

如何让寓教于乐的主体先快乐起来?

『手机恐惧症』、身体发『警报』，教师群体身心健康引关注

《工人日报》记者 秦亦殊

繁重的教学任务和非教学事务、多重角色带来的情绪消耗,让不少教师存在不同程度的职业健康困扰,包括咽喉、腰椎等部位的职业相关疾病,以及不同程度的心理压力。

开教工会、备课、迎接学生、参加开学典礼……近日,全国各地迎来开学日,河南某高中英语任课教师方晓开启了忙碌的新学期。

讲台上,教师承担着教书育人的重任,但下了讲台,繁重的教学任务和非教学事务、多重角色带来的情绪消耗,正不断影响一些教师的身心状态。

今年7月,南方周末联合企业做的一项调查显示,基础教育阶段,97%的教师存在不同程度的职业健康困扰。记者采访多名一线教师发现,除了咽喉、腰椎等部位常发职业相关疾病,他们还面临不同程度的心理压力。

受访专家认为,教师身心健康问题,不仅涉及个体调节能力,更与岗位职责设置、学校管理机制紧密相关。守护教师群体的身心健康,需要学校和社会层面共同发力。

非教学任务层出不穷

今年是方晓担任英语教师的第5年。每天早上7点20分前,她准时到校,带早读、批改作业、上课答疑。没有晚自习时,她每天的在校时间约为8个小时;遇上晚自习,能达到10个小时。

比课时压力更消磨人的,是层出不穷的非教学事务。王汶全在河北一所初中担任班主任,他除了要完成教学任务,还需要统计上报学生信息、整理资料等。“我们是寄宿制学校,要求老师24小时随叫随到。这些内容琐碎繁杂,耗费的精力甚至超过了教学本身。”

“每天拿起手机,一堆杂事就来了:各种要通知到家校群的消息、学生之间的矛盾、家长的咨询……不看手机,又怕耽误事儿。”王汶全打趣道,他现在已经患上了“手机恐惧症”。

上述调查显示,基础教育阶段,教师每周平均授课近14节。91%的教师同时承担2—6个班级的教学任务,平均同时授课3.1个班;超七成教师每天实际在校时长超过9个小时,日均在校时长约9.5个小时。

各类硬性要求同样让一些教师感到焦虑。王汶全举例说,不少学校要求必须手写教案,“现在我们备课都用电脑,手写根本没必要,白白占用了本该用来教学的时间,还浪费纸张。”

中国劳动关系学院社会工作学院讲师李慕轼分析,随着时代的发展,当前教师的压力来源比过去更多元。多数教师既要完成教学工作,又要承担班级管理、家校沟通以及一定的安全和心理风险防范责任。他们需要不断在不同角色间切换,社会对教育质量的期待不断提升,也意味着

教师要处理更为复杂的人际协调与情绪管理工作。

职业压力下的身体“警报”

身体状况是工作压力的晴雨表。记者采访发现,咽喉问题是教师群体最常见的职业相关疾病。“刚工作那两年,经常嗓子干痛,上完课几乎说不出话。”方晓说。

上述调查显示,高达70%的教师存在咽喉干痒、声音嘶哑等不适症状,32%的教师确诊咽喉炎或慢性咽炎。这些教师中,又有66%每年至少出现一次阶段性失声。

受工作性质和习惯影响,教师还是颈椎、腰椎病高发群体。有数据显示,其发病率是其他职业相关疾病发病率的4—6倍。某项体检结果表明,教师颈椎、腰椎患病率达到31.4%;40岁以上的教师,颈椎增生发病率高达54.5%。

“备课、改作业都需要长期伏案工作,腰肌劳损是老毛病了,需要通过定期针灸理疗来缓解疼痛。”接受记者采访前,中部地区某小学班主任刘雨心刚刚结束了医院的腰部理疗。

长期的情绪压力,也会转化为身体上的病痛。“有一年体检,我们办公室16位老师,全都查出甲状腺结节。”方晓说,体检时医生叮嘱要少操心、少生气,“我觉得根本做不到,平时和学生打交道,想尽到当老师的责任,情绪波动就不可避免。”

守护教师身心健康需多方发力

“虽然工作很累,但看到问题得以解决、孩子进步,心里还是特别有成就感。”几位受访教师对记者表示。

“教师需要具备一定的心理健康意识和压力调节能力,但仅靠个人层面的调节显然是不够的。”李慕轼认为,守护教师群体的身心健康,要靠学校和社会层面共同发力。

学校作为教师工作的主阵地,其管理方式直接影响教师的职业幸福感。“管理者能否听到教师的真实困难,教师是否有表达意见的空间,工作评价是否公平,教师能否参与和自己工作密切相关的决策,这些因素都会影响教师的职业幸福感和身心健康。”李慕轼说。

厘清职业边界、划清责任分工,是为教师减负的关键抓手。二十一世纪教育研究院院长熊丙奇认为,食品安全监管、巡河护学岗等与教育教学关系不大的事务性工作,应当从教师职责中剔除,让教师将更多时间和精力投入到学生教育中。

2019年,中办、国办印发《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》,提出要严格清理规范与中小学教育教学无关的事项,切实减轻中小学教师负担;2025年10月,教育部印发《关于进一步减轻中小学教师非教育教学负担若干措施的通知》,推动减负工作制度化、规范化。今年,国务院印发了《教育发展“十五五”规划》,要求全面减轻教师非教育教学任务负担。

“教育评价改革也必须落到实处。”熊丙奇建议,进一步推进教育评价改革,扭转基层唯分数、唯升学率的惯性导向,杜绝以考试成绩、升学指标简单衡量教师工作,让教师将精力放在关注学生全面发展上,减少理想与现实错位带来的精神消耗。

摘自2026年9月7日《工人日报》

新华社北京9月4日电
(记者 王鹏)

记者9月4日获悉,教育部将规范涉师争议投诉处理程序,畅通教师法律咨询和援助渠道,对涉及教师的不实举报,及时为老师澄清、正名。同时将继续坚守师德师风第一标准,对师德失范行为坚决“零容忍”。

当天,教育部举办新闻发布会,介绍教师队伍建设和第42个教师节宣传庆祝活动。教育部教师工作司司长王磊介绍,全国教育大会召开两年来,教育部开展教师教育创新机制改革试点,会同国家发展改革委实施教师教育能力提升工程,扩大实施“国优计划”,吸引更多高水平大学参与教师教育,推动教师培养从“数量扩张”走向“内涵发展”。

针对一段时间以来,一些渠道所反映的教师非教育教学负担重,以及教师面对学生不敢管、有顾虑等问题,王磊表示,将加快推进完善相关制度,出台操作指引,让教育惩戒有法可依、有界可控、有例可循;健全社会事务进校园准入机制,实施“白名单”管理,把不必要的检查、评比、填表真正减下来,把宁静还给校园,把时间还给老师。

据介绍,下一步,教育部还将改革教师教育课程体系,强化教师思想道德修养,加强对教师数智和科技素养、人文素养、创新思维、跨学科综合素养等的培养,让教师既厚植家国情怀、又兼备时代本领。

教育部：将畅通教师法律咨询和援助渠道

