

“双减”政策背景下家长教育焦虑的心理来源及应对策略

丁桂花

(西安翻译学院教育学院 陕西西安 710105)

摘要:“双减”政策的旨在减轻学生的课余负担,同时缓解家长的教育压力,引导我国基础教育朝着更高水平发展,然而家长的教育焦虑并未随着“双减”政策的实施而减轻,反而让家长陷入怕自家孩子因学习竞争力下降出现“囚徒困境式”的新焦虑。本文将“双减”政策背景下家长教育焦虑的心理来源归结于安全感的缺失在教育方面的体现、给予孩子过高的教育期望及文化观念中的集体潜意识三个方面,基于原因分析提出正视自己的教育动机、改变不合理认识、提升自我价值多元化、践行科学的教育理念等应对策略,帮助解决家长焦虑,营造健康的家庭心理氛围,助力孩子健康成长。

关键词:“双减”;教育焦虑;心理学

引言:2021年7月,《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》(以下简称“双减”政策)的文件一经发布便迎来了教育界大整顿,有人说它是撬动基础教育深刻变革的杠杆,可见其影响之深远。其影响在于一夜之间教培行业需要大换血,经营机构要么关停要么转型,更有无数从业人员从月入数万到直接失业。当然,除了教培行业的人,最关心这件事的莫过于家长,如何对孩子进行学业辅导成为新一轮教育焦虑。

“双减”政策的初衷是缓解家长的教育压力,引导我国基础教育朝着更高水平发展,目的在于使学校教育教学质量和服务水平进一步提升,作业布置更加科学合理,学校课后服务基本满足学生需要,学生学习更好回归校园;在校外方面,使校外培训机构培训行为全面规范,学科类校外培训各种乱象基本消除,校外培训热度逐步降温。一年内使学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担有效减轻,三年内使各项负担显著减轻,教育质量进一步提高,人民群众教育满意度明显提升。

然而,在“双减”政策背景下,由于学生课外作业减少、学校不考试不排名、无法在课外辅导班“加餐”等原因导致一些家长很容易陷入怕自家孩子因学习竞争力下降出现“囚徒困境式”的新焦虑。面对这些新焦虑的出现,家长应如何应对,本文将从心理学角度提出一点见解。

一、教育焦虑的概述

“焦虑”一词在心理学的定义是一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而持续的情绪状态,是与未能满足需要、预料到失败或者意识到某种失败可能性的心理感受联系在一起的。每个人都有焦虑的体验,只是由于人们焦虑的程度不同,对焦虑的感知也会有所不同。实则,每个人都会有焦虑的时候,焦虑也是无处不在的,例如考试焦虑、就业焦虑、分离焦虑以及教育焦虑等等。

教育焦虑是家长在子女教育过程中因遇到难以克服的问题以及面对教育结果的不确定性而产生的一种不愉快的体验,如

紧张不安、担心、忧虑、烦躁、害怕等情绪的产生,其主要体现在成绩焦虑、亲子互动焦虑、升学择校焦虑等方面。简而言之,教育焦虑就是焦虑情绪在家长教育孩子过程中的一系列体现。

二、教育焦虑产生的心理来源

教育焦虑的产生源自于各个方面,社会环境、政府策略、学校管理、个人心理因素等等原因都会导致教育焦虑的产生,本文将家长教育焦虑的心理因素讨论为何会产生教育焦虑。

(一)安全感的缺失在教育方面的体现

心理学中认为安全感是指个体认为自己生活在一个可以认识、可以预料、可以掌控、有组织、有秩序、有规律的世界中。在这个世界,出人意料、无法应付、混乱不堪的事情或者其他有危险的事情很少发生,即使发生,个体也能通过某种方式应对。个体安全感是来源于对确定性事件的追求,面对不确定事件时依然会出现能力应对的控制感,否则会出现恐慌和焦虑。显然,父母教育孩子的过程中完全是出于一个不确定事件及难以掌控、难以预料的过程当中,孩子今后上什么样的幼儿园、小学、初中、高中、大学等等都是父母所不能决定的,但是家长焦虑的原因是想尽一切可能要让孩子享受优质的教育资源。面对家长们必须经历和面对的事件,为何会表现出不同程度的焦虑,除却孩子的差异性的原因外最主要的是家长们的差异性,容易产生教育焦虑的家长也许在生活中本身就属于“易焦虑体质”,而这究其原因是安全感的缺失,教育焦虑只是安全感的缺失在教育方面的体现。

(二)给予孩子过高的教育期望

根据皮格马利翁效应,在孩子成长过程中给予适度的期望是有益于孩子成长的,但过度过高的期望只会带给孩子过大的学习压力。中国家长自古以来就有“望子成龙”、“望女成凤”的热切希望,虽说时代更迭,这种说法早已不符合当今时代背景,但其投射出家长对于孩子成长的积极期许却不曾因时代变化而消失殆尽,反而愈加强烈。如今父母既希望孩子享受优质教育资源,一路绿灯直至考上名牌大学,找到好的工作,同时

还希望孩子能拥有良好的品质和心理健康。有些家长对子女不切实际的教育期望,远远超过孩子的实际能力,孩子无法承受家长的教育“重压”,最终会导致“期望越高失望越大”的尴尬境地,父母投入的正向期待得不到积极回应就会导致越来越焦虑的状态。

(三) 文化观念中的集体潜意识

“学而优则仕”、“万般皆下品惟有读书高”等传统观念似乎听上去已经不适用于当今社会,但中国传统文化观念中的潜意识已经深入我们每个人心中。举个例子,一对高学历的父母如果培养出的孩子考上职业技术学院,你是否会认为是父母教育失败呢?一对从事体力劳动的父母培养出考上名牌大学的孩子,你是否会认为是光宗耀祖呢?因此,在传统观念认知中,孩子学业成绩优异与否是与将来个人成就、父母教育成败密切联系在一起的,父母不敢丝毫懈怠,教育焦虑愈演愈烈。

三、教育焦虑的应对策略

(一) 正视自己的教育动机

“动机”一词在心理学中的解释是激发和维持有机体的行动,并将使行动导向某一目标的心理倾向或内部驱动力。家长对孩子的教育动机一般可分为“本能动机”和“道德动机”。“本能动机”指父母有爱心上的“驱动力”和良心上的“责任”去养育他们的孩子;“道德动机”是出于对子女自身利益来关注学生的身体健康、经济前景、社会地位、精神发展等,它还包括出于社会及其生活秩序的保持和延续的需要。除此之外,还包括一些不合理的动机,例如,将自己未完成的心愿强加给孩子而不顾孩子的感受,将教育孩子看成功利性的投入等等。只有正视自己的动机才能明白为什么会产生教育焦虑。

(二) 改变不合理认识

美国心理学家埃利斯提出合理情绪疗法,其主要基于ABC理论,A是指诱发性事件;B是指个体在遇到诱发性事件之后相应而生的信念,即对这一事件的看法、解释和评价;C是指在特定情境下,个体的情绪及行为结果。通常人们认为,人的情绪行为反应C是由A直接引起的,但ABC理论指出,B才是引起人的情绪行为反应的直接原因。我们将教育焦虑看作是最终的情绪结果,而这个情绪结果并不是由于孩子本身的问题引起的,而是经历了一系列认知加工,例如,孩子学习成绩不好就认为孩子一无是处;孩子表现不好就认为自己各方面都做得很失败;孩子这也做不好那也做不好,将来肯定没出息等等。这种不合理的信念和想法如果围绕着自己,教育焦虑很容易就会产生,那么首先要做的就是改变自己绝对化、过分概括化、灾难化的不合理认知。例如,孩子虽然学习成绩没有考好,但他依然有很多闪光点;仅一次没考好不代表他的全部,未来的路很长,他还有无限的发展潜力……

(三) 提升自我价值多元化

自我价值是指在个人生活和社会活动中,自我对社会做出

贡献,而后社会和其他人对作为人的存在的一种肯定关系。大多全职妈妈或爸爸将教育孩子看作自我价值的唯一体现,但家长只是人生众多角色的一种,除却子女的教育方面成就感的获得,人生还有很多有意义的事情值得去做。例如,在“鸡娃”的同时也可以“自鸡”,不断发展自我,以榜样示范的作用引领孩子成长何尝不是一种更高明的选择呢?当父母把更多时间和精力转移到自我提升方面,能够扩大视域,丰富自我价值,对孩子的心态也会更加包容,对于“合格家长”“优秀家长”压力所引发的教育焦虑自然会得到缓解。

(四) 践行科学的教育理念

根据洛克的“白板说”,孩子在成长过程确实有很强的可塑性,但也不能忽视其先天的基因性质。“教育即唤醒”,在教育孩子的过程中更多的是一种开发孩子发展潜能的过程,而不是强制改变的过程,也许在学习方面表现不突出的孩子擅长体育、擅长艺术创作呢?何不去遵循长善救失原则,多去发掘孩子身上的闪光呢?在此过程中,家长要做的只是做好引导,多尊重孩子的意见,多倾听孩子的想法,确保子女产生自我教育的主体意识后,引导的角色随之转换为“监督”的角色。家长无须背负过多的教育责任,无须产生过多的教育焦虑。

总之,家长教育焦虑从安全感的缺失在教育方面的体现、对孩子给予过高的教育期望、文化观念中的集体潜意识这三个方面而来,从正视自己的教育动机、改变不合理认识、提升自我价值多元化、践行科学的教育理念这四个方面而去,教育焦虑并不可怕,采取合适的方法方可克服,只有家长们情绪稳定、心理健康,才会给孩子创造一个健康的家庭氛围,助力孩子成长成才。

参考文献:

- [1]刘永庆,罗佳平,李树岳,等.“双减”政策下家长教育焦虑的影响因素研究[J].教学与管理,2023(12):36-41.
- [2]马可.“双减”背景下如何应对教育焦虑[J].人民教育,2022(8):43-46.
- [3]沈洁.“双减”政策背景下缓解家长教育焦虑的策略探究[J].华人时刊(校长),2022(6):40-41.
- [4]丁亚东,薛海平.家长教育焦虑的现状、特征及影响因素——基于35162名家长的实证研究[J].首都师范大学学报:社会科学版,2022(5):13.
- [5]曹麓.“双减”政策下家长教育焦虑的原因与缓解路径分析[J].少年儿童研究,2023(2):94-103.
- [6]黄广霞.家长教育焦虑现象的归因及对策[J].当代教研论丛,2022,8(6):98-101.
- [7]郝文武.“双减”要努力促进家庭教育公平[J].中国教育学报,2023(3):18-22.

作者简介:丁桂花(1995-2),女,回族,硕士,助教,研究方向:心理健康教育,教育心理学。