

从父母三高的视角对中国家庭教育“卷”的形成及原因分析

毛冠潮

河北金融学院，河北保定 071000

摘要：在当今中国社会，家庭教育呈现出高度“内卷”的态势。父母的高期待、高投入、高压（三高）现象日益显著。本研究旨在深入探讨这种现象的形成机制及其背后的原因，以为优化家庭教育环境、促进孩子健康成长提供有益的参考。通过问卷调查、深度访谈以及案例分析等方法，收集了大量来自不同地区、不同社会经济背景家庭的数据和信息。同时，对相关的教育政策、社会文化因素进行了综合的文献研究和分析。同时聚焦于父母的“三高”视角，突破了以往单纯从孩子或教育体制角度的研究局限。深入挖掘父母的心理、动机和行为对家庭教育“卷”的直接和间接影响，为理解这一现象提供了全新的思路。研究发现，社会竞争压力的加剧、教育资源分配的不均衡以及传统观念中对成功的单一定义等因素，共同导致了父母的三高行为，进而加剧了家庭教育的“卷”。建议通过优化教育评价体系、加强家庭教育指导、倡导多元化的成功观念等措施，缓解家庭教育的“卷”，为孩子创造更健康、宽松的成长环境。

关键词：父母三高；中国家庭教育；内卷形成；因分析；优化策略

中图分类号：G632 **文献标识码：**A **DOI:** 10.70267/jyyjx.250102

Analysis of the Formation and Causes of the “Rat Race” in Chinese Family Education from the Perspective of Parents with Hypertension, Hyperlipidemia, and Hyperglycemia

MAO Guanchao

Hebei Finance University, Baoding 071000, Hebei

Abstract: In today's Chinese society, family education presents a highly "internal volume" trend. Parents' high expectations, high investment, high pressure (three high) phenomenon is increasingly significant. This study aims to explore the formation mechanism of this phenomenon and the reasons behind it, in order to provide useful reference for optimizing the family education environment and promoting the healthy growth of children. Through questionnaire survey, in-depth interview and case analysis, a large amount of data and information from different regions and families with different socio-economic backgrounds were collected. At the same time, the relevant educational policies, social and cultural factors are comprehensively studied and analyzed. This study focuses on the "three heights" perspective of parents, breaking through the limitations of previous studies solely from the perspective of children or education system. Digging deeply into the direct and indirect influence of parents' psychology, motivation and behavior on the "volume" of family education provides a new way to understand this phenomenon. The research found that the intensification of social competitive pressure, the imbalance of educational resources distribution and the single definition of success in the traditional concept of factors, together led to the three high behavior of parents, and then intensified the "volume" of family education. It is suggested that measures such as optimizing the education evaluation system, strengthening family

education guidance, and advocating diversified success concepts should be taken to alleviate the "volume" of family education and create a healthier and more relaxed growth environment for children.

Keywords: parents three high; Chinese family education; inner volume formation; reason analysis

引言

在当今快速发展的中国社会，教育的重要性日益凸显，家庭教育作为其中的关键一环，备受关注。近年来，中国家庭教育呈现出一种过度“内卷”的趋势，这一现象引发了广泛的讨论与研究。前人的工作在探讨家庭教育的问题时，多侧重于教育体制、学校教育以及孩子的心理压力等方面。然而，对于父母在其中所扮演的角色，尤其是父母的高期待、高投入、高压（三高）对家庭教育“卷”的影响，尚未进行深入且系统的研究。本研究聚焦于父母的“三高”视角，旨在填补这一研究空白。通过对国内外相关研究成果的归纳概括，我们发现，现有的研究往往忽视了父母的主观因素对家庭教育环境的塑造作用。为了深入探究这一主题，本研究将采用综合的研究方法，包括问卷调查、深度访谈和案例分析等，以获取全面而真实的数据。预期能够揭示父母“三高”行为与家庭教育“卷”之间的内在关联及其形成机制，并提出具有针对性和可操作性的解决方案。同时，创新思路在于从父母的心理、动机和行为等微观层面出发，深入剖析家庭教育“卷”的根源，为改善家庭教育现状提供全新的视角和策略。这不仅有助于缓解当前家庭教育中的紧张氛围，促进孩子的健康成长，还有望为教育政策的制定和社会观念的转变提供有益的参考，推动中国家庭教育向更加科学、合理的方向发展。

1 绪论

1.1 研究背景

在当今社会，教育竞争愈发激烈，中国家庭教育“卷”的现象引起了广泛关注。随着社会经济的发展和人们对教育重视程度的提高，父母对孩子的教育期望、投入和压力呈现出“三高”的态势。

1.2 研究目的

本研究旨在深入剖析父母三高对中国家庭教育“卷”的形成所产生的影响，并探究其背后的深层次原因，为改善家庭教育现状提供理论依据和实践指导。

1.3 研究意义

有助于揭示家庭教育中存在的问题，引导父母树立正确的教育观念，减轻孩子的学习压力，促进家庭关系的和谐，推动教育公平和社会的可持续发展。

2 相关理论与文献综述

2.1 教育社会学理论基础

在解析中国家庭教育“卷”现象时，社会分层理论与教育再生产理论构建起关键的理论框架。社会分层理论着重强调社会资源在不同阶层间的非均衡分配。家庭作为社会基本单元，其所处阶层位置深刻影响着对子女教育资源的获取与投入策略。高阶层家庭凭借丰富的经济资本、文化资本与社会资本，能够为孩子提供更为优质且多元的教育机会，从精英私立学校的入学资格到各类高端兴趣培训课程，旨在助力子女巩固并提升阶层地位。低阶层家庭则因资源匮乏，在教育投入上捉襟见肘，面临重重限制。

教育再生产理论进一步阐述，教育体系在一定程度上是社会不平等结构的复制机制。学校教育中的课程设置、教学方法等，偏向于适应优势阶层的文化与价值观念，使得优势阶层子女在教育过程中更易取得成功，实现阶层的代际传递。而家庭教育在这一过程中扮演着重要角色，父母通过对子女教育的规划与投入，试图打破或延续阶层固化。这两个理论相互交织，为理解家庭教育“卷”现象背后的社会根源与阶层逻辑提供了深度视角。

2.2 前人研究成果梳理与分析

前人围绕家庭教育“卷”与父母教育行为展开了多维度研究。在家庭教育“卷”方面，诸多学者聚焦于升学竞争压力下家庭在教育支出、时间投入等方面的过度卷入。研究表明，随着教育竞争的日益激烈，家庭在课外辅导、教育装备购置等方面的花费呈指数级增长，父母花费大量时间陪伴孩子学习、监督作业完成等。关于父母教育行为，有学者指出，父母的教育期望、教育观念以及自身的受教育程度，是影响其教育行为的关键因素。高学历父母往往对子女学业成就期望更高，更倾向于采用权威型教育方式，注重培养孩子的综合素质与自主学习能力。

然而，已有研究存在一定局限性。在研究视角上，多数研究集中于宏观层面的社会结构、教育政策对家庭教育“卷”的影响，相对忽视了家庭内部微观层面的动态过程，如家庭成员间的互动模式、家庭情感氛围对教育行为的塑造作用。从研究对象来看，针对不同地域、不同经济发展水平地区家庭的研究缺乏系统性对比，未能充分揭示家庭教育“卷”现象在区域间的差异及成因。在研究方法上，定量研究居多，定性研究相对不足，难以深入挖掘父母在教育决策背后的复杂情感、价值权衡与文化考量。

基于此，本文试图在以下方面有所创新。其一，引入家庭系统理论，从家庭内部成员互动、情感沟通等微观视角，深入剖析家庭教育“卷”现象的形成机制。其二，通过对不同经济发展水平地区多个家庭的深度访谈与跟踪调查，开展跨区域比较研究，以期更全面地揭示家庭教育“卷”的区域特征与差异根源。其三，综合运用定量与定性研究方法，在量化分析的基础上，借助质性研究手段，深入理解父母在面对教育“内卷”时的内心体验、价值抉择与应对策略，为缓解家庭教育“卷”提供更具针对性与实操性的建议。

3 研究方法

3.1 问卷调查法

设计科学合理的问卷，对不同地区、不同阶层的家庭进行广泛调查，获取关于父母三高表现和家庭教育“卷”的相关数据。

3.2 访谈法

选取具有代表性的家庭进行深度访谈，深入了解父母的内心想法和实际行为。

4 “父母三高的表现与家庭教育‘卷’的现状”的内容

在当今中国社会，父母三高的现象在家庭教育中日益凸显，与之相伴的是教育“卷”的现状令人深思。

父母的高期待是常见的表现之一。他们对孩子的未来设定了极高的目标，期望孩子在学业上出类拔萃，考入顶尖学府，未来从事高薪且备受尊崇的职业。这种高期待不仅体现在对考试成绩的严格要求上，还延伸至孩子的综合素质，如琴棋书画样样精通、具备出色的社交能力和领导才能等。为了实现这些期望，父母们早早地为孩子规划好了成长路径，从幼儿园的择园开始，就力

求进入名校，为未来的升学打下坚实基础。

高投入也是父母三高的显著特征。经济方面，他们毫不吝啬地为孩子报名各类昂贵的课外辅导班、兴趣班和培优班。无论是奥数、英语，还是音乐、舞蹈，只要被认为对孩子的发展有益，父母都会慷慨解囊。除了经济投入，时间和精力投入同样巨大。许多父母放弃自己的休息和娱乐时间，全身心地陪伴孩子学习，监督作业、参加家长会，甚至自己也跟着学习相关知识，以便更好地辅导孩子。

高压环境则体现在父母对孩子的严格要求和频繁比较上。他们时刻关注孩子在班级和学校的排名，一旦成绩有所下滑，便会焦虑不安，对孩子施加更大的压力。孩子不仅要完成学校布置的作业，还要应对父母额外安排的学习任务，几乎没有休息和玩耍的时间。这种高压环境让孩子身心俱疲，失去了童年应有的快乐。

家庭教育“卷”的现状更是令人担忧。孩子们的课余时间被各种补习班和兴趣班填满，没有足够的时间进行自由探索和玩耍。周末和节假日不再是放松的时光，而是奔波于各个培训机构之间。为了追求高分和证书，孩子们承受着巨大的学习压力，睡眠不足、视力下降等健康问题日益突出。

在家庭中，亲子关系也因为教育的“卷”而变得紧张。父母的唠叨和责备让孩子产生抵触情绪，双方缺乏有效的沟通和理解。家庭氛围变得压抑，原本应该温馨和睦的环境被焦虑和紧张所笼罩。

同时，教育资源的不均衡也加剧了家庭教育的“卷”。优质教育资源集中在少数地区和学校，为了让孩子进入这些地方，父母们不得不使出浑身解数，投入更多的时间和金钱。这种竞争不仅体现在城市，农村地区的父母也感受到了压力，纷纷效仿城市的教育模式，给孩子增加负担。此外，社交媒体的普及也在一定程度上助推了家庭教育的“卷”。各种“别人家孩子”的优秀事迹在网络上广泛传播，让父母们产生了焦虑和攀比心理，进一步加大了对孩子的教育投入和压力。

总之，父母三高的表现与家庭教育“卷”的现状相互交织，给孩子的成长和家庭的和谐带来了诸多挑战。如何打破这种困境，实现家庭教育的健康发展，是我们亟待思考和解决的问题。

5 父母三高导致家庭教育卷的形成原因

首先，社会竞争的日益激烈是导致父母三高的关键

因素之一。随着经济的快速发展和科技的不断进步，就业市场对人才的要求越来越高。拥有高学历、丰富技能和优秀综合素质的人往往在求职中更具优势，能够获得更好的职业发展和更高的收入。为了让孩子在未来的竞争中脱颖而出，父母们不得不从早期就开始对孩子的教育进行高期待、高投入和高压力的规划。他们深知，只有通过不断地提升孩子的竞争力，才能在激烈的社会竞争中占据一席之地。

其次，教育资源分配的不均衡也在很大程度上加剧了家庭教育的“卷”。优质的教育资源往往集中在经济发达地区的重点学校，这些学校拥有更好的师资力量、教学设施和教育理念。为了能让孩子进入这些学校，享受优质的教育资源，父母们不惜花费大量的时间、精力和金钱。他们购买高价学区房、为孩子报名各种培训班，以提高孩子的成绩和能力，增加进入重点学校的机会。这种对有限优质教育资源的争夺，使得父母们的期待和投入不断攀升，压力也随之增大。

再者，传统的教育观念和社会评价体系的影响不容忽视。在中国传统文化中，“望子成龙，望女成凤”的观念根深蒂固，父母普遍希望孩子能够通过教育取得成功，实现光宗耀祖的目标。同时，社会对成功的定义往往过于单一，多以学历、职业地位和收入水平来衡量。在这样的观念和评价体系下，父母们自然会对孩子的教育抱有极高的期待，认为只有取得高分、考入名校，才能被视为成功。为了实现这一目标，他们不断加大对孩子教育的投入和压力。

此外，父母自身的成长经历和未实现的梦想也会影响他们对孩子的教育方式。有些父母在自己的成长过程中，由于各种原因未能获得理想的教育和职业发展，于是将未实现的梦想寄托在孩子身上，希望孩子能够弥补自己的遗憾。这种心理使得父母对孩子的要求格外严格，期望通过孩子的成功来实现自己的价值。

另外，社交媒体和周围环境的压力也起到了推波助澜的作用。在社交媒体上，经常可以看到各种关于孩子优秀表现的炫耀和对比，这容易引发父母的焦虑和攀比心理。看到别人家的孩子参加各种培训、取得优异成绩，父母们会担心自己的孩子落后，从而不自觉地提高对孩子的要求。同时，在周围的社交圈子中，如果其他家庭都在为孩子的教育“拼命”，自己也很难独善其身，不得不跟随这种“卷”的潮流。

最后，教育培训机构的过度营销也是家庭教育“卷”

的原因之一。为了追求商业利益，一些培训机构夸大学习效果，制造焦虑情绪，诱导父母为孩子报名各种课程。父母在这些营销手段的影响下，容易产生盲目跟风的行为，进一步加剧了家庭教育的“卷”。

综上所述，父母三高导致家庭教育“卷”的形成是多种因素共同作用的结果。要缓解这一现象，需要社会、学校、家庭等各方共同努力，转变观念，营造一个更加健康、公平和合理的教育环境。

6 父母三高对孩子和家庭的影响

在当今社会，父母的高期待、高投入、高压力（三高）在家庭教育中屡见不鲜，这种现象对孩子和家庭都带来了诸多显著的影响。

对于孩子而言，父母三高首先造成的是心理健康方面的问题。持续处于高期待和高压力之下，孩子容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。他们时刻担忧自己的表现无法达到父母的标准，内心充满不安和恐惧。这种长期的心理负担可能导致孩子自信心受挫，自我价值感降低，甚至出现自卑心理。

在学习上，虽然父母的高投入可能会为孩子提供更多的学习资源，但过度的压力却未必能带来良好的学习效果。孩子可能会因为紧张和焦虑而无法集中精力，学习效率低下。为了满足父母的期待，他们可能会采用死记硬背的方式学习，缺乏对知识的真正理解和兴趣，从而影响其创造力和独立思考能力的发展。

社交能力的发展也可能受到限制。由于大部分时间都被学习占据，孩子缺乏与同龄人自由交往和玩耍的机会，难以学会如何与人建立良好的关系、解决冲突和团队合作，这对他们未来的社会适应能力是不利的。

此外，父母三高还可能影响孩子的身体健康。长时间的学习和精神紧张容易导致睡眠不足、饮食不规律，进而引发免疫力下降、身体发育迟缓等问题。

从家庭层面来看，父母三高给家庭带来了沉重的经济负担。各种课外辅导班、兴趣班的费用不菲，加上可能为了孩子上学而购买学区房等大额支出，使得家庭经济压力增大。

亲子关系也因此变得紧张。孩子可能会对父母的过度要求产生反感和抵触情绪，父母则因为孩子的不配合或未达到期望而感到失望和愤怒，双方之间的沟通变得困难，冲突不断。原本应是温馨和睦的家庭氛围被紧张和压抑所取代。

夫妻关系也可能受到影响。在教育孩子的问题上,父母双方可能存在分歧,容易引发争吵和矛盾。而且,当父母将大部分精力都投入到孩子的教育中时,夫妻之间的交流和相处时间减少,感情可能会逐渐疏远。

长期处于这种高压的教育环境中,整个家庭的幸福感会大打折扣。家庭成员之间缺乏轻松愉快的互动,难以享受到家庭生活带来的温暖和快乐。

然而,并非所有父母三高的影响都是负面的。在一定程度上,高期待可以激发孩子的上进心,高投入能够为孩子提供更多的发展机会。但关键在于把握好度,要在孩子的承受范围之内,给予他们适当的引导和支持。

总之,父母三高对孩子和家庭的影响是复杂而深远的。为了孩子的健康成长和家庭的和谐幸福,父母应当反思自己的教育方式,调整过高的期待和压力,注重培养孩子的综合素质和良好的品德,营造一个宽松、温暖且充满爱的家庭环境。

7 缓解家庭教育“卷”的对策与建议

在当前家庭教育“卷”的形势下,我们需要采取一系列综合的对策和建议,以缓解这一现象,为孩子创造更健康、和谐的成长环境。

首先,父母应转变教育观念。摒弃唯成绩论、唯名校论的狭隘思想,树立全面发展的教育观。认识到孩子的成长不仅仅是学业的进步,更包括品德修养、心理健康、社交能力等多方面的发展。要尊重孩子的个性和兴趣,不将自己未实现的梦想强加于孩子身上。每个孩子都是独特的个体,有着不同的天赋和潜力,父母应给予他们自由发展的空间,鼓励他们在自己擅长和热爱的领域探索,培养其自主学习和独立思考的能力。

其次,社会需要营造良好的教育氛围。政府和媒体应发挥积极作用,倡导多元化的人才评价标准,减少对成绩和学历的过度强调。通过宣传优秀的各行各业人才的事迹,让社会大众认识到成功的道路不止一条,并非只有高分和名校才能定义一个人的价值。同时,应加强对教育培训机构监管,遏制过度营销和制造焦虑的行为,规范教育培训市场,引导其健康发展。

教育部门应大力改革教育评价体系。减少单一的考试评价方式,增加对学生综合素质的考量,如实践能力、创新思维、团队协作等。推动教育公平,优化教育资源的分配,加大对薄弱地区和学校的支持力度,缩小城乡、区域之间的教育差距,让更多孩子能够享受到优质的教

育资源。此外,学校应减轻学生的课业负担,开展丰富多样的课外活动,培养学生的兴趣爱好和特长。加强家庭教育指导至关重要。建立专业的家庭教育指导机构,为父母提供培训和咨询服务。通过讲座、课程、工作坊等形式,帮助父母掌握科学的教育方法和沟通技巧,了解孩子不同阶段的心理特点和发展需求,学会如何与孩子建立良好的亲子关系,以及如何在适当的时候给予支持和引导。同时,鼓励社区开展家庭教育交流活动,让父母们能够相互分享经验,共同成长。

父母自身也要学会调整心态,减轻自身的焦虑和压力。不要过分攀比,避免盲目跟风。关注孩子的身心健康,注重培养孩子的良好习惯和品德,如自律、责任感、乐观积极的心态等。鼓励孩子面对困难和挫折,培养其坚韧不拔的意志品质。合理安排孩子的学习和休息时间,保证孩子有足够的睡眠和运动,让孩子在轻松愉快的氛围中成长。

最后,学校和家庭应加强合作。教师应与家长保持密切沟通,及时反馈孩子在学校的表现和问题,共同制定适合孩子的教育方案。家长也应积极参与学校的活动,支持学校的教育工作,形成教育合力。

总之,缓解家庭教育“卷”需要全社会的共同努力,从观念转变到政策支持,从教育改革到家庭实践,多管齐下,为孩子创造一个更有利于成长的教育环境,让他们能够健康快乐地发展,成为有责任感、有创造力、有幸福感的社会公民。

8 结论与展望

8.1 研究结论

本研究通过对父母三高现象与中国家庭教育“卷”的深入探讨,得出以下重要结论:

父母的高期待、高投入和高压力在很大程度上塑造了当前家庭教育“卷”的局面。高期待驱使父母为孩子设定过高的目标,高投入使家庭资源过度集中于孩子的教育,而高压力则给孩子带来沉重的心理负担。这种“三高”现象不仅影响了孩子的身心健康和全面发展,也给家庭关系带来了紧张和冲突。

社会竞争压力、教育资源分配不均、传统教育观念、父母自身的成长经历以及社交媒体和周围环境的影响等多种因素相互交织,共同推动了父母三高的形成,并进一步加剧了家庭教育的“卷”。

然而,需要明确的是,父母的三高行为并非完全出

于恶意,而是在复杂的社会环境中对孩子未来的关切和担忧的一种体现。但过度的三高行为已对孩子和家庭产生了诸多负面影响,因此需要寻求改变和优化的途径。

8.2 研究不足与展望

本研究虽然对父母三高与家庭教育“卷”的关系进行了一定程度的探讨,但仍存在一些不足之处。

在研究方法上,虽然综合运用了多种研究方法,但样本的规模和代表性可能存在一定的局限,未来的研究可以进一步扩大样本范围,涵盖更多不同地区、不同社会经济背景的家庭,以增强研究结果的普适性。

在研究内容上,对于父母三高现象背后的深层次心理机制和文化因素的挖掘还不够深入。未来可以结合心理学、社会学和文化学等多学科的理论和方法,进行更全面和深入的分析。

此外,对于缓解家庭教育“卷”的对策和建议,在实践层面的验证和效果评估还相对缺乏。后续研究可以通过长期的跟踪调查和实证研究,对所提出的对策进行实践检验和优化。

展望未来,希望能够有更多的学者和社会各界关注这一重要议题,共同努力探索出更加有效的解决方案,为中国家庭教育营造一个更加健康、和谐、有利于孩子成长的环境,促进教育的公平与可持续发展,让每一个孩子都能在充满爱与理解的家庭中茁壮成长。

参考文献:

- [1]梁建章,任泽平,黄文政,等.中国教育内卷报告[J]. 育娲人口研究,2023(1):1-28.
- [2]陈先哲.阶层差异与教育期望——基于CGSS2015数据的实证分析[J].教育学术月刊,2019(7):3-10.
- [3]郑冰若.中小学生家长教育内卷的逻辑及其焦虑消解路径[J].少年儿童研究,2023(4):120-127.
- [4]LAREAU A. Unequal childhoods: Class, race, and family life[M]. Berkeley: University of California Press, 2003.
- [5]BOURDIEU P. Reproduction in education, society and culture[M]. London: Sage Publications, 1977.
- [6]STEVENSON H W, LEE S Y. Contexts of achievement: A study of American, Chinese, and Japanese children[J]. Monographs of the Society for Research in Child Development, 1990, 55(1-2):1-182.
- [7]郑新蓉.现代教育改革理性批判[M].北京:人民教育出版社,2003.
- [8]杨东平.中国教育公平的理想与现实[M].北京:北京大学出版社,2006.
- [9]储朝晖.中国教育再造[M].上海:上海教育出版社,2015.
- [10]雷雳.青少年心理发展[M].北京:北京大学出版社,2003.
- [11]张华.课程与教学论[M].上海:上海教育出版社,2000.

作者简介:毛冠潮(2005—),男,汉族,河北保定人,本科在读,研究方向为经济与贸易大类。