

Research on the Performance, Causes and Countermeasures of Education Involution in Primary and Secondary Schools

Dongyan Fan

Duofu Town Primary School, Nanchong, Sichuan, 637000, China

Abstract

Education involution has become a prominent issue in the field of current primary and secondary education. This study systematically analyzes the specific performances of education involution in terms of study time, extracurricular tutoring, advanced learning at a young age, heavy homework burden, and the spread of score worship. It deeply explores the causes such as the transmission of social competition pressure, the imbalance of educational resource allocation, the alienation of parental expectations, and the simplification of school evaluation systems. On this basis, countermeasures are proposed, including constructing a diversified education evaluation system, promoting the balanced allocation of educational resources, strengthening family education guidance, and reshaping social education concepts, so as to provide theoretical references for alleviating education involution in primary and secondary schools and promoting education to return to the essence of education.

Keywords

Education involution; Study time; Excessive tutoring; Balanced allocation of educational resources; Diversified evaluation system

中小学教育内卷的表现、成因及对策研究

范东彦

多扶镇小学, 中国·四川南充 637000

摘要

本文通过系统分析中小学教育内卷的多维表现, 深入探讨其背后的复杂成因, 并针对性地提出系列对策。研究发现, 当前教育内卷主要表现为学习时间超限、课外补课泛滥、超纲学习低龄化、作业负担沉重及分数崇拜蔓延等现象, 导致学生身心健康受损、创造力缺失、家庭经济压力加剧等多重后果。从成因来看, 社会竞争压力传导、教育资源配置失衡、家长期望异化及学校评价体系单一化是核心影响因素。基于此, 本文提出构建多元化教育评价体系、推进教育资源均衡配置、强化家庭教育指导及重塑社会教育观念等对策, 以期缓解教育内卷、推动教育回归育人本质提供理论参考。

关键词

教育内卷; 学习时间; 过度补课; 教育资源均衡; 多元评价体系

1 引言

在社会竞争日趋激烈的当下, 中小学教育领域逐渐呈现出“内卷化”特征——教育系统内部通过不断增加学习与压力来获取竞争优势, 但这种竞争并未带来实质性的教育质量提升, 反而使教师、学生及家长陷入普遍焦虑。据教育部2023年调查数据显示, 全国中小学生学习时间达8.2小时, 课后延时服务参与率超85%, 周末补课率高达72%, 教育内卷已成为影响青少年健康成长的重要社会问题。教育内卷不仅违背了素质教育的初衷, 更对学生的全面发展造成系统性损害。深入剖析内卷的表现、成因及对策, 对优化教育生态、保障青少年身心健康具有重要现实意义。目前学界对教育内卷的研究多集中于现象描述, 缺乏

对成因与对策的系统性分析, 本文试图通过多维度探讨, 为教育政策制定提供理论支撑^[1]。

2 教育内卷的多维表现与现实影响

2.1 学习时间的超限投入

当前中小学普遍存在学习时长严重超标的问题。某省会城市小学课表显示, 学生每日需完成8节正课(含2节延时服务), 加上课后作业, 日均学习时长接近10小时; 中学阶段更甚, 某重点中学学生日均在校学习时间达12小时, 晚自习至22:00已成常态。这种“时间累加式”学习直接导致学生睡眠不足——小学生日均睡眠不足10小时的比例达70%, 初中生达标率仅15%, 某初三学生家长反映: “孩子长期睡眠不足, 课堂上频繁走神, 成绩不升反降。”^[2]

2.2 课外补课的普遍化与商业化

课外培训已形成庞大产业, 据《中国教育报》2024年报道, 义务教育阶段学生人均参与2.3门课外培训, 一线城市

【作者简介】范东彦(1974-), 中国四川南充人, 本科, 一级教师, 从事语文教学研究。

市家庭年均培训支出达4.8万元。初中生小林的案例极具代表性：周一至周五参加数学、英语培优班（每晚2小时），周六全天语文阅读与物理提高班，周日上午英语听力特训，“孩子全年无休，连生日都在去培训班的路上。”其母亲坦言，补课支出占家庭月收入的40%，经济压力巨大。

2.3 超纲学习的低龄化蔓延

超纲学习现象在小学中高年级尤为突出。某小学三年级班级调查显示，83%的学生提前学习高年级数学知识，部分家长甚至为孩子报名“小学初中衔接班”。小学四年级学生王磊的课桌上摆放着六年级数学教材与初中物理启蒙书，“老师说小升初考试会涉及超纲内容，不提前学就考不上好初中。”这种做法违背认知发展规律，某重点中学教师指出：“提前学习的学生进入初中后，常因轻视基础概念导致知识体系断层。”^[3]

2.4 作业负担的异化与低效化

作业量与作业形式的双重问题加剧了内卷。小学高年级学生日均作业时间达2.5小时，初中生超4小时，某初二学生小花因每日写作业至凌晨1点，患上严重神经衰弱。更值得关注的是作业质量——某小学语文教师透露，为应对考试，70%的作业为机械抄写与题海训练，“学生累、老师批得也累，但为了分数只能如此。”

2.5 分数崇拜下的教育价值扭曲

分数与排名成为教育评价的唯一标尺。某小学实行“周周清”考试制度，每次考试后按排名调整座位，排名靠后的学生需站着听课。家长层面，小强的父亲因孩子某次月考排名下降5名，取消其所有兴趣班并增加2小时夜间刷题量，“考不出分数，兴趣爱好有什么用？”这种功利化导向使教育沦为升学工具，某热爱绘画的初中生被迫放弃美术特长，“妈妈说画画耽误学习，除非能考上美院附中^[4]。”

2.6 内卷导致的系统性后果

2.6.1 身心健康危机

全国学生体质监测显示，小学生近视率超40%，肥胖率达18%；中学生抑郁倾向检出率为24.3%，小明因长期高压学习患上斑秃，心理评估显示中度焦虑。

2.6.2 创新能力退化

某科技创新大赛评委指出，参赛学生中“高分低能”现象普遍，小花虽数学满分，却在机器人组装比赛中因缺乏动手能力首轮淘汰。

2.6.3 教育公平受损

经济条件优越的家庭可购买“一对一”高端辅导（均价500元/小时），而普通家庭孩子只能依赖学校，某调查显示，重点中学学生中，来自高收入家庭的比例达67%。

3 教育内卷的深层成因解析

3.1 社会竞争的代际传导机制

劳动力市场的“学历筛选”机制加剧了教育焦虑。某招聘平台数据显示，2024年热门岗位中，82%要求本科以

上学历，其中35%限定“985/211院校”。这种用人导向使家长陷入“不输在起跑线”的恐慌，形成“幼儿园抢小学名额→小学抢初中名校→初中抢重点高中”的链式反应。社交媒体进一步放大焦虑，家长群中“某某孩子获奥数金牌”的消息，常引发集体跟风报班。

3.2 教育资源的结构性失衡

优质教育资源的区域与校际差异是内卷的物质基础。以某省为例，省会城市重点中学的生均经费是偏远县中学的4.8倍，特级教师数量占全省的63%。这种失衡催生“择校热”，某城市家长为进入重点小学，不惜花费300万元购买10平方米的学区房。农村地区更面临“师资空心化”问题，某乡村学校50岁以上教师占比71%，年轻教师流失率达42%，家长被迫将孩子送往县城培训机构^[5]。

3.3 家庭期望的异化与教育认知偏差

“望子成龙”的传统观念在现代社会演变为“成功学焦虑”。某调查显示，76%的家长希望孩子考上“双一流”大学，43%将自己未实现的职业梦想寄托于孩子。这种期望常转化为对分数的偏执，某家长直言：“我没上过大学，孩子必须考上清华，不然这辈子就完了。”此外，家庭教育方法的缺失加剧内卷，某初中女生因母亲每天检查作业至深夜，产生严重逆反心理，成绩从班级前10名跌至倒数。

3.4 学校评价体系的单一化困境

现行教育评价体系仍以“应试产出”为核心指标。某教育局对学校的考核中，升学率占比达60%，直接影响学校排名与资源分配。为提升名次，某中学将音乐、美术课改为数学课，初三学生全年无休。^[6]教师层面，绩效考核与学生成绩严格挂钩，某小学教师透露：“带毕业班的老师若学生成绩不达标，评优评先一票否决，只能逼着学生刷题。”

4 缓解教育内卷的系统对策与实施路径

4.1 构建多元立体的教育评价体系

教育评价体系的单一化是催生内卷的关键诱因，需从学生与学校两个维度推进评价改革，建立兼顾科学性与发展性的多元评价框架。当前评价体系过度聚焦知识量化考核，忽视了教育的育人本质与学生的个性差异，亟需通过维度拓展与权重调整，引导教育行为回归素养培育。以下从学生评价改革与学校评价转型两方面，阐述多元评价体系的构建路径与实践案例。

4.1.1 学生评价改革

推行“基础素养+个性发展”的综合评价，不少地区已展开积极实践并取得显著成效。上海市试点的“学生综合素质评价档案”，涵盖学业水平、创新实践、艺术修养等5个维度，将过程性评价占比提升至40%。此外，宾阳县职业技术学校聚焦德智体美劳全面发展的技能人才培养，持续强化“五育并举”。在评价学生时，全面考量学生的思想政治教育、职业道德教育、行为规范教育、劳动教育、心理健康教育、身体素质锻炼等方面，促进学生全面发展^[7]。

4.1.2 学校评价转型

建立“办学特色+育人质量”的考核标准，各地积极探索，形成诸多值得借鉴的案例。浙江省某区将“学生睡眠时间达标率”“近视率控制”等健康指标纳入学校考核，倒逼学校减负。都匀市在基础教育学校评价改革中，分类制定考核评价指标体系。以义务教育阶段学校为例，2024年考核评价内容包括共性指标、个性指标和加减分项三个方面，涵盖学校管理、德育与心理健康、学生体质健康等13项内容，突出“五育并举”、德育为先，引导学校全面落实课程育人、文化育人等重点环节工作。

4.2 推进教育资源的均衡化配置

教育资源配置失衡是加剧教育内卷的重要诱因，需从硬件、师资、数字资源三个维度推进均衡化改革。当前城乡、校际间资源差距显著，薄弱学校在设施设备、师资水平、优质课程等方面存在明显短板，导致家长竞相追逐优质资源^[8]。以下从硬件资源均衡、师资流动机制、数字资源共享三方面，阐述资源均衡配置的政策实践与实施成效。

4.2.1 硬件资源均衡

2024年教育部“强基工程”要求，省级财政每年至少划拨15%经费用于薄弱学校改造，某中部省份为农村学校统一配备智慧黑板、实验室等设备。

4.2.2 师资流动机制

深圳推行“教师轮岗制”，要求骨干教师每年按15%比例流动至薄弱学校，某区实施后，薄弱学校家长满意度从38%提升至72%。

4.2.3 数字资源共享

国家中小学智慧教育平台上线40万节优质课，偏远地区学生可通过直播课堂同步学习，某山区小学借助平台数学成绩合格率从51%提升至83%。

4.3 强化科学的家庭教育指导

家庭教育的非理性焦虑是推动内卷的重要力量，需通过系统化指导帮助家长树立科学教育观。当前家长普遍存在期望过高、方法失当等问题，亟需构建学校与社区协同的指导体系。以下从家长教育工程与社区支持网络两方面，说明科学家庭教育指导的实践路径。

4.3.1 家长教育工程

北京、广州等地中小学开设“家长必修课”，系统讲授儿童心理发展规律与科学教养方法，某试点学校家长课后焦虑指数下降28%。

4.3.2 社区支持网络

上海某社区建立“家长互助小组”，由教育专家定期组织沙龙，分享非功利化教育经验，参与家长中减少孩子补课的比例达61%。

4.4 重塑社会教育价值生态

社会教育价值生态的功利化倾向是内卷滋生的土壤，需从舆论引导与用人制度两方面破局。当前媒体对分数与名校的过度渲染、企业招聘中的学历歧视，共同强化了内卷逻辑。

以下从舆论引导机制与用人制度改革两方面，说明社会教育价值生态的重塑路径。

4.4.1 舆论引导机制

主流媒体减少“高考状元”“名校录取”等功利化报道，央视《新闻周刊》推出“素质教育典型”专题，宣传多元成才案例^[9]。

4.4.2 用人制度改革

部分央企、国企在招聘中取消“名校限制”，某互联网公司采用“能力测试+项目实战”的选拔方式，非名校毕业生录用比例从12%提升至35%。

5 结论

中小学教育内卷是社会转型期多重矛盾在教育领域的集中映射，本质是教育系统在资源有限条件下的非理性竞争异化。破解这一困境需构建政府宏观调控、学校主体改革、家庭理性参与、社会协同支持的四维协同机制：政府需以评价体系改革为突破口，从制度层面破除“唯分数”导向，将核心素养纳入监测；学校重构课程生态，释放学生自主空间；家庭转变“成功焦虑”，尊重个性成长；社会通过职业平等宣传、用人制度改革消解“学历崇拜”。唯有系统重构教育评价、创新资源配置、科学化家庭教育、理性化社会观念，才能打破内卷怪圈，让教育回归“培养完整的人”的本质^[10]。这一变革虽面临挑战，但关乎青少年生命质量与国家未来竞争力，是教育改革的核心命题。

参考文献

- [1] 初中阶段教育内卷化现象的调查研究. 张君芳. 黑龙江大学, 2022.
- [2] 教育减负、家庭教育支出与教育公平[J]. 周子焜; 雷晓燕; 沈艳. 经济学(季刊), 2023(03).
- [3] 论转型期教育内卷化及其破解路径[J]. 黄祖军. 华东师范大学学报(教育科学版), 2012(02).
- [4] “双减”政策下中小学课后服务实施质量研究——基于7省25区县的实证调查[J]. 高巍; 杨根博; 龚欣. 宏观质量研究, 2023(06).
- [5] 家校社协同育人的意义、现实问题及机制建设[J]. 高闰青; 田道敏. 中国教育科学(中英文), 2023(05).
- [6] 我国减轻中小学课业负担的历程与思考[J]. 胡惠闵; 殷玉新. 全球教育展望, 2015(12).
- [7] 县域义务教育减负政策的执行偏差及深层动因[J]. 余晖; 黄怡. 苏州大学学报(教育科学版), 2022(03).
- [8] 教育减负、家庭教育投入与教育不平等[J]. 张川川; 王玥琴. 管理世界, 2022(09).
- [9] 深化教育综合改革的制度逻辑——兼论学生“减负”政策低效的根源[J]. 孟照海. 中国教育学刊, 2014(01).
- [10] 跨界合作共迎时代挑战 协同育人守护教育初心——第十九届上海国际课程论坛述评[J]. 吴松伟; 邵玥; 杨涛. 教育发展研究, 2022(04).