

“双减”背景下中小学教师幸福感提升的有效策略

吴思弦

杭州师范大学数学学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年5月2日; 录用日期: 2024年6月4日; 发布日期: 2024年6月11日

摘要

“双减”政策落地后引发的一系列落实难点, 为教师们开展教学活动提出了新要求。随之而来的工作压力重重压在各位中小学教师的肩上, 教师焦虑步步上升, 幸福指数不断下降。而教师作为培养学生德智体美劳的引路人, 是引领教育发展的重要角色。因此, 在“双减”背景下, 教师本身、家校双方以及社会都同心协力做出相应改变, 来更好地帮助教师提升幸福感, 进一步精进术业, 适应政策改革, 培养一代又一代的社会主义建设者与接班人。

关键词

“双减”政策, 教师, 幸福感

Effective Strategies for Improving the Happiness of Primary and Secondary School Teachers under the Background of “Double Reduction”

Sixian Wu

School of Mathematics, Hangzhou Normal University, Hangzhou Zhejiang

Received: May 2nd, 2024; accepted: Jun. 4th, 2024; published: Jun. 11th, 2024

Abstract

The series of implementation difficulties triggered by the implementation of the “double reduc-

文章引用: 吴思弦. “双减”背景下中小学教师幸福感提升的有效策略[J]. 教育进展, 2024, 14(6): 64-68.

DOI: 10.12677/ae.2024.146895

tion” policy have put forward new requirements for teachers to carry out teaching activities. The heavy work pressure that comes with it weighs heavily on the shoulders of primary and secondary school teachers, causing their anxiety to rise step by step and their happiness index to continuously decline. Teachers, as guides in cultivating students’ moral, intellectual, physical, artistic, and labor skills, play an important role in leading the development of education. Therefore, in the context of “double reduction”, teachers themselves, families and schools, as well as society, work together to make corresponding changes to better help teachers improve their sense of happiness, further improve their skills, adapt to policy reforms, and cultivate generations of socialist builders and successors.

Keywords

The “Double Reduction” Policy, Teachers, Happiness

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

教师是太阳底下最崇高的职业，推动着各个时代的教育发展。而教师工作动力的源泉是他的职业幸福感，一位教师如果不能在教学生活中体会幸福感这种美好的情绪，那么他也可能在潜移默化中影响学生们的幸福指数。因此，关注中小学教师幸福感水平的目光也越来越多，为教师减负的呼声越来越大。在面对“双减”政策对中小学教师、学校、家长等各方提出的要求时，社会全体都应互相帮助，积极克服。

2. “双减”政策目前的困境

“双减”政策的实施，无疑为中国的教育环境带来了深远影响。这一政策旨在减轻中小学生的课外负担和家长的负担，然而，在实际操作过程中，却面临着一系列的困境和挑战。

首先，对于中小学教师而言，“双减”政策意味着他们需要在教学方式、教学内容等方面做出重大调整。这不仅要求他们具备更高的专业素养，还需要他们投入更多的时间和精力去研究和探索新的教学方法。这无疑增加了他们的工作压力，使得他们的幸福感指数不断下降。

其次，学校对于“双减”政策的理解和执行也存在一定的问题。一方面，各个学校对于政策内容的理解存在差异，导致教师落实政策的具体实施效果参差不齐；另一方面，学校需要应对来自家长、社会等各方面的压力，如何在保证教学质量的同时满足政策要求，成为他们面临的一大难题。

同时，社会对于“双减”政策的期待和要求也在不断提高。人们希望这一政策能够真正减轻学生的负担，提高教育质量，培养出更多具有创新精神和实践能力的人才。然而，这种期待和要求往往与教师的工作压力和幸福感形成矛盾。

因此，如何在“双减”背景下提升教师的幸福感，成为了我们需要关注的重要问题。这不仅需要教师自身的努力和调整，还需要家庭、学校以及社会的共同支持和帮助。

3. 教师：职业热爱，成就自我

教师，以教育为生的职业。作为推动“双减”政策具体落实的重要参与者，同样也在一系列的新要

求下，遇到了教学难点。因此，立足于教师自身，教师在克服困难中，通过发挥主观能动性，来进行积极的心理建设，用正向的内在状态去迎接“双减”政策，才能在应对挑战中提高幸福感。

3.1. 教育信仰：精神富足

教育信仰是教师在教育实践中形成的对教育本质、教育活动、教育价值等深度教育问题的本质追求，是对教育价值、教育理想的回归和对教育事业的热爱[1]。教育信仰体现教师的教育价值追求，在做一名真正的教师前，预备教师往往需要接受系统的培训，比较重要的是形成对未来教育问题思考的价值追求。教育信仰缺失的教师群体，只是机械地完成每天的工作任务，在行动上他们似乎与具有教育信仰的教师们并无不同，但在思想层面，后者更加清晰的明白自己劳动付出的价值所在，同时他们并未把工作当作是每天重复的劳动，而更是一种职业幸福获取的来源。因此，坚定的教育信仰是教师职业幸福的源泉。教师的职业幸福是教师幸福感的一部分，笔者提倡广大教师树立积极的教育信仰，从而获得精神上的满足，进而能够以积极的心态，发挥主观能动性去接受“双减”政策的一系列挑战。

3.2. 教育生活：师生相处

教师的幸福感不仅来源于教育信仰的精神满足，教育生活同样是其重要组成部分。在“双减”政策下，社会赋予教师的期待与相应的教育准则，使得教师们在教学活动中的身份也随之发生了一些变化，师生关系更加提倡平等与自由。与学生建立平等的对话关系，进而能在学生身上汲取细微的感动，是教师幸福感的重要来源之一[2]。这些细微的感动往往来源于师生之间的日常相处，是由微观的小事汇聚而成的。比如说是在疲惫教学之余，听到学生的一句关心慰藉，又或者是在运动会赛场上，看到学生们的脸上洋溢着满满笑容。教师从这些零碎的生活琐事中，汲取的无比珍贵的感动，能够成为提升教师幸福感的力量。

4. 学校：文化滋养，和谐共融

“双减”政策出台后，学校实施“5+2”课后服务，教师的在校时间与工作量明显增加，专业研修与家庭付出时间减少，来自工作和生活的双重负荷使得教师身心疲惫[3]。学校注重维护教学环境与完善教学资源，以此来为教师减负，从而提高教师幸福感。

4.1. 维护教学环境：应用教育科学技术

随着现代社会科技的高速发展及其在教育领域的广泛应用，当今教育面临着史无前例的机遇和挑战，对学校合理应用教育科技也提出了新的期盼和要求。学校可以通过支持教师使用技术进行备课和阅卷，来减少一些不必要的文书工作。同时，除了可以直接减少有关教师教学的工作量，科技也能够根据其强大的数据收集处理能力，来帮助教师对每位学生进行个性化分析，从而更好地达到因材施教的目的。当然，学校在开展教育科技应用培训时，也应规范培训方式与精简培训内容，避免在无形中“减负”变“增负”。因此，学校正确把握对教育科学技术的应用，教师积极执行学校的任务要求，共同营造良好的教学环境，才能使师生都减负，那么教师幸福感也随之提高。

4.2. 完善教学资源：优化课后服务资源

根据“双减”政策的要求“(学校)为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动”，开展中小学课后服务，实施细则要先行，学校根据国家和当地政府的指示，结合校情制定和细化课后服务实施细则，以此来健全课后服务体制机制。因为课后服务资源的主要人员来源还是在职教师，所以加强课后服务师资队伍建设和提高课后服务资源的必由之路，

同样也是切实减轻参与课后服务教师工作负担的重要手段。首先，学校要优化课后服务师资配置，拓宽师资来源。进行课后服务的主要人员不应该只是在职教师，还可以聘请退休教师、具备资质的社会专业人员或志愿者、非遗传承人等作为课后服务实施人员的重要补充，并按相关要求发放补助或报酬[4]。其次，实施教师“弹性上下班制”，以此来安排各位教师排班时间，合理轮换。还可以通过多途径来加强对参与课后服务教师的慰问与奖励。这不仅能够在精神上关心理解教师，也可以在物质上奖励那些默默奉献在课后服务的教师。学校通过完善教学资源来优化课后教学服务，在课后教学服务中改变以课堂教学为中心的教育模式，来减轻教师工作压力，从而有效维护和提升教师的幸福感。

5. 社会：尊重支持，幸福共享

教师工作负担来源的多元化决定了教师减负工作的开展必须寻求多方合力。来构建教师减负治理机制，有效提高教师幸福感措施。从政府相关政策来看，相关部门要根据“双减”背景为教师提相应的制度支持和政策保证。从社会环境来看，全社会要形成良好的教学风气，支持与配合教师的日常工作。

5.1. 政府政策：完善教师制度保障

“百年大计，教育为本”。教育在我国社会主义现代化建设中具有先导作用。而教师是立教之本、兴教之源，承担着让每个孩子健康成长、办好人民满意教育的重任。因此为了营造舒适的教学氛围，提高教学质量，规范保护教师权益与提升教师教学幸福感，需要进一步完善教师权益保障体系。因此，以《教师法》为代表的一系列法律法规正在制定与修订过程中。只有做到对教师各项权益的充分保障，教师在工作中才会毫无后顾之忧，全身心投入到教育教学活动之中。不仅能成功的为教师做到减负，提升幸福感，同时也在一定程度上提高了教学质量。在完善我国相关法律的同时，也可以通过借鉴国外有效的教师减负政策来制定政策。以英国为例，英国早在 2002 年即开始了旨在提升学校教育质量，以政府为主导，学校负责具体实施的教师减负工程[5]。又比如日本文部科学省于 2017 年开始了以改革学校工作方式的教师减负探索，随后日本各地教育委员会又相继出台教师减负改革计划，政府从政策层面引导各学校最大程度地改变教师高负荷的超时工作现状[6]。因此，这两国的政策为我国完善中小学教师减负制度提供了启示与经验，在此基础上，我国结合实际国情，形成适应中国教育的教师减负政策。

5.2. 社会环境：形成教学良好风气

教师作为一种职业，首要身份还是“人”，其次才是教师。由于每个人都是多面立体的，“教师”只是他(她)的其中一面。因此，社会在看待教师群体时，也不应该过度将教师“神化”，认为其在教学方面无所不能。全社会要创设社会尊师重教的良好氛围，弘扬尊师传统，给予教师应有的尊重，让教师体会到职业的责任感、荣誉感与幸福感。同时要辩证看待教师角色，即教师也是普通人，应理性看待教育中出现的问题，对教师抱有合理的期待与要求[7]。尤其是家长作为家校联系的重要对象，要更新教育理念。家庭是孩子的第一课堂，社会教育和学校教育无法代替。因此家长也应该承担一定的教学责任，不能将教育孩子的责任全部推给教师，这是对孩子不负责任的一种表现。而教师在教学中，要做到不逾矩，做好自己的分内之事。在“双减”背景下，只有家校合作愉快，家长对学生的成长起到积极的促进作用。学生在良好的家庭教育中向好发展，能在较大程度上提升教师的幸福感。

6. 结语

提升中小学教师幸福感本质上是在进行教师减负，教师减负作为一个长期且复杂的问题，需要我们持续关注。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，因此，提升中小学教师幸福感的研究需要全体社会人员，积极响应国家政策，多方合作齐心协力，解决困难。

在教师层面，应坚定职业信仰，让职业热爱，成就自我。同时还需要在教育生活中，寻找师生关系的相处之道。这能够充分发挥教师的主观能动性。在学校层面，通过应用信息技术来完善和优化教学，学校为教师提供更多的培训和发展机会，帮助他们更好地适应工作压力，为教师的教学开展提供一个良好的环境，提高他们的幸福感。在社会层面，起主导作用的是政府需要完善教师在“双减”之下的制度保障，其次是社会需要给予教师更多的关注和尊重，包容他们在工作过程中可能出现的困难和问题。

“百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。”让我们携手合作，共同为提升中小学教师幸福感而努力，为构建高质量的教育体系、培养更多优秀人才贡献力量。

参考文献

- [1] 桂毅钊. 教育信仰, 教师成长的精神力量[N]. 教育导报, 2019-5-11(2).
- [2] 高杰. “双减”背景下教师职业幸福感提升的有效路径[J]. 教书育人, 2022(5): 59-60.
- [3] 杨华军. “双减”政策背景下学校如何帮助教师减负[J]. 华人时刊(校), 2021(12): 42-43.
- [4] 付卫东, 郭三伟. “双减”格局下的中小学课后服务: 主要形势与重点任务[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2022, 24(1): 68-76.
- [5] 范冰. 英国学校改革新举措——“教师减负”工程[J]. 外国教育研究, 2003(6): 54-57.
- [6] 王建梁, 韩书亚. 教师减负的路径探索——日本中小学教师减负述评[J]. 教师教育学报, 2019, 6(3): 83-90.
- [7] 张家军, 韩硕. 中小学教师工作负担的认知逻辑与优化路径[J]. 教育理论与实践, 2023(7): 26-33.