分家长对未来教育风险十分敏感,却没有充分关注孩子当前的学习疲劳和心理压力。当孩子表示不愿继续参加某项课程时,家长可能将其理解为怕吃苦,而没有进一步了解课程难度、兴趣变化或身体状况。儿童真实的成长需要因此容易被成绩和竞争目标掩盖。

家庭教育应当帮助孩子建立安全、稳定的成长环境。学习问题需要得到关注,但不能成为亲子互动的全部内容。家长如果能够在孩子之外与孩子交流学校生活、同伴关系和个人兴趣,就更容易了解孩子的实际状态,并根据需要调整教育参与方式。

4.3 限制儿童的生活体验与全面发展

小学生的成长不仅依靠课堂学习,还需要通过体育运动、劳动实践、同伴交往和自主活动积累经验。如果家长把大量课余时间用于学习训练,儿童参与其他活动的机会就可能受到限制。

过度安排课外学习可能压缩儿童自由活动的时间。学生在学校完成学习任务后,仍需要参加多项课程或训练,容易缺少休息和自主探索的机会。长期以学习成绩作为主要发展目标,也可能使家长低估体育、劳动和艺术活动的教育价值。

过度参与还可能限制学生独立生活能力的形成。部分家长为了保证学习效率,长期代替孩子完成整理用品、安排作息和处理日常事务等任务。儿童虽然获得较充分的学习支持,却缺少承担个人生活责任的机会。进入更高学段后,学习和生活管理要求增加,学生可能因为缺少独立经验而感到困难。

儿童发展具有整体性。学习成绩是认识学生成长情况的一个方面,但不能代表其全部能力。家长教育参与应兼顾知识学习、身体活动、社会交往和生活能力培养,使儿童在不同活动中获得成长机会。减少过度教育参与,不是降低对教育的重视,而是使家庭教育更符合儿童发展的实际需要。

5 小学生家长过度教育参与的调适策略

缓解过度教育参与,需要从家长教育观念和具体参与行为入手,同时发挥学校教育评价与家庭教育指导的作用。家长教育焦虑具有一定现实基础,单纯要求家长减少担忧并不能解决问题。更重要的是帮助家长理解教育参与的合理边界,使家庭教育支持能够随着儿童能力的发展逐渐调整。

家长需要重新认识教育期望与儿童成长之间的关系。适当的教育期待可以为学生提供发展方向,但不能把成绩排名、提前学习和教育投入数量作为衡量成长的唯一标准。小学阶段的学习能力和兴趣仍处于发展过程中,学生不同方面的表现存在差异,家长应根据孩子的

实际情况确定学习要求,避免长期以其他儿童的表现作为评价依据。

家长还应把更多注意力放在学习过程上。与单纯关注考试成绩相比,观察孩子是否能够认真完成任务、是否掌握适当学习方法、是否愿意主动解决问题,更有利于了解其真实学习状况。当孩子出现学习困难时,家长可以帮助其分析原因,判断是知识理解不足、学习方法不当,还是任务安排不合理,而不是立即增加练习时间。

家庭教育参与方式也需要逐渐由直接控制转向支持。对于低年级学生,家长可以帮助制定简单学习计划,提供必要提醒;对于已经具备一定学习能力的学生,应允许其自主安排部分学习任务,并承担相应责任。家长可以在约定时间了解学习进展,而不必全程监督每一个操作细节。

这种调整需要循序渐进。长期依赖家长监督的学生,可能难以立即独立完成所有学习任务。家长可以从减少检查次数、允许孩子自行决定任务顺序等较简单的方式开始,逐渐扩大其自主空间。当学生能够独立完成任务时,应给予适当肯定;当出现问题时,则可以共同讨论改进办法,而不是立即恢复全面控制。

合理的教育参与还需要尊重儿童的表达。家长在安排课外课程、学习时间和兴趣活动时,可以听取孩子的意见,了解其兴趣和实际感受。儿童的选择并不一定完全合理,家长仍需要提供指导,但不宜长期以成人判断取代孩子的全部决定。通过适当协商,学生能够逐渐学习安排时间和承担选择责任,家长也可以更准确地了解孩子的成长需要。

学校应通过教学评价和家校沟通帮助家长形成合理预期。教师在向家长反馈学生学习情况时,不应只报告分数和排名,还可以说明学生在课堂参与、学习习惯、知识理解和自主学习方面的具体表现。对学习存在困难的学生,教师应尽量提出明确、适当的改进建议,减少家长因信息不足而采取过度监督的可能性。

家校沟通还应避免把学校教学责任简单转移给家庭。部分家长因为不了解学校教学安排,担心孩子课堂学习不足,因而额外增加家庭练

习。教师可以通过适当方式说明课程目标、作业要求和学生应达到的学习水平，帮助家长理解哪些学习任务需要家庭支持，哪些内容应由学生独立完成。

学校开展家庭教育指导时，应重视具体问题，而不是只强调家长需要树立正确教育观念。例如，可以围绕怎样引导孩子独立完成作业、如何面对考试成绩波动、怎样安排课余时间和如何处理亲子学习冲突等常见问题提供建议。指导内容越贴近日常生活，家长越容易将其运用到实际教育过程中。

家长之间的教育交流也需要保持理性。同伴家庭的经验可以作为参考，但不应成为必须遵循的统一标准。家长应当根据孩子的能力、兴趣和家庭实际条件选择教育方式，避免盲目模仿网络中的成功案例。对于短视频平台提供的教育建议，更需要关注其是否具有明确依据，是否适合孩子的年龄和学习情况，而不是仅根据内容传播热度作出判断。

家长教育焦虑的调适还需要重视现实教育支持。不同家庭在经济条件、文化资源和教育

信息获取方面存在差异，部分家长的教育担忧与实际资源不足有关。学校可以通过公开、清晰的信息沟通帮助家长了解教育安排，并为存在学习困难的学生提供必要支持，减少家长因缺少帮助而持续增加家庭教育投入的情况。

教育参与的合理调整并不意味着家长退出儿童教育。家长仍需要关注孩子的学习习惯、行为发展和情绪状态，只是参与方式应由替代和控制逐渐转向陪伴、指导与支持。对于已经能够独立完成的事务，家长应给予相应空间；对于孩子暂时无法解决的问题，则提供必要帮助。家庭教育的重点应逐渐从保证孩子完成各项任务，转向培养其独立完成任务的能力。

家长教育焦虑难以通过单一措施完全消除，但可以通过合理期望、适度参与和学校支持减少其对儿童成长的不利影响。小学生需要家长关心，也需要在适当的自主空间中学习承担责任。家庭教育参与只有尊重儿童的发展特点，关注其真实学习需要，才能真正发挥支持成长的作用。

参考文献:

- [1] 许瑞琪, 杨清溪, 赵钰. 提升家长教育力: 家长教育焦虑纾解的定势突破[J]. 教育科学研究, 2026(7): 36-43.
- [2] 乔孟言, 赵凤青, 侯洁. 不同性别儿童的父母参与: 异质性及教育焦虑的作用[J]. 心理技术与应用, 2026, 14(6): 371-384.
- [3] Niu J, Fang J, Qi Z. Family socio-economic status and parental education anxiety: The mediating role of perception of the “double reduction” policy and the moderating role of parental education expectations[J]. *Frontiers in Psychiatry*, 2025, 16: 1525651. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1525651>.
- [4] 黄碧丹, 谢镭. “双减”政策实施对广西城市家庭子女教育投入的影响[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2026(6): 20-23.
- [5] 邓姣漪. 抖音家庭教育短视频介入下小学生家长教育焦虑的演化机制研究[D]. 成都: 成都大学, 2026.
- [6] Zhang L, Zhang Y, Chen Y, Sun J. Factors influencing parents' educational anxiety of primary and secondary school students: Evidence from parents in China[J]. *BMC Public Health*, 2025, 25: 65. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21197-y>.
- [7] 蒋中文. 家长教育焦虑对小学生学业自我效能感的影响及干预研究[D]. 重庆: 西南大学, 2025.

版权声明

© 2026 作者版权所有。本文依据“知识共享署名 4.0 国际许可协议”(CC BY 4.0) 以开放获取方式发布。该许可允许使用者在任何媒介中自由使用、复制、传播与改编文章(含商业用途), 惟须明确署名原作者及出处, 并注明所作修改(如有)。完整协议详见:
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.zh-hans>

出版声明

所有出版物中的陈述、观点及资料仅代表作者及供稿者个人立场, 与 Brilliance Publishing Limited 及/或编辑人员无关。Brilliance Publishing Limited 及/或编辑人员对因内容所提及的任何理念、方法、说明或产品所导致的人身或财产损害概不负责。