

# 中国重庆市高中生家长教育焦虑对学生生涯支持行为的影响

周娟

Dhurakij Pundit University 110/1-4 Prachachuen Road, Thungsonghong Laksi, Bangkok 10210, Thailand

**【摘要】**：在新高考改革持续推进的背景下，家长在子女生涯发展中的参与程度不断提升，与此同时，教育焦虑问题也在日益凸显。以重庆市普通高中学生家长为研究对象，采用教育焦虑量表与家长生涯支持行为量表进行调查，探讨家长教育焦虑对学生生涯支持行为的影响。结果表明，家长教育焦虑总体处于中等偏上水平，不同背景变量（性别、受教育程度）在生涯支持行为上存在一定差异；教育焦虑对家长生涯支持行为具有显著正向的预测作用。研究认为，教育焦虑在一定程度上能够强化家长对子女生涯发展的关注与投入，但过高水平的教育焦虑在生涯支持行为上可能会带来偏差。因此，有必要引导家长形成理性、适度的教育焦虑观，以促进更为有效的生涯支持行为。

**【关键词】**：教育焦虑；家长；生涯支持行为；高中生；新高考

DOI:10.12417/2705-1358.26.06.008

## 引言

新高考改革的推进，使高中阶段的课程选择与升学路径发生了明显变化。选科制度的实施，使学生的学业选择与未来发展之间的关联更加紧密。在这一过程中，家庭的作用逐渐凸显，家长不再仅仅是教育资源的提供者，同时也需要在一定程度上参与到学生的发展决策之中。

在教育环境持续变化与竞争压力不断加剧的背景下，家长普遍面临较强的不确定感，由此引发的教育焦虑逐渐成为家庭教育中的常见现象（唐逸文等，2025）。有研究表明，家庭教育资本、家庭氛围及家校沟通等因素，也会在一定程度上影响家长教育焦虑水平（张墨涵等，2022）。以往研究多从问题视角出发，认为教育焦虑可能导致家长过度干预或控制，从而对学生发展产生不利影响（邹盛濠等，2025）。然而，从现实情况来看，家长的教育焦虑并不完全呈现在单一的负向特征上面，一部分家长在教育焦虑的驱动下，反而表现出更高层次的关注与投入。从相关理论视角来看，家庭压力理论为理解这一现象提供了一定的解释框架。该理论认为，个体在感知到外部压力后，会基于自身资源对情境进行评估，并在此基础上采取相应的应对行为（McCubbin & Patterson, 1983）。在教育情境中，教育焦虑正是这种压力评估的结果，而生涯支持行为则是其行为反应的外化形式。这一理论视角有助于解释为何焦虑并非总是负向，而可能在一定条件下转化为积极的行动动力。家长生涯支持行为作为家庭教育中的重要内容，会直接影响学生的生涯认知、发展方向及决策能力（To et al., 2020）尤其是在新高考情境下，选科与志愿决策的复杂性显著提升，家长在信息获取、情感支持以及决策参与等方面的作用更加突出。因此，从实践层面来看，有必要进一步理解家长教育焦虑在其中所发挥的实际作用。

本研究以重庆市两所普通高中学生家长为对象，通过问卷

调查收集数据。研究工具包括教育焦虑量表以及家长生涯支持行为量表（PCBC），相关量表在既有研究中已得到较为充分的验证（To et al., 2020）。在此基础上，对数据进行统计分析，以考察教育焦虑对家长生涯支持行为的影响情况。

## 1 家长教育焦虑与生涯支持行为的现状和特征

从调查结果来看，重庆市高中生家长整体教育焦虑水平处于中等偏上的状态，这在一定程度上反映出当前教育情境下家长普遍承受着较大的心理压力。在生涯支持行为方面，不同性别及受教育程度的家长之间存在一定差异，说明个体背景因素会在一定程度上影响其教育参与方式。在原有性别与受教育程度差异分析的基础上，还需进一步从行为表现层面对差异进行细化理解。已有研究表明，不同性别家长在子女生涯发展支持中的侧重点存在明显差异，其中母亲更倾向于提供情感性支持与日常陪伴，在沟通频率与情绪回应上表现更为积极，而父亲则更多体现为结果导向的支持方式，如信息提供与决策建议（张墨涵等，2022）。这种差异在一定程度上源于家庭角色分工及社会性别的长期影响（邓林园等，2024）。与此同时，受教育程度的差异不仅体现在支持频率上，更体现在支持结构的不同。受教育程度较高的家长通常具备更丰富的教育资源与信息获取能力（张墨涵等，2022），更倾向于提供具体的学业规划建议与路径指导，但在情感支持与自主空间给予方面，可能因过度关注结果而有所不足；而受教育程度相对较低的家长，则更依赖经验性判断，在情感支持与陪伴方面表现较为突出，但在信息支持与决策指导上存在一定局限。

## 2 家长教育焦虑对生涯支持行为的影响

在研究中进一步分析发现，教育焦虑对家长生涯支持行为具有显著正向影响。具体来看，教育焦虑水平较高的家长，更倾向于主动获取教育相关信息，增强对子女生涯发展的关注，

并在资源投入与决策参与方面表现出更为积极的行为。这一结果与既有研究中关于教育焦虑影响家庭教育行为的结论具有一定一致性(邓林园等, 2023)。但需要注意的是, 这种促进作用具有一定的边界。教育焦虑的积极作用与消极影响之间的转化, 往往取决于教育焦虑的强度以及家长对教育焦虑的应对方式。从心理学角度看, 唤醒水平与行为效率之间呈倒U型关系—适度的唤醒能够提升个体的信息敏感度和行为表现, 而过低或过高的唤醒则会抑制行为效率(耶克斯-多德森定律)。在教育情境中, 适度的焦虑能够使家长保持对教育信息的敏感度, 及时关注政策变化和学生需求, 从而提供有针对性的支持。例如, 面对选科决策, 适度焦虑的家长会更主动地研究各选科组合的优劣势, 并与孩子共同探讨其适合的方向, 这种支持方式有助于提升决策质量。然而, 当焦虑超过一定阈值, 家长可能陷入“必须确保万无一失”的思维定式, 表现为反复确认、过度规划, 甚至替孩子做决定。这种状态下, 家长的支持行为反而可能剥夺孩子的自主探索机会, 导致亲子关系紧张, 削弱支持的实际效果。已有研究也表明, 教育焦虑对子女发展的影响并非简单的线性关系, 而是通过家庭功能、教养方式等中介变量产生复杂作用(Wu et al., 2022)。因此, 在理解教育焦虑时, 应避免简单地将其视为单一的负向变量, 而应从教育焦虑程度与支持方式两个层面来加以把握, 既要看到其激活参与动机的积极作用, 也要警惕其可能带来的干预偏差。

### 3 家长生涯支持行为的差异性与学生发展需求

在研究中进一步来看, 家长生涯支持行为的有效性, 还受到学生生涯发展阶段特征的显著影响。不同年级学生在生涯认知与决策能力上存在明显差异: 处于高中早期阶段的学生, 生涯意识尚处于探索期, 更需要开放性的环境支持与多样化信息输入, 以促进其兴趣形成与自我认知发展; 而在高中后期, 随着选科与升学压力的增加, 学生逐渐进入生涯决策关键期, 此时对具体路径指导与现实决策支持的需求显著增强(邓林园、杨雨萌, 2022)。在这一过程中, 如果家长未能根据子女发展阶段调整支持方式, 可能导致支持行为与实际需求之间出现错位。例如, 在探索阶段过早强化结果导向, 可能抑制学生兴趣发展; 而在决策阶段仍以宽松放任为主, 则可能导致学生缺乏必要的信息支持与决策信心。因此, 家长生涯支持行为不仅受到个体特征影响, 也具有明显的阶段适配性要求, 这一点在解释家长教育焦虑与支持行为关系时具有重要意义。

### 4 缓解教育焦虑与优化家长生涯支持行为的策略建议

基于上述相关分析, 可以从多个层面提出相应启示。在学校层面, 应进一步加强生涯教育指导, 通过家长培训、专题讲座等方式, 帮助家长更好地理解新高考政策与学生发展路径, 降低因信息不对称带来的焦虑(教育部等, 2023)。同时, 学

校可以搭建家校沟通平台, 引导家长以更加科学的方式参与学生生涯决策。在家庭层面, 家长需要在关注与放手之间形成相对稳定的平衡, 既保持必要的教育投入, 也避免过度干预对子女造成压力。家长应认识到适度焦虑的积极意义, 同时警惕过度焦虑可能会带来的负面影响。通过增强自我调适能力, 家长可以以更加稳定的心理状态支持子女发展。在社会层面, 应逐步完善家庭教育指导服务体系, 为家长提供更加科学、可获得的支持资源, 从而引导其以更加理性的方式参与子女发展(教育部等, 2023)。相关部门可以通过社区教育、线上平台等方式, 为家长提供专业的教育咨询与心理支持, 帮助其缓解不必要的焦虑情绪。同时, 应加强对生涯教育资源的整合与共享, 为家庭提供更加多元、可靠的信息渠道。

### 5 促进理性支持的路径与家庭教育的优化

促进理性支持的路径需要从家庭教育理念、家长行为和家庭环境等多个方面着手。家长的教育理念是促进理性支持的根本, 家长应逐步树立科学的教育观念, 认识到孩子的成长不仅仅依赖于学业成绩和考试分数, 而是一个涉及多方面因素的综合过程。在这一过程中, 家长应该关注孩子的兴趣发展、情感需求和心理健康, 帮助孩子在自我认知的基础上做出职业选择, 而不是过度强调学业成绩或某一职业的“成功”标准。家长的理性支持来源于对孩子独立性与个性差异的尊重, 家长应尽量减少过度干预, 更多地引导孩子探索自己喜欢的领域, 帮助他们在兴趣和能力的基础上做出生涯规划。

家长行为的调整是推动理性支持的关键。焦虑的家长往往表现出过度控制和干涉, 试图在孩子的学业、职业选择等方面做出决策。这种行为可能导致孩子的反感与抵触, 甚至影响其心理健康。为了减少这种不良影响, 家长应学会建立有效的沟通方式, 鼓励孩子表达自己的意见和想法, 并给予充分的理解与支持。与孩子保持平等对话, 尊重孩子的自主选择, 能够帮助家长与孩子建立更加和谐的亲子关系。理性支持不仅仅是给予鼓励和指导, 更重要的是帮助孩子在选择过程中找到自己的方向, 而非替代孩子做出决定。在家庭环境层面, 营造宽松、包容的家庭氛围至关重要。家庭环境的建设不仅包括物质条件的保障, 更重要的是情感支持和心理疏导。家庭应营造一种宽松、包容的氛围, 让孩子在不过多压力干扰的环境中发展自己的兴趣和爱好。家长可以通过参与孩子的兴趣活动、提供适当的资源支持等方式, 帮助孩子在探索中发现自己的潜力。而情感支持方面, 家长要学会倾听孩子的内心声音, 理解他们的需求和困惑, 及时给予指导和安慰。家庭教育的优化, 最终目的是让孩子在健康、平衡的环境中成长, 增强其独立思考和决策的能力, 为其未来的职业发展和人生规划奠定坚实的基础。

## 6 结语

总体来看,在新高考背景下,家长教育焦虑并非单一的风险因素,而是在一定条件下能够转化为促进生涯支持行为的重要动力。如何在实践中实现这种转化,是当前家庭教育与学校

教育共同需要关注的问题。通过理性支持和科学教育观念的培养,家长能够帮助孩子实现更自主、更健康的发展。未来,学校、家长和社会应共同努力,优化教育环境,减少不必要的焦虑,为孩子的生涯规划提供更加宽松的支持,促进其个性化发展。

## 参考文献:

- [1] 邓林园、王婧怡、唐逸文、乔丹桔、田宏杰(2023).中小学家长教育焦虑的解释现象学分析.北京师范大学学报(社会科学版)[06],141 - 151.
- [2] 邓林园、唐逸文、邹盛濠、李蓓蕾(2024).重新审视“好”父母:密集型育儿及其对儿童青少年发展的影响.北京师范大学学报(社会科学版)[04],57 - 68.
- [3] 邓林园、杨雨萌(2022).不同水平家庭因素与高中生生涯适应力的关系:一个有调节的中介模型.中国临床心理学杂志,30[04],808-813.
- [4] 唐逸文、杨雨萌、张雅骐、邓林园、田宏杰(2025).中小学生家长教育焦虑:概念建构及影响机制研究.北京师范大学学报(社会科学版)[01],85 - 98.
- [5] 邹盛濠、杨嘉翌、唐逸文、田宏杰、侯珂、邓林园(2025).家长教育焦虑对青少年学业倦怠的影响:消极教养方式与学业自我妨碍的链式中介作用.中国临床心理学杂志,33[06],1265 - 1270.
- [6] 张墨涵、梁晶晶、张冉、季诚钧(2022).家庭教育资本与家长教育焦虑——家庭氛围和家校沟通的链式中介作用.浙江社会科学[05],142 - 150+160.
- [7] 教育部等十七部门(2023).全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)(教体艺[2023]1号).
- [8] To, S.M., Wong, C.W. V., Yan, M.W. et al. Psychometric Evaluation of the Chinese Version of the Parent Career Behavior Checklist in a Sample of Non-engaged Youth and Their Parents. Child Youth Care Forum 49, 469 - 487 [2020].
- [9] McCubbin, H.I., & Patterson, J.M. [1983]. The Family Stress Process: The Double ABCX Model of Adjustment and Adaptation. Marriage & Family Review, 6 [1 - 2], 7 - 37.
- [10] Wu K, Wang F, Wang W and Li Y [2022] Parents' Education Anxiety and Children's Academic Burnout: The Role of Parental Burnout and Family Function. Front. Psychol. 12: 764824.