

有关中小学教师减负的对策研究

段敬怡

重庆师范大学教育科学学院 重庆 401331

【摘要】：中小学教师负担过重的问题已经得到广泛的重视，国家也出台了相应的政策为教师减负。中小学教师负担过重主要体现在教育教学工作负担过重、各类评选培训不尽人意和心理压力过重三方面。中小学教师压力过大、负担过重会影响到学生的发展、教师专业发展和教育事业的发展。所以，为中小学教师减负刻不容缓，建议通过加强减负政策法规的实施、完善评价管理机制、教师提高自身的综合素质、社会和家长对教师的要求和期望要合理四方面减轻教师的负担。

【关键词】：中小学教师；工作负担；减负

Research on the Countermeasures of reducing the burden of primary and secondary school teachers

Jingyi Duan

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University Chongqing 401331

Abstract: The problem of teachers' overburden in primary and secondary schools has received extensive attention, and the state has also issued corresponding policies to reduce teachers' burden. The overburden of primary and secondary school teachers is mainly reflected in three aspects: the overburden of education and teaching, the unsatisfactory evaluation and training of all kinds, and the excessive psychological pressure. The overburden of primary and secondary school teachers will have an impact on the development of students, teachers' professional development and the development of education. Therefore, it is urgent to reduce the burden on primary and secondary school teachers, mainly through strengthening the implementation of load reduction policies and regulations, improving the evaluation and management mechanism, improving teachers' comprehensive quality, and the reasonable requirements and expectations of society and parents for teachers.

Keywords: Primary and secondary school teachers; Workload; alleviate excessive burden

当前我国中小学教师普遍属于超负荷工作的状态，工作时间长，但其中有效工作时间所占的比例较低，工作任务种类繁多，但没到聚焦到核心任务上，使得部分教师的工作积极性不高，甚至态度较为消极。^[1]他们感到身心疲惫，没有多余的时间和精力释放压力、调整心态，从而对教师行业失去了热情，认为这只是一份谋生的职业，阻碍了教师个人及其专业发展的步伐。2019年，随着《关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》的出台，国家开始关注到了中小学教师负担的问题，也提出了相关减负政策为中小学教师释压。教师作为站在教育教学最前沿、对学生影响最大最深的人，教师对待工作和生活的态度对学生的成长与发展有着极大的影响。^[2]因此，为教师营造一个良好的教学环境，减少教师不必要的压力，让教师安心从教是当前的紧急事项。

1 中小学教师负担过重的体现

1.1 教育教学工作负担过重

一方面中小学教师教学性事务繁重。教学性事物是指教师在学校期间从事的有关教学的相关工作，包括备课、上课、批改作业、辅导学生等。教书育人是教师的天职，在社会发展如此快的今天，我们倡导学生们要个性化发展，这也就要求教师们在课堂教学中要做到因材施教，才能充分发挥学生们的特

长。因此，在备课时不仅需要备教材，精研课标、教学大纲，查阅文献资料，筛选合适的材料充实教学内容，还需要了解学生的思想状况、学习习惯及心理健康状态等。看似简单的教学性事物，实际上是造成中小学教师教学负担过重的原因之一。

另一方面中小学教师工作时间较长。《劳动法》规定劳动者每天工作8个小时，教师亦应如此。然而事实上，教师每天早上需要在学生上学前到校，放学后要处理一些其他教学事务或者与家长进行沟通交流，晚上要进行教学反思、备课，实际教师的工作时间远超过8个小时。一位一线教师在一篇名为《开学啦！一线教师晒晒日工作时间》的文章中这样说道：“我是一名高中教师，班主任，每天工作从5:30分到晚上22:30分”。^[3]从这位老师的自述中我们可以得出该老师一天的工作时间是17个小时，虽然这并不代表所有教师的情况，但也反映了一些现实问题，教师花费超长的时间在学校的工作上，超长的工作时间加重了教师的工作负担。

1.2 各类评选培训不尽人意

首先是迎检评比。中小学教师除了要完成日常的教学工作外，教师还要上交各种材料，比如个人发展规划、教学计划、教学反思、听课记录、学期总结和教学论文等，等待领导检查。为了迎接上级的检查，展现学校的特色，教师还要花大量时间

在组织学生打扫卫生、画黑板报等工作。这些工作有的是教师为促进专业发展自愿做的，有的则是学一些强制性要求，对教育教学工作、提升自己的专业并没有太大的帮助，占用了教师大量的时间与精力，使教师们无法全身心投入教学和科研，增加了教师的工作负担。

其次是职称评选。每一位教师都想要评上更高级别的职称，但优秀教师太多，名额有限，教师评职称越来越难。教学任务只是评职称的其中一个指标，还需要科研成果，比赛获奖等，并且很多比赛学校要求教师们都要积极报名，这些都使得教师渐渐地偏离了教育教学的主线，花更多的心思在参加比赛获奖上面，有的教师为了参加某个比赛，专门抽时间进行练习，花费大量的时间和精力。

最后是形式化培训。中小学教师也需要学习，提升自己的专业能力与素养，所以大多数学校会组织教师进行培训。但实际上例如寒暑假教师培训、中小学教师研修等都过于形式化，教师们仅仅是为了完成学校布置的任务而参加培训，并未在培训中起到锻炼自己能力的作用，这样形式化的培训成为了教师的工作负担。

1.3 心理压力过重

首先，考试压力导致教师心理压力过重。义务教育阶段，学校、家长和学生都以取得高分、升学为主要目标。在提倡进行素质教育同时，随着应试教育压力的增大，教师为完成提高升学率的要求，不得不采用题海战术，对部分“后进生”进行个别辅导，这些都使得教师的工作时间和工作量增加，教师日常担心的都是学生的成绩和升学率，害怕自己教不好学生，这给教师造成了极大的心理压力。

其次，育人压力导致教师心理压力过重。教师不仅要教会学生知识和技能，还要关心学生除了智育方面的发展。但教书与育人相比，显得不太重要了。在信息化社会发展如此之快的今天，学生掌握知识的方式不再局限于在学校学习，教师育人的职责显得格外重要。在应试教育和复杂的社会环境中，学生常常会因为考试成绩或社会关系出现许多问题，此时教师就是一个引导者的角色，在学生遇到困难时为他们指明方向。如果学生的问题逐渐增多，教师的心理压力就越大。

最后，复杂的人际关系造成教师心理压力过重。教师在学校中扮演着“知识的传授者”、“课程的开发者”、“教学的组织者”等多种角色，需要协调好与学校领导、同事、家长、学生的关系，这使得教师增加了很多不得不面对的非教学事务，长此以往会使得教师心力交瘁。

2 中小学教师负担过重的消极影响

2.1 影响学生的发展

教学中，教师与学生是交互的主体，教师的教与学生的学是相互影响的。当教师长期负担过重，没办法顾及自我的发展，

教师没有时间和精力去学习更多的专业知识和教学理论，特别是在强调素质教育的今天，教师以往的知识储备已经不能满足学生发展的需要，并且社会发展如此之快，学习与社会生活的关系越来越密切，教师若不注重自身的发展，不紧跟社会发展的步伐，必然没有能力带给学生更宽广的教育视野，会限制学生的发展。

2.2 影响教师专业发展

中小学教师长期处于负担过重的情况，整日机械地处理学校各种事物，繁重的工作任务以一种麻木的姿态完成，在工作中没有一点热情与积极性。长期处于过重的工作负担中，有的教师在工作中看不到希望，在教育生活中不能正确认识自己，准确找到自己的职业定位，对教育生活失去热情。教师在沉重的工作负担下压得喘不过气来，自我提升的速度跟不上教育改革的速度，教师失去了工作积极性，职业认同感也逐渐下降，从而影响教师的专业发展。

2.3 影响教育事业的发展

教育事业发展的主体就是人民教师，他们承担着培养社会主义事业的建设和接班人的重任。随着国家对教育的不断重视，学校的教学设备、教学环境、教师待遇等都得到了很大的改善，但是目前教师行业的吸引力仍然不高，教师行业似乎成了许多人的备用选择，也有许多教师因为工作负担过重，身心都受到影响，就无法显著提升教师的专业素养，无法加强教师队伍的建设，基础教育改革推进的脚步缓慢，影响我国教育事业的发展。

3 中小学教师减负的对策与建议

3.1 加强减负政策法规的实施

《教师法》、《教育法》、《义务教育法》是我国目前现行的与中小学教师相关的重要的法律法规，均对教师的权益有所保障，其中作为重要的就是《教师法》，《教师法》规定了中小学教师享有的权利、义务等内容。如开展教育教学活动，参与教育教学改革和实验；按时获取工资薪酬，参加选修或其他方式的培训。^[4]但这三部法律都没有对教师的工作时间等做出相关规定。《劳动法》规定劳动者每天工作时间不超过8个小时，教师同样也应当按照《劳动法》的相关规定，但实际上由于教师职业的特殊性，教师的工作时间不仅是在校上课的时间，还包括了备课、批改作业、参加教研活动、写教学材料、与家长沟通等，这些事情花费的时间远超过了法律规定的规定，可见《劳动法》也并未考虑到教师职业的特殊性，现行的规定不能满足教师岗位的需求。因此，对目前有关中小学教师的法律进行修正完善，明确教师的上班时间、休息时间、学习培训时间，为教师提供更多的自主权，为教师减负提供法律保障。2019年教育部工作要点已明确要推动《教师法》的修订，中小学教师减负也应在此次修订中得到切实体现。^[5]2019年，

中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于减轻中小学教师负担进一步营造教育教学良好环境的若干意见》，对减轻中小学教师的负担提出了具体的意见。在相关法律法规颁布的同时，执法部门也要对这些法律的实施进行监督对没有按要求实施的应受到一定的处罚，确保中小学教师减负能得到有效落实。

3.2 完善评价管理机制

教师是一个学校的中坚力量，学校的管理部门只有采用民主、合理的管理方式，教师们的工作才会一帆风顺。一方面要对教师的工作具体分工，教师负责教学的事情，管理方面安排具体的管理人员来负责，将教师的时间还给教师，让教师以教学活动为主，减少一些与教学不相关的事务；明确规定教师的工作时间，让教师的工作时间在合理的范围内，每天按时上下班；减少每个班级的学生数量，选聘足够的教师参与教学活动，让师生比例呈正比，减少教师的工作量；为教师建设一个良好的教学环境和学习共同体，让教师在学校里既能够有归属感和认同感，也要让教师在学习共同体中提升自己，增加教师对教师行业的热爱。另一方面学校考核不能只关注学生的学业成绩，应结合学校、教师和学生的实际情况，采用定量和定性相结合的方式，不能只有学校领导对教师进行评价，让教师本人、学生、家长也参与到评价中来，对教师的评价做到和对学生的评价一样应是多角度和多维度的；也要从教师的专业发展、研究能力等方面对教师进行评价。学校要完善对中小学教师的的评价机制，建立科学合理的评价方法，使评价成为促进教师积极工作的鼓励方式，而不是成为教师发展中的“绊脚石”，减轻教师的工作压力。

3.3 教师提高自身的综合素质

首先，教师要提高自己对教师行业的热爱程度。既然选择了教师行业，就要热爱这份职业，保持自己从教的初心，以充

分的热情面对学生。当在工作中遇到困难或者烦心事时，要保持乐观的心态，以积极的态度面对困难，找寻解决问题的方法，将压力转换为前进的动力。并且教师也可以通过培养自己的特长、兴趣爱好等为生活增添色彩、增加乐趣，释放心情。其次，教师要完善自己的知识结构和能力结构。当今社会发展迅速，各种知识观点不断出现，教师也要与时俱进，不断拓宽自己的知识，以适应社会的变化，以更加自如的状态应对教学，提高工作效率，减轻自身的负担。另外教师也要不断完善自己有关教育和管理方面的能力，在处理不同学生的问题时能以更加科学有效的方式对学生进行教育和管理，让学生得到更好的成长，也减少因害怕教不好学生而产生的压力。最后，教师也要学会维护自己的合法权利。我国目前已有相关的法律法规保障教师的相关权益，但不少地区并没有将其真正落实，教师应树立法律意识，学习相关的法律法规，遇到特殊情况要学会运用法律的武器保护自己，学会用法律维护自己的合法权利。

3.4 社会和家长对教师的要求与期望要合理

教师只是肩负着教书育人这个特殊使命的普通人，使得教师职业与其他职业相比显得有些特殊。一方面社会各界应以平常心看待教师职业，教师也有自己的家庭和生活，不要一味地要求教师将全部精力放在教育教学生，要给教师留有一定的时间和空间，对教师的要求和期望不要过高。社会和学校应强联系，利用家校合作、教育座谈会和教育讲堂等方式让更多的家长参与到对学生的教育中来。另一方面要转变传统教育理念，不要只关注学生的学习成绩，要注重学生的全面发展，多考虑学生和教师除了学习成绩之外其他方面的能力，减轻教师在学生学习成绩方面的压力。社会和家长要多体谅教师面对的各种压力，正确看待教师职业，在教师遇到困难或面临压力时，多一些理解，少一些要求，以宽容的态度对待教师，给教师应有的尊重和信赖^[6]。

参考文献:

- [1] 李新翠.中小学教师工作量的超负荷与有效调适[J].中国教育学报,2016(02):56-60.
- [2] 熊建辉,姜蓓佳.中小学教师工作负担现状调查与减负对策[J].中国教师,2019(09):72-75.
- [3] 毛聪颖.中小学教师负担过重的原因及对策研究[J].教育科学论坛,2009(11):56-58.
- [4] 吴维焯.教师“减负”迫在眉睫[J].教学与管理,2018(16):40-41.
- [5] 中华人民共和国教育部政府门户网站.中华人民共和国教师法[EB/OL].http://www.moe.gov.cn/s78/A02/zfs__left/s5911/moe_619/tnull_1314.html
- [6] 付睿.论中小学教师减负[J].河北师范大学学报(教育科学版),2019,21(02):13-16.

作者简介:段敬怡,1995.12,女,重庆潼南,汉,重庆师范大学教育科学学院,小学教育,研究方向为小学教育。