

DOI: 10.53104/dyshfzyj.2026.02.01.001

教育競爭背景下年輕家庭育兒壓力的形成機制研究

許遙遙¹

1. 南通大學，江蘇 南通 226019

摘要：低生育背景下，年輕家庭的育兒壓力並沒有因為子女數量減少而自然減輕。相反，在教育競爭不斷前移的過程中，兒童成長越來越早地被納入學習規劃、興趣培養和資源投入之中，家庭也更早進入持續性的教育準備狀態。本文以教育競爭為切入點，討論年輕家庭育兒壓力的形成機制。文章認為，當前年輕父母所承受的壓力，並不只是養育成本上升或個人教育焦慮的結果，而是教育機會競爭、家庭教育責任擴張、育兒資源比較、職場時間約束和公共支持不足共同作用的產物。教育競爭通過家長陪伴、課程選擇、同伴比較和升學預期等方式進入家庭日常生活，使父母逐漸從生活照料者轉向教育管理者。與此同時，育兒支出、時間投入和情緒勞動不斷增加，托育服務、課後服務和社區支援雖然有所發展，卻仍難以完全承接年輕家庭的實際需求。由此，許多原本應由學校、社會和公共服務共同分擔的壓力，繼續回到家庭內部，並在年輕父母尤其是母親身上累積。理解這一過程，有助於把育兒壓力從個體心理問題中抽離出來，重新放回教育競爭和社會支持體系的關係中加以考察。

關鍵字：教育競爭；年輕家庭；育兒壓力；低生育；家庭教育責任；社會支持

The Formation of Parenting Pressure Among Young Families Under Educational Competition

XU Yao-yao¹

1. Nantong University, Nantong 226019, P. R. China

Correspondence to: XU Yao-yao; Email: 3765321797@qq.com

Abstract: In a low-fertility context, having fewer children does not necessarily make parenting easier for young families. In many cases, the pressure becomes more concentrated. As educational competition begins earlier in childhood, children are drawn into learning plans, interest-based training, and family resource investment at an increasingly young age. Families also enter a state of educational preparation earlier than before. This paper discusses how parenting pressure is formed among young families under educational competition. The pressure faced by young parents is not only related to higher childrearing costs or personal anxiety about education. It is also shaped by competition for educational opportunities, the expansion of family educational responsibilities, comparison among families, workplace time constraints, and insufficient public support. Educational competition enters family life through parental companionship, course selection, peer comparison, and expectations about future schooling. In this process, parents are gradually pushed beyond the role of daily caregivers and become managers of their children's education. Parenting expenses, time input, and emotional labor are also increased. Although childcare services, after-school services, and community support have developed in recent years, they still cannot fully meet the everyday needs of young families. As a result, many

通信作者：3765321797@qq.com

引用格式：許遙遙. 教育競爭背景下年輕家庭育兒壓力的形成機制研究[J]. 東亞社會發展研究, 2(1): 1-9.

pressures that should be shared by schools, society, and public services return to the family and accumulate among young parents, especially mothers. Understanding this process helps shift the discussion of parenting pressure away from individual psychology and back to the relationship between educational competition and social support.

Key words: educational competition; young families; parenting pressure; low fertility; family educational responsibility; social support

引言

近幾年，年輕家庭的育兒壓力越來越容易被放在低生育背景下討論。孩子生得少了，並不意味著育兒變得輕鬆。相反，在不少家庭中，子女數量減少以後，單個孩子身上的教育投入、時間投入和情緒投入反而更集中。國家統計局資料顯示，2024 年我國出生人口為 954 萬人，出生率為 6.77‰^[1]。低生育已經不是一個抽象的人口現象，它也在改變家庭對生育和育兒的判斷。對於許多年輕父母來說，是否生、什麼時候生、生了以後能否養得起、教得好，已經成為連續在一起的問題。

在這些壓力中，教育競爭尤其值得注意。年輕家庭面對的育兒壓力，並不只是孩子出生後的照料負擔，也不只是食品、醫療、住房等日常成本。更難處理的是，教育競爭不斷提前，孩子還沒有真正進入升學階段，家庭就已經開始為未來做準備。早教、閱讀習慣、興趣培養、幼小銜接、家長群資訊、同伴比較，都會使父母感到自己不能放鬆。教育部公佈的資料顯示，2023 年全國學前三年毛入園率達到 91.1%，普惠性幼稚園覆蓋率達到 90.8%^[2]。學前教育的普及本身具有積極意義，但也意味著兒童更早進入制度化教育過程，家庭也更早捲入教育規劃和資源選擇之中。

因此，本文所討論的育兒壓力，並不是單純意義上的家庭照料壓力。它更多表現為一種被教育競爭不斷推高的綜合壓力：父母既要照顧孩子生活，又要安排學習路徑；既要投入金錢，又要投入時間；既要關注孩子的成長狀態，又要不斷判斷外部競爭環境。一個“負責任”的父母，似乎不再只是陪伴孩子，而是要成為教育資訊的篩選者、成長路徑的規劃者和學習

過程的管理者。育兒責任由此被明顯擴張，家庭也承擔了更多原本應由學校、社會和公共服務共同分擔的壓力。

從這一角度看，年輕家庭的育兒壓力不能簡單歸結為父母心態焦慮，也不能只理解為家庭經濟能力不足。它是在教育競爭、家庭責任、職場時間和社會支持之間形成的。教育競爭越早進入家庭生活，父母越容易把孩子的未來發展與當下每一次選擇聯繫起來；公共托育、課後服務、社區支援和職場友好制度如果沒有充分接住家庭需求，這些壓力又會重新回到家庭內部。本文正是從教育競爭的家庭化傳導出發，分析年輕家庭育兒壓力的形成機制，並進一步討論減輕這種壓力可能需要調整的社會支援條件。

1 教育競爭從學校場域向家庭生活

延伸

教育競爭原本更多被理解為學校內部或升學階段的競爭。學生在不同學校、不同班級、不同考試中獲得評價，家庭則主要承擔生活照料和必要的學習支持。可是，在當前的育兒實踐中，教育競爭已經不再只發生在學校，也不再等到中考、高考階段才集中顯現。它不斷向前移動，並通過各種日常化的方式進入年輕家庭的生活安排之中。孩子還沒有真正進入義務教育階段，父母就已經開始面對早期閱讀、興趣培養、幼小銜接、學習習慣、同伴比較等問題。教育競爭的壓力由此從學校場域逐漸擴展到家庭場域。

這種變化首先表現為教育準備時間的提前。過去，許多家庭對教育競爭的感受，往往是在孩子進入小學以後才逐漸增強。現在，不少

年輕父母在孩子入園前後就已經開始考慮教育規劃。兒童是否需要早教，是否要提前接觸英語、數學、識字、閱讀，是否要培養音樂、體育、美術等興趣，都會成為家庭討論的一部分。學前教育的普及本身具有積極意義，它擴大了兒童接受早期教育的機會，也在一定程度上減輕了家庭照料壓力。但學前階段也更容易被納入後續教育競爭的想像之中。當大多數兒童都進入較為制度化的學前教育過程時，家庭對早期教育差異的敏感度也會提高。

教育競爭向家庭延伸，還表現為家庭教育責任的擴張。年輕父母不再只是負責接送孩子、照顧生活起居，還要參與學習過程本身。作業輔導、親子閱讀、興趣選擇、學習習慣培養、電子產品管理、家校溝通，都逐漸成為父母日常育兒的一部分。尤其是在家校聯繫更加密集之後，學校對家庭配合的要求也更容易進入父母的時間安排。家長群裡的通知、作業回饋、活動安排和同伴表現，會不斷提醒父母：孩子的學習和成長並不只是在學校完成，家庭也要承擔持續配合的責任。這樣一來，家庭不只是教育的支持場所，也逐漸成為教育競爭的延伸場所。

教育競爭進入家庭以後，並不總是以明確命令的方式出現。它更多是通過比較和預期慢慢形成壓力。年輕父母看到其他孩子學習了某種課程、參加了某項活動、掌握了某種能力，往往會擔心自己的孩子落後。即使他們並不完全認同過早競爭，也很難完全脫離這種比較環境。教育競爭在這裡表現為一種不確定感：不投入可能會擔心孩子失去機會，投入過多又會增加家庭負擔。父母並非不知道過度競爭會帶來壓力，但在資源差異和升學預期面前，他們常常難以真正退出。

這種壓力之所以容易在年輕家庭中累積，是因為教育結果具有較強的不確定性。父母投入了時間和金錢，並不能保證孩子未來一定獲得更好發展；但如果不投入，又會擔心自己沒有盡到責任。於是，育兒開始帶有明顯的風險管理色彩。父母希望通過早期投入減少未來的不確定性，卻又在持續投入中承受新的壓力。教育競爭不只是增加了家庭支出，也改變了年輕父母對育兒責任的理解。孩子的成長被不斷規劃，家庭生活也圍繞教育安排重新組織起來。

年輕家庭的育兒壓力，並不是在孩子入學之後才突然出現的。它是在教育競爭不斷前移的過程中逐步形成的。學校、培訓市場、家校溝通和同伴比較共同構成了外部環境，家庭則成為這些壓力最終落腳的地方。教育競爭看起來發生在孩子之間，實際也發生在家庭之間。年輕父母所承受的壓力，正是在這種從學校場域向家庭生活延伸的過程中被不斷放大的。

2 年輕父母角色從照料者轉向教育管理者

在教育競爭不斷進入家庭生活以後，年輕父母的角色也隨之發生變化。傳統意義上的育兒，更多圍繞孩子的生活照料展開，比如飲食、健康、安全、陪伴和基本行為習慣培養。現在，這些內容仍然存在，但已經不足以構成外界對“好父母”的全部期待。年輕父母還要參與孩子的學習安排、興趣選擇、能力培養和成長規劃。父母不再只是照顧孩子的人，也逐漸成為孩子教育過程中的管理者。《中華人民共和國家庭教育促進法》對家庭教育責任作出了制度化確認，也使家庭教育在公共政策層面獲得了更明確的位置^[1]。

這種角色變化首先體現在學習陪伴責任的增加。孩子進入幼稚園或小學以後，家庭很快會被捲入學習過程。親子閱讀、作業檢查、錯題訂正、課外練習、興趣班接送，都需要父母持續投入時間。即使學校並沒有直接要求家長承擔過多教學任務，父母也往往會主動把自己放到陪學的位置上。孩子學習狀態是否穩定，作業完成是否認真，閱讀量是否足夠，表達能力和專注力是否落後，都會成為父母日常觀察和干預的對象。育兒因此不再只是“照看”，還包含了對孩子成長過程的持續監測。

父母角色的擴張，也體現在教育資訊篩選上。現在年輕父母面對的不是資訊不足，而是資訊過多。不同的教育理念、課程廣告、升學經驗、育兒方法、培訓機構評價，不斷通過網路平臺、家長群和熟人關係進入家庭。父母需要判斷哪些資訊可信，哪些課程值得投入，哪些經驗適合自己的孩子。表面上看，選擇變多了，家庭擁有了更大的自主空間；實際操作中，選擇

越多，判斷成本也越高。父母既擔心錯過機會，也擔心盲目投入，育兒壓力就在這種反覆權衡中被放大。

教育管理者的角色還意味著父母要對孩子的成長結果承擔更多解釋責任。孩子表現不理想時，外界很少只把原因歸結為孩子自身差異，家庭投入是否充分、父母陪伴是否到位、教育方法是否正確，也容易被拿來討論。這樣一來，孩子的學習表現不只是孩子個人的問題，也會被轉化為對父母責任的評價。年輕父母在這種評價環境中，很難把自己從孩子的教育結果中抽離出來。孩子的成績、習慣、表達能力、興趣特長，都會在某種程度上變成家庭教育能力的外在證明。

這種變化對母親的影響尤其明顯。雖然年輕父親的育兒參與比過去有所增加，但在很多家庭中，學習陪伴、家校溝通、興趣班安排和孩子情緒照顧，仍然更多落到母親身上。母親不僅要完成具體照料，還要承擔教育規劃和情緒協調。孩子課程怎麼選，作業怎麼管，老師回饋怎麼回應，家庭成員之間對教育方式有分歧時如何協調，這些都需要投入大量精力。育兒壓力在家庭內部並不是平均分佈的，它往往沿著既有的性別分工繼續累積。

年輕父母被推向教育管理者的位置後，家庭生活的組織方式也會發生變化^[4]。週末不再只是休息時間，而可能被興趣班、閱讀打卡、戶外活動和學習安排佔據；家庭消費不再只是滿足生活需要，也會更多圍繞孩子發展展開；夫妻溝通和代際溝通，也常常因為孩子教育問題產生新的分歧。父母在孩子成長中的參與程度越深，越容易把孩子未來的不確定性提前帶入當下生活。教育競爭並沒有直接要求每個家庭都這樣做，但它塑造了一種很難擺脫的環境，使年輕父母不斷感到自己還可以再多做一點，也似乎必須再多做一點。

這種角色轉變，是年輕家庭育兒壓力形成中的關鍵環節。教育競爭只有進入父母的日常判斷、時間安排和責任意識之後，才會真正轉化為家庭壓力。年輕父母承受的並不是單一的照料負擔，而是一種持續性的管理負擔。他們要管理孩子的學習，也要管理資訊、時間、情緒和家庭資源。育兒因此變得更加複雜，也更加

難以從家庭生活中分離出來。

3 育兒成本上升與家庭資源投入壓力

教育競爭進入家庭生活以後，育兒成本也不再只是基本生活支出。對於年輕家庭來說，孩子的飲食、醫療、照料當然仍然重要，但真正容易帶來壓力的，往往是那些圍繞教育和發展展開的持續性投入。這些投入並不總是一次性出現，而是分散在孩子成長的不同時段：早期閱讀、興趣培養、課後託管、學習資料、活動體驗、交通接送、家長陪伴，都可能成為家庭日常支出和時間安排的一部分。育兒成本由此變得更長、更細，也更難清楚計算。

教育消費是其中比較直觀的一面。許多年輕父母即使不願意讓孩子過早進入競爭，也很難完全忽視外部環境帶來的比較壓力^[5]。別人的孩子在學什麼，學校或同伴圈裡流行什麼，哪些能力被認為“以後有用”，都會影響家庭的選擇。興趣班、閱讀課程、體育訓練、藝術培養、研學活動等，並不一定都被父母理解為應試投入，但它們仍然被納入孩子未來發展的準備之中。家庭在這些項目上的支出，有時並非出於明確的功利目的，而是出於一種“不想落後”的防禦性心理。

這種投入壓力還具有隱性特徵。除了課程費用和資料費用，年輕家庭還要承擔交通、陪伴和時間成本^[6]。孩子參加一次興趣活動，父母可能要安排接送、等待、陪練和後續鞏固。一次看似簡單的課外學習，並不只佔用孩子的時間，也會重新組織父母的週末、下班後時間和家庭休息安排。對於雙職工家庭而言，這種時間成本尤其明顯。父母白天要完成工作，晚上和週末又要投入孩子的學習與活動安排，家庭生活很容易被教育節奏牽著走。

育兒成本上升也與教育資源的空間分佈有關。教育競爭不只體現在課程和培訓上，也體現在居住選擇、學校選擇和社區資源差異上。年輕家庭在考慮居住地點時，往往會把幼稚園、小學、通勤距離、課外資源和周邊環境放在一起衡量。居住選擇一旦與教育機會綁定，育兒

成本就會從日常支出擴展到住房、交通和家庭生活方式之中。並不是所有家庭都能夠承擔這種資源配置壓力，家庭之間的差異也會在這一過程中被進一步放大。

更難處理的是，教育投入很難形成確定回報。父母為孩子投入了金錢、時間和精力，並不能保證未來一定獲得更好的教育結果。但如果投入，父母又容易擔心自己沒有盡到責任，或者讓孩子在一開始就處於不利位置。育兒成本在這裡帶有明顯的不確定性：投入未必有效，不投入又難以安心。年輕家庭的壓力，正是在這種不確定中不斷增加。許多投入並不是完全出於主動選擇，而是對未來風險的一種提前應對。

家庭資源投入壓力還會影響家庭內部關係。夫妻之間可能因為是否報班、花多少錢、誰來接送、誰來陪學產生分歧；年輕父母與祖輩之間也可能因為教育觀念不同而發生摩擦。祖輩可能更強調孩子輕鬆成長，父母則更擔心孩子錯過機會；一方覺得某些投入沒有必要，另一方卻擔心不投入會落後。教育競爭並不只是外部壓力，它進入家庭以後，會變成具體的消費選擇、時間分配和關係協調問題。

從這個角度看，年輕家庭的育兒壓力並不是單一的經濟負擔。經濟支出只是最容易被看見的部分，背後還有時間被擠壓、資訊判斷成本增加、家庭關係協調難度上升以及未來不確定性帶來的心理負擔。教育競爭越是提前進入兒童成長過程，家庭越需要不斷投入資源來回應這種競爭。育兒成本的上升，實際上反映的是家庭在教育競爭中被迫承擔了更多準備性、保障性和防禦性的責任。

4 職場時間約束與育兒時間衝突

年輕家庭的育兒壓力，並不只來自教育投入本身，也來自時間安排上的持續衝突。教育競爭進入家庭以後，父母需要投入的不只是金錢，還包括大量穩定而連續的時間。接送孩子、陪伴閱讀、輔導作業、參加家校活動、安排興趣課程、關注孩子情緒狀態，這些事務都嵌入日常生活之中，很難完全外包給學校或其他機構。對年輕父母來說，問題往往不在於他們不知道

陪伴的重要性，而在於工作時間和育兒時間之間存在明顯擠壓。

當前不少年輕父母處在職業發展和家庭責任同時加重的階段。一方面，他們需要在職場中保持競爭力，面對績效考核、崗位晉升、收入壓力和職業不確定性；另一方面，孩子成長又要求父母持續在場。教育競爭提高了家庭陪伴的要求，父母不能只是完成基本照料，還要參與孩子的學習過程和成長安排。工作和育兒本來屬於不同生活領域，但在現實中卻常常爭奪同一段時間和同一份精力。

這種衝突在日常生活中表現得很具體。工作日裡，接送時間、晚飯時間、作業輔導時間和父母下班時間經常並不匹配。孩子需要陪伴時，父母可能還在通勤或處理工作消息；父母終於回到家中，孩子的作業、閱讀、練習和情緒問題又集中出現。週末原本可以成為家庭休息時間，卻常常被興趣班、培訓課、親子活動和學習安排佔用。時間被切割得越細，父母越容易感到自己一直在處理事務，卻很少真正獲得休整。

雙職工家庭中的時間衝突更為突出。夫妻雙方都要工作，但育兒責任並不一定隨就業狀態平均分擔。很多家庭表面上是共同育兒，實際操作中，母親仍然更多承擔家校溝通、學習陪伴、課程安排和情緒照顧。父親即使參與育兒，也常常更偏向接送、陪玩或臨時性支持，長期規劃和細節管理仍然容易落到母親身上。這樣一來，職場時間約束對家庭的影響並不是平均分佈的，而會在既有性別分工中進一步積累。

育兒時間衝突還會帶來一種隱性的情緒壓力。父母在工作中擔心孩子的學習和照護，在陪伴孩子時又擔心工作沒有完成。無論處在哪個場景中，都可能覺得自己沒有完全到位。教育競爭使父母對孩子成長保持高度敏感，職場競爭又要求他們持續投入職業發展。兩種競爭邏輯疊加在一起，年輕父母很難真正從其中一端退出來。時間上的不足，最後常常轉化為內疚感、焦慮感和家庭關係中的緊張。

這種壓力與“時間貧困”密切相關。所謂時間貧困，並不是單純指時間少，而是指可自由支配、可用於恢復和穩定陪伴的時間不足。年輕父母即使每天都在為家庭和孩子付出，也

未必擁有真正從容的育兒時間。教育陪伴需要連續性和耐心，但現實中的時間往往是碎片化的；孩子成長需要穩定回應，但父母的精力常常被工作和生活事務消耗。育兒壓力就在這種不穩定的時間結構中被不斷放大。

職場時間約束也會影響年輕家庭的生育和育兒預期。對於一些年輕夫妻來說，是否繼續生育，並不只取決於經濟收入，也取決於現有時間能否支撐新的照護責任。如果第一個孩子的教育和照料已經佔據大量時間，再增加一個孩子，就意味著工作、休息、夫妻關係和個人生活都需要進一步讓位。低生育背景下，許多家庭對生育更加謹慎，背後並不是簡單的生育觀念變化，也包括對時間能力的現實評估。

在教育競爭背景下，育兒時間已經不再只是家庭內部的私人安排。職場制度、工作文化、通勤結構和學校要求都會影響父母能否擁有可持續的育兒時間。若工作場所仍以長時間在崗和隨時回應作為隱性要求，而教育過程又不斷要求家庭深度參與，年輕父母就會長期處於兩端拉扯之中。育兒壓力的形成，正是在這種時間結構和責任結構不匹配中進一步加深的。

5 代際支持與家庭內部張力

在年輕家庭的育兒實踐中，祖輩支持仍然具有重要作用。許多家庭之所以能夠維持日常育兒安排，離不開祖父母或外祖父母在接送、照看、做飯、陪伴等方面的幫助。尤其是在雙職工家庭中，祖輩照料常常成為連接工作時間和育兒時間的重要支撐。幼稚園放學時間與父母下班時間不匹配，孩子生病需要臨時照看，寒暑假無人陪伴，這些問題往往都需要祖輩介入。沒有這種代際支持，年輕父母的時間壓力會更加明顯。

不過，祖輩支持並不意味著育兒壓力被完全消解。它更多是把一部分照護責任從年輕父母身上分擔出去，同時也把家庭內部的協商問題帶了進來。祖輩參與越多，家庭育兒就越不只是夫妻之間的安排，而會變成三代人共同參與的事務。孩子怎麼吃、怎麼睡、能不能看電子產品、要不要上興趣班、犯錯時如何管教，都會成為家庭內部需要反復協調的問題。照護責任

得到緩解的同時，教育觀念和育兒方式的差異也會被放大。

教育競爭使這種代際差異更加明顯。祖輩往往更重視孩子的生活照顧和身體健康，也可能希望孩子童年過得輕鬆一些；年輕父母則更容易受到教育競爭和同伴比較的影響，擔心孩子在早期發展中落後。祖輩可能認為過早學習沒有必要，父母卻擔心不做準備會錯過機會；祖輩更願意順著孩子，父母則更重視規則、習慣和學習管理。家庭成員都在為孩子好，但“怎樣才算好”並不總是一致。

這種分歧會增加年輕父母的情緒勞動。年輕父母一方面需要感謝和依賴祖輩支援，另一方面又要維護自己的育兒判斷。很多時候，他們並不願意直接否定祖輩的做法，卻又擔心孩子的習慣、學習和規則意識受到影響。於是，年輕父母不僅要照顧孩子，還要在祖輩和孩子之間進行解釋、協調和修正。原本已經緊張的育兒過程，又增加了一層家庭關係管理。

代際支持還可能帶來責任邊界不清的問題。祖輩參與照料時間越長，越容易在實際生活中形成較強的話語權。年輕父母希望祖輩幫忙，但不一定願意完全接受祖輩對教育方式的決定；祖輩承擔了大量照護勞動，也可能認為自己有權參與孩子教育安排。家庭內部如果缺少清楚的責任邊界，日常小事就容易積累成矛盾。報不報興趣班、誰來出錢、誰來接送、孩子表現不好誰負責，都可能成為新的壓力來源。

在低生育背景下，孩子往往承載了更多家庭期待。一個孩子的成長，不只是父母關心，也會牽動祖輩的情感投入和家庭資源安排。代際支援在這種情況下更加集中，也更容易帶有強烈期待。祖輩可能把照料孫輩視為家庭責任的一部分，年輕父母也可能默認祖輩應當提供幫助。可一旦祖輩身體狀況、居住距離或家庭關係發生變化，這種支持就可能變得不穩定。年輕家庭對代際支持的依賴越深，支持不穩定時受到的影響也越明顯。

所以，代際支持既是年輕家庭育兒壓力的緩衝機制，也是家庭內部張力的重要來源。它能夠彌補公共服務和職場支援的不足，卻不能替代穩定的社會支援體系。若托育服務、課後

照護和職場友好制度不能有效承接年輕家庭需求，育兒壓力仍然會在家庭內部迴圈分配。祖輩幫助年輕父母分擔了一部分壓力，但家庭並沒有因此真正從教育競爭和育兒責任擴張中退出。

6 社會支持不足與育兒壓力的持續累積

年輕家庭育兒壓力之所以持續累積，一個重要原因在於家庭之外的支持體系還沒有充分接住育兒需求。前面幾部分已經提到，教育競爭進入家庭以後，父母需要承擔學習陪伴、資源選擇、時間協調和情緒管理等多重責任。如果托育、課後服務、社區支援和職場制度不能形成穩定支撐，這些責任就會不斷回到家庭內部。家庭看似是育兒的自然場所，但當過多教育責任和照護責任都由家庭承擔時，育兒壓力就會被不斷家庭化。

近幾年，圍繞兒童照護和教育支援的公共服務已經有所推進。“雙減”政策提出要減輕義務教育階段學生作業負擔和校外培訓負擔，並強化學校教育主陣地作用^[7]。在這一背景下，學校課後服務在一定程度上緩解了部分家庭接送和看護壓力。中國兒童中心發佈的相關報告顯示，85.8%的學生參與課後服務，超過 74% 的學生每週參加 5 天課後服務^[8]。這個變化說明，學校正在嘗試承擔更多課後時段的支持功能。但課後服務並不意味著家庭教育責任的完全減少。作業完成後的檢查、學習習慣培養、興趣選擇、升學資訊判斷、孩子情緒狀態關注，仍然會回到父母身上。很多家庭的壓力不是沒有任何外部支持，而是支援只能覆蓋一部分事務，剩下的責任仍然需要家庭繼續消化。

托育服務也是類似情況。對於 0—3 歲嬰幼兒家庭來說，托育供給直接關係到年輕父母能否兼顧工作與育兒。國家發展改革委有關資訊顯示，截至 2024 年底，我國實有托位數達到 580 萬個，千人口托位數約為 4.08 個^[9]，托育服務體系建設已經明顯加快。這樣的進展本身很重要，但對年輕家庭而言，是否真正能夠使用托育服務，還取決於距離、價格、服務品質、照護安全和家長信任。托位數量增加，並不等於每個家

庭都能獲得方便、可負擔、可信任的托育支持。尤其是雙職工家庭，如果托育服務與工作時間、通勤距離和家庭收入不匹配，照護壓力仍然會主要由家庭內部承擔。

社區層面的育兒支持也存在類似問題。社區親子活動、家庭教育指導、臨時照護服務、兒童活動空間等，都可以在一定程度上緩解年輕家庭的壓力。但在實際運行中，這類服務往往帶有階段性和活動化特徵，持續性不足。年輕父母需要的並不只是偶爾參加一次親子活動，而是在孩子成長過程中能夠獲得比較穩定的支持，如日常照護、育兒諮詢、情緒支援、鄰里互助和公共空間保障。如果社區服務更多停留在活動組織層面，就難以真正進入年輕家庭的日常育兒過程。

學校、家庭和社會之間的責任邊界也影響著育兒壓力的分配。教育競爭加劇以後，學校希望家庭配合，家庭又希望學校承擔更多教育責任。兩者之間如果缺少清楚邊界，家校合作就容易變成家長責任的繼續擴張。家長既要理解學校安排，又要完成家庭配合，還要處理孩子在學習過程中的具體問題。表面上看，這是家庭和學校共同關心孩子成長；從壓力分配看，卻可能使父母承擔更多隱性教育勞動。

職場支持不足同樣會加重家庭壓力。育兒需要時間，但許多年輕父母的工作制度並沒有充分考慮照護需求。彈性工作、育兒假、照護假、反對隱性加班等制度安排，如果落實不充分，父母就很難獲得真實可用的育兒時間。尤其在孩子年齡較小或剛進入學校階段時，家庭對時間彈性的需求很高。職場如果仍然以長時間線上和隨時回應作為默認要求，育兒責任就只能被擠壓到下班後、週末和碎片化時間中完成。

社會支持不足的結果，是育兒壓力在家庭內部不斷迴圈。托育服務接不上時，祖輩或母親承擔更多照護；課後服務不能完全解決學習陪伴時，父母繼續承擔監督和規劃；社區支持不穩定時，年輕家庭只能依靠自身資源；職場缺少彈性時，育兒時間只能從休息和個人生活中擠出。壓力並不會消失，只是從公共領域退回家庭內部，並在家庭成員之間重新分配。

年輕家庭的育兒壓力持續累積，並不是因為家庭沒有努力適應，而是家庭所能調動的資源有限。教育競爭不斷提高家庭參與程度，社會支持卻沒有完全跟上這種責任擴張。公共服務已經在改善，但年輕父母面對的是具體而連續的日常問題。只要這些問題不能被穩定承接，育兒壓力就會繼續以家庭化的方式存在，並進一步影響年輕人的生育選擇、親子關係和家庭生活品質。

7 緩解年輕家庭育兒壓力的可能路徑

緩解年輕家庭的育兒壓力，不能只要求父母調整心態，也不能簡單把問題歸結為家庭教育方式不當。前文所討論的壓力，大多不是單個家庭內部自然產生的，而是在教育競爭、職場時間、公共服務和家庭責任之間逐漸累積起來的。如果這些外部條件沒有變化，年輕父母即使意識到過度焦慮並不必要，也很難真正從競爭環境中退出。減輕育兒壓力，仍然需要從教育治理、家庭支持和社會制度幾個方面共同著手。

教育競爭向家庭傳導的強度，需要被適當減弱。近年來，校外培訓治理已經在一定程度上減少了學科類培訓的過度擴張，但年輕家庭面對的教育壓力並不只來自培訓機構。早期教育比較、家校任務轉移、升學預期、同伴競爭、興趣培養的隱性競賽，仍然會持續影響家庭判斷。教育治理不能只盯住顯性的培訓市場，也要關注競爭邏輯怎樣通過日常教育安排進入家庭生活。學校在佈置學習任務、組織家校溝通和開展評價時，應避免把過多責任轉移給家長，尤其要減少那些形式上屬於“家校合作”、實際卻增加家庭負擔的安排。

學校和家庭之間的責任邊界也需要更清楚。家庭當然不能完全退出教育過程，父母在生活習慣培養、情感支持、價值引導方面有不可替代的作用。但這並不意味著學習管理和教育結果都要由家庭承擔。家校合作如果沒有邊界，很容易變成家長持續配合、持續監督、持續補位。學校應更多承擔專業教育責任，家庭則不宜被不斷推向“第二課堂”的位置。只有把

學校教育責任和家庭教育責任區分清楚，年輕父母才不會在孩子成長的每一個環節都感到必須親自介入。

普惠托育和課後服務還需要繼續提高穩定性和可及性。對於 0—3 歲嬰幼兒家庭來說，托育服務是否方便、價格是否可承受、品質是否可信任，直接影響年輕父母能否兼顧工作和育兒。對於已經入園入學的兒童來說，課後服務雖然能夠緩解部分接送和看護壓力，但還需要在內容品質、時間銜接和家長信任方面進一步完善。年輕家庭需要的不是零散、臨時的支持，而是能夠嵌入日常生活的持續服務。公共服務越穩定，家庭越不需要把所有育兒風險都獨自承擔下來。

職場制度也應對育兒責任作出更實際的回應。許多年輕父母的時間壓力，並不是靠個人提高效率就能解決的。如果工作場所仍然默認長時間在崗、隨時線上和隱性加班，育兒責任就只能被擠壓到夜晚、週末和碎片化時間中完成。彈性工作、育兒假、照護假、反歧視和反隱性加班等制度安排，只有真正落實到職場日常，才可能減輕年輕父母的時間衝突。特別是對女性而言，如果職場仍然把生育和育兒視為個人負擔，育兒壓力就會繼續轉化為職業發展壓力。

社區支援可以承擔更日常的補充功能。年輕家庭並不總是需要大型專案式服務，很多時候更需要身邊可獲得的小型支持。比如安全的兒童活動空間、穩定的親子閱讀和家庭教育指導、臨時照護資訊、鄰里互助網路、面向父母的心理和情緒支援等。這些服務不一定完全替代家庭育兒，但可以減少年輕父母的孤立感。社區如果只是在節假日組織親子活動，作用較為有限；如果能夠把育兒支持變成持續性的公共服務，家庭承受的壓力才會有所分散。

還需要重新理解“好父母”的社會期待。當前不少年輕父母感到疲憊，並不是因為他們不願意承擔責任，而是因為外界對父母的要求不斷提高。父母被期待懂教育、會陪伴、能規劃、善溝通，還要保持穩定情緒和職業表現。這樣的期待如果無限擴張，育兒就會變成一種幾乎沒有邊界的責任。社會輿論和教育實踐都應減少對父母的道德化評價，不應把孩子成長中的所有差異都回收到家庭投入和父母能力上。

只有降低對父母的過度責任歸因，年輕家庭才可能獲得相對寬鬆的育兒空間。

年輕家庭育兒壓力的緩解，很難依靠某一項單獨政策完成。教育系統如果仍不斷把競爭壓力傳導給家庭，職場制度如果仍默認父母可以無限壓縮個人時間，公共服務如果只能提供零散支援，那麼家庭仍會成為壓力的最終承受

者。家庭當然是孩子成長的重要場所，但它不應獨自承擔所有教育風險和照護責任。教育、職場、社區和公共服務共同分擔一部分原本過度集中在家庭內部的責任，年輕父母才可能獲得相對穩定的育兒空間。

參考文獻：

- [1] 國家統計局. 中華人民共和國2024年國民經濟和社會發展統計公報[EB/OL]. 2025.
- [2] 教育部. 教育部：2023年我國學前三年毛入園率為91.1% 達到世界高收入國家平均水準[EB/OL]. 2024.
- [3] 中華人民共和國教育部. 中華人民共和國家庭教育促進法[Z]. 2021.
- [4] Lareau, A. Unequal Childhoods: Class, Race, and Family Life[M]. 2nd ed. Berkeley: University of California Press, 2011.
- [5] Bourdieu, P. The Forms of Capital[A]. In Richardson, J. G. Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education[C]. New York: Greenwood Press, 1986: 241-258.
- [6] Becker, G. S. A Treatise on the Family[M]. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991.
- [7] 中共中央辦公廳, 國務院辦公廳. 關於進一步減輕義務教育階段學生作業負擔和校外培訓負擔的意見[Z]. 2021.
- [8] 中國兒童中心. “雙減”背景下兒童校外生活狀況報告：課後服務[EB/OL]. 2024.
- [9] 國家發展改革委. 托育服務既需“1”的托舉也要在“N”上下功夫[EB/OL]. 2025.

版權聲明

© 2026 作者版權所有。本文依據“知識共用署名 4.0 國際授權合約”（CC BY 4.0）以開放獲取方式發佈。該許可允許使用者在任何媒介中自由使用、複製、傳播與改編文章（含商業用途），惟須明確署名原作者及出處，並注明所作修改（如有）。完整協議詳見：<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.zh-hans>

出版聲明

所有出版物中的陳述、觀點及資料僅代表作者及供稿者個人立場，與 Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員無關。Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員對因內容所提及的任何理念、方法、說明或產品所導致的人身或財產損害概不負責。