

高中教师承担班主任工作职责负担及减负路径分析

关钰瑜¹, 刘 胜¹, 邹长伟¹, 侯其哲²

¹岭南师范学院物理科学与技术学院, 广东 湛江

²韶关学院智能工程学院, 广东 韶关

收稿日期: 2024年6月30日; 录用日期: 2024年8月9日; 发布日期: 2024年8月20日

摘 要

近年来, 教师工作负担沉重导致教师身心受损的事件时有发生, 教师工作负担沉重的问题引起广泛关注。文章以兼任班主任的高中教师这一具有代表性的群体作为主要研究对象, 探究高中教师承担班主任工作职责现状、工作负担沉重导致教师职业倦怠的消极影响、以及对减负路径的分析, 探讨教师如何更好兼顾教学和班主任工作, 提升工作成效。

关键词

高中教师, 工作负担, 班主任, 减负

Analysis of the Workload and Stress Reduction Path for High School Teachers Taking on the Role of Class Teachers

Yuyu Guan¹, Sheng Liu¹, Changwei Zou¹, Qizhe Hou²

¹School of Physical Science and Technology, Lingnan Normal University, Zhanjiang Guangdong

²School of Intelligent Engineering, Shaoguan University, Shaoguan Guangdong

Received: Jun. 30th, 2024; accepted: Aug. 9th, 2024; published: Aug. 20th, 2024

Abstract

In recent years, incidents of teachers experiencing physical and mental distress due to heavy workloads have been occurring frequently, drawing widespread attention to the issue of excessive teacher workload. This study focuses on high school teachers who also take on the role of class teachers, a representative group, to investigate the current situation of their workload as class teachers, the negative effects of heavy workload leading to teacher burnout, and an analysis of

stress reduction strategies. The aim is to explore how teachers can better balance their teaching responsibilities and the duties of being a class teacher, ultimately improving their work effectiveness.

Keywords

High School Teacher, Workload, Class Teacher, Reduce Burden

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

习近平总书记曾指出：“综合国力的竞争说到底人才竞争，人才是衡量一个国家综合国力的重要指标，国家发展靠人才、民族振兴靠人才”[1]。近年来，国家高度重视对人才的培养，而人才的培养需要依靠教育，其中高中阶段的教育对人才培养有着举足轻重的作用。如今，社会将过多的目光聚集在了高中生身上，少有关高中教师，特别是高中班主任。对高中学生压力的研究有很多，但对高中班主任的研究却很少。而在教育教学工作中，教师与学生是相互影响的，教师起着主导作用，因此，对高中班主任工作负担的研究具有非常积极的作用。通过在2024年近5个月的实习生活中的观察，对兼任班主任的高中物理教师进行访谈中发现，教师日均工作量超过10小时，工作负担沉重，对教学工作缺乏幸福感，备课时间和教学精力不足，继而影响了学生学习和发展。近期，工作负担沉重导致个别教师无法承受、选择轻生的事件时有发生，产生了不良的社会影响，证明教师工作负担沉重的问题突出，急需解决。

物理学科在高中阶段的重要性不言而喻，物理教师担任班主任的比例也相对较大，因此本文以兼任班主任的高中物理教师这一特定群体作为主要研究对象，可以反映出整个教师行业存在的教师负担问题。本文通过实习生活中的观察并对一线教师进行访谈，从而了解教师承担班主任的工作负担现状及影响，并对教师减负路径进行分析，希望能提高教师职业幸福感，使教师能更好兼顾教学和班主任工作，提升工作成效，做高质量教育。

2. 高中教师承担班主任工作负担现状

担任班主任的教师不仅要完成学科教学任务，还要管理班级，关注学生，促进家校合作等，甚至还要完成一些学校行政工作，工作负担沉重[2]。本文以教龄不同的高中在职物理班主任为主要访谈对象，并对各科教师日常工作进行观察，总结出高中教师承担班主任工作负担现状有如下几点。

2.1. 工作时间长

根据《劳动法》，劳动者每日法定工作时间不超过八小时，平均每周工作时间不超过四十四小时。但实际上，教师日常工作时间往往会大大超过法定工作时间8小时。对高中在职物理班主任进行访谈和观察，根据被访谈教师的学校时间表安排，班主任需要早上七点半前到达学校，晚自习前要看管学生晚读，晚读期间对学生考勤，学生晚上七点后进入晚自习时间，班主任需和看班教师进行交接后方可离开，需要看管晚自习或放学的教师往往需要到晚上十点才能结束工作，班主任日常在校时长能达到十小时以上[3]。

观察发现，有些教师中午支起行军床在办公室走道上午休，有些教师趴在桌子上午休，有些教师清

空办公桌直接躺在办公桌上午休。对此进行访谈时,有教师说到:“班主任往往需要处理很多学生问题,例如发现学生违纪了,需要找个时间和学生了解情况,遇到学生犯错性质严重的情况,还要请家长过来学校面谈。总有这些形形色色的事情耽误班主任下班时间,有时候甚至连饭都吃不上。下午还要看管学生午读,根本不够时间回家吃饭睡觉,只能在办公室午休了。”

一位具有多年教学经验的物理教师说到:“工作实在太繁忙,已经多年没有午休习惯了。白天被安排满了各种各样的工作,写各种各样的研究论文,填写各种各样的材料,还要抽空管理班级,晚上回去还要给孩子辅导作业,如果不抓紧中午午休时间进行加班,根本完成不了任务。”

据了解,高中班主任工作时间长已经是全国普遍现象。总的来说,班主任日常工作时间下限是十小时,没有上限。

2.2. 继续教育任务多

随着社会对教育事业的关注和重视,对提升教师的科学文化道德水平等也有着很高要求。继续教育是终身学习的体系的重要组成部分之一,是对在职教师知识更新、查漏补缺和提高的教育。继续教育的本质是为了促进教师发展,进一步促进学生学习,但过多的继续教育任务很容易发展成为形式主义任务,不仅不能帮助教师专业发展,还会占用教师备课时间,阻碍教师专业发展[4]。

针对继续教育问题,一位教师说到:“继续教育以自学为主,有很多培训形式,考核也多,常见的继续教育形式有假期培训、学术讲座、学术会议、开组会、公开课、政治学习等等,形式多样,也有很多和教学工作无关的任务,这些任务关系到职称评定,教师都会挤时间完成。”

又一位有着丰富经验的物理老教师讲到:“这些继续教育平台对刚入行的年轻教师还是挺好的,可以帮助他们专业成长,提供好的教学方法。但是对于我们这些教了这么多年的老教师来说,平台许多内容质量不高,太落后太没新意了,还没自己讲得好,没什么意思,很多教师都是形式主义完成任务。”

大多兼任班主任的物理教师认为:“这些任务的出发点是好的,但是作为一线教师,时间本就不充裕,有时候突然下达任务要完成,教师也无力应对,哪怕这些任务形式多样,教师都是形式主义完成任务,既达不到教育目的,又浪费时间。”

从各位教师对继续教育的评价可以看出,教师的继续教育任务较重,学习价值不高,内容也流行于形式,另一方面,其时间安排的不合理加重了教师负担,浪费了教师教育教学的宝贵时间,把可以用在给学生答疑的时间浪费在看意义不大的视频上。

2.3. 职称评定困难,内卷严重

职称对于教师而言非常重要,直接和教师的工资和福利挂钩。教师职称评定的文件对教师学历、教研、教学等方面有着详细的要求,但是因为需要评定职称的教师人数多,名额少,所以在学校的申报要求中,这些学历、教研、教学等方面要求又会提高,申报条件更加严格,教师职称评定难度大。

一位兼任班主任的高中物理教师对这个现象感慨到:“对于物理学科而言,很多教师是211和985高等院校出来的。经过几年工作时间,每个人都有丰富的教学经验,大家都满足职称评定的条件,但是能申报职称评定的名额就几个,竞争力这么大,学校自然而然就会提高标准进行筛选,只有各方面都比别人强才有评定的机会和可能。”通过访谈和观察,不仅是物理教师职称评定困难,其他学科教师也面临着同样的困境。教育行业人才济济,而职称评定的名额少,学校只能提高评审标准,增加评定条件,给教师增加了很多意义不大的任务,并把这些任务与职称评定挂钩,使需要职称评定的教师任务重,压力大[4]。同时,教师为了能够提升职称,在休息时间写论文、参加各种各样的培训和考试,拿各种各样的证书来增加职称评定机会,教师感到身心俱疲,这是一种严重的职称内卷。

另外，近年来，本科毕业生越来越多，学历贬值，许多学校招聘都是研究生起步，研究生工资比本科生高，机遇也更多。为了能跟上学校的脚步，许多教师为了提升学历在周末时间进行在职研究生的备考，考上后还要挤时间去上课，四处奔波，无疑增加了教师工作负担。

2.4. 比赛活动多

比赛活动是增加教师经验的有效途径，对教师专业发展和各种考核评定有很大作用。但近年来，比赛活动的出发点从促进教师发展向任务式完成分派任务偏转，使教师压力增加。例如征文大赛，是由上级部门牵头开展的，一个学期就会开展有至少三次如征文大赛、演讲大赛、有奖征集等活动。而和教师学科相关的比赛活动则会更多，于物理学科而言，每个月都要开展公开课评比，还有实验设计大赛，科技创新比赛等等活动。兼任班主任的科任教师除了应对日常繁重的工作外，还要抽时间完成各种各样的比赛。比赛往往会强调自愿参加，对此教师们的说法是：“通知下达时确实是说到自愿参加，但是总要有人参加，还要高质量完成。一般情况下这种比赛活动都会先让各位教师自愿参加，如果没有教师参加，则会让一些获奖少或者获奖质量不高的教师参加，或者是让新来的老师参加，说是给教师提供获奖和锻炼机会，这个时候教师往往不能推脱。”，这实际上是一种变相的无端增加教师压力[4]。

因此，往往在通知下达到教师环节时，上级部门已经确认好哪个教师参加更合理，教师只能被动接受比赛任务，而被逼无奈参加各种各样的活动自然不会用心，结果经常是浪费了时间又达不到学校预期效果，事倍功半。可见，越来越多的课题、比赛、活动，经过上级部门层层安排，最后压力都会落在教师身上。

另外，准备一次公开课比赛需要教师备课、写教案、制作课件、和学生排练、和其他教师磨课、修改完善台词动作、准备道具等等，一次比赛活动就占用了教师日常工作的大半时间。过多的比赛活动不仅让教师感到劳累，还占用教师教学时间，耽误学生学习。多数教师表示：“像公开课这种比赛活动，很多时候是为了评比给领导们看的一场表演，教师和学生对一节课反反复复进行排练，不仅占用时间，为了能在四十分钟内讲完一节课的内容，呈现的知识点也并不完整，其实一节课下来学生并不能学到很多知识，效率极低。”

2.5. 课外负担重

外界普遍认为教师工作就是教书育人，认为教师每天只需要备课、上课、批改作业，还有寒暑假，工作轻松，但实际上，教书育人只占教师劳动的一小部分，教师负担更多来源于课外负担。教师工作内容多，责任重大，哪些是学校的责任，哪些是教师的责任，边界一直很模糊。教师工作边界模糊体现在班主任不仅要完成班级内务和教学上的任务，还经常需要完成一些与本职工作无关的任务，使得教师无法回归讲台[5]。

访谈中一位教师说道：“上课是最轻松的工作了，一到下课时间就要忙着整理各种各样的材料。例如近期学生要买保险，就要教师进行统计，整理好学生资料上报给年级，催促学生完善个人信息，打电话询问家长。每天都要督促学生搞卫生，防止突击检查，检查出来不过关还得扣分，教师扣绩效。领导要来学校参观视察，我们还要接待、组织学生排练公开课。”

在实习过程中也能够发现，教师经常要完成各种各样的表格、防控知识讲座、开各种会议、在各种平台软件打卡、整理材料、写推文发表公众号等等，这些任务大多和教学无关，却占据了教师大部分时间，教师形式主义地完成这些分摊任务后，还要为没时间进行备课教学感到苦恼，让教师感到课外负担沉重[6]。教师的中心工作应该是教育教学，但是，教师因为各种与教学无关的任务没有时间研究教学，反而成为了各种部门的“工具人”，教育教学似乎成了最不重要的一件事。

3. 高中教师承担班主任工作职责影响

3.1. 教师工作负担过重，态度消极

教师承受的不仅仅是身体上的劳累，还有心理上的疲惫。访谈中，教师们说到：“什么事情都要班主任负责，无论大事小事都要亲自监督学生完成，本来就忙碌了，还要因为一些像卫生不达标这样的鸡毛蒜皮的事情烦心。”“没有班主任会说自己不累的，钱少事多，付出和回报不对等，心理也不平衡，所以说教师是一个需要奉献的职业。”“工作多确实很充实，但是一想到还有很多事情没有处理就很烦躁，感到疲惫是常态。”

实习过程中发现，教师在清闲或者充满活力时，能够钻研如何上好一节课，认真完成好每个任务。而大多数时间，教师被各种各样的任务压得喘不过气来，应对非教学任务都是敷衍了事，甚至没有时间进行备课，在课堂上对学生进行填鸭式教育，不注重学生对知识的理解过程，只在乎学生成绩的高低，希望在最短时间内让学生达标[7]。长时间处在这种消极状态下的教师往往会变得脾气暴躁，用成绩的高低来衡量学生的好坏，经常在课堂上因为学生回答不上问题、考试拿不到高分而指责学生，厌恶成绩差的学生。一味的强调成绩不仅无法帮助学生进步，反而影响班级的团结，优生认为差生给班级拖后腿，学生之间产生矛盾，差生也厌恶教师，产生师生矛盾[8]。

另外，教师连上课尚且无法顾及，更别说要关心学生成长了。高中是学生身心快速发展的阶段，学生经常遇到困难需要寻求教师的帮助，需要教师的引导。而教师在沉重的工作负担下，连自己的工作都无暇顾及，更没有时间认真观察学生，对学生进行思想工作了。面对学生的求助敷衍了事，试问如何能帮助学生全面发展、健康成长呢？因此减负时要重视教师对工作的消极感受。

3.2. 教师缺乏学习时间，教学效果差

以物理学科为例，要上好一节物理课就要要求学科教师对教材进行深度的钻研和解析、思考如何结合教具和生活常识把知识传授给学生，需要教师花费大量时间进行学习和探究，但是背负着班主任和科任教师两个角色，教师在处理完日常管理和教学工作外，能剩余给教师钻研课程的时间寥寥无几。面对学校突如其来的形式主义任务和各种各样的比赛活动，教师对学科的探究学习有心而无力[9]。

教师没有富余时间是阻碍教师专业发展的重要因素，谈及这个问题，大多教师都提到行政任务太多、琐碎任务太繁杂，没有时间提高教学水平。观察发现，特别是对于新手教师来说，教学专业素养得不到提高，没有进行充足的备课就上课的后果是：在课堂上知识讲解不够透彻，解答不了学生提出的疑问，学生对知识也一知半解，课堂气氛沉闷，学生配合度不高甚至扰乱课堂纪律，学生认为该教师教学水平差劲，因此不爱上课，甚至讨厌这门课。到考试时，教师又会因为学生成绩低下自我怀疑，因为无法达到成绩目标感到负担沉重，失去教学信心，认为学生没救了，随随便便上课，不再思考如何把学生教好，形成了一个恶性循环。

3.3. 教师职业病普遍，教学效果差

教师良好的身体素质是教育事业发展的基础，但在调查中发现，基本上所有教师都有职业病。像咽喉炎、颈椎病、近视、静脉曲张等等，在教师行业都不陌生。事实上，绝大部分教师只要工作两年就会腰疼、喉咙痛，对于女性教师而言，三十岁以上的女教师更是乳腺疾病的高发人群。

教师职业病的普遍已经不是近年来才存在的问题了，国家也很重视教师的身体健康问题，基本上任何一个学校每年都会为教师提供一次免费的身体检查，但是教师职业病得病率并没有降低。教师作为职业病高发人群，为何没能做好预防措施呢？经过访谈，这个问题背后尽是教师们的无奈和辛酸：“有时

候一天下来要上四节课，相当于讲一个早上也站了一个早上，喉咙根本顶不住，一天下来全身疲惫，那难道就不上课不说话了么？教师们能做的就是佩戴扩音器，多喝蜂蜜水，吃点润喉糖，和学生一起做做操，抽空锻炼身体，但治标不治本，经常处于劳累状态是无法避免职业病的。”

另外，有些教师会为了避免职业病的产生，对学生不闻不问，对工作失去激情。看来职业病不仅影响着教师的身心健康，还会影响教师教学进度、教学热情和教学水平，学生对学习的积极性也受到影响。

4. 减轻高中教师承担班主任工作负担的建议

近年来，国家已经注意到教师负担沉重的问题，2019年，由中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》，2022年，国务院教育督导委员会办公室发布《关于禁止向学校摊派与教育教学无关的“涨粉”“评比”“推销”等指令性任务的通知》等等。通知公告发了很多，足以证明各个层级对教师负担沉重的问题给予高度重视，但为何教师负担依然沉重？2023年11月9日法制日报一整版报道了教师负担问题，人民网对此进行探讨：一些地方和部门出现了“减负清单明明白白，增负工作做得扎扎实实”，甚至“越减越肥”的现象，一些地方教育行政部门用“减负文件”落实“减负文件”，用“具体规定”执行“具体规定”，以“形式主义”应付“形式主义”，让教师苦不堪言。教师减负工作落实不力，还在于相关举措缺乏有力的惩罚机制。

值得注意的是，今年，为了切实减轻教师负担，坚决遏制形式主义向学校转移，根据中央教育工作领导小组秘书组部署要求，决定自2024年4月至7月开展规范社会事务进校园为中小学教师减负专项整治工作，全省各级教育行政部门设立了渠道受理相关举报投诉。

可见，国家各层级对中小学教师减负工作越来越重视，在这个背景下，通过在2024年近5个月实习期间的访谈，综合各位一线班主任教师意见，从内外两个方面对减轻高中教师承担班主任工作负担的建议如下。

4.1. 外部组织管理

第一，尊重与理解教师工作。教师的工作对象复杂多样，工作具有挑战性，不仅要有知识，还要有智慧，教师的职业特性决定了教师要为人师表，因此社会上普遍对教师要求较严格，对教师有着很高的期待，只要教师稍有犯错就会引起舆论的轰炸[10]。对此，受访教师说到：“教师只是一个职业，教师也只是一个普通人，也会有精疲力尽的时候，也有自己的家庭生活，并不能完全围绕学生转，时时刻刻关注学生。”学生受到的教育影响应该是多方面的，学生的成长和培育不能完全依赖教师，只有家校社三位一体共同作用形成合力才能促进学生全面发展，帮助学生成长，不能一遇到问题就从教师身上找原因。社会对教师期望不能过高，要求不能过于严格死板，不能把所有教育责任放到教师肩上。社会应该理性看待教师这一职业和角色，公正客观地评价教师的行为，理解体谅教师的难处。

第二，提高教师工资待遇。教师的劳动是高智力、高层次的劳动，但事实上，教师是个钱少事多的职业，而教师工资的多少极大的影响着教师对职业的认同感。有着高职业认同感的教师往往会对教育事业更加投入，在学校表现的更加热情，而工资水平低的教师往往会抱怨，唉声叹气，认为得到的薪酬和劳动无法匹配，不想再为教育事业付出，工作态度消极，所教的学生也不喜欢学习。只有热爱教育事业的教师才能教出热爱学习的学生。因此在薪资方面，社会应该对教师给予充分的支持，给予教师和劳动对等的薪资待遇，让教师在教育行业上获得安全感，不用为生活吃穿用度发愁，让教师能在教育行业潜心教书育人[11]。

第三，建立心理咨询系统。现今的心理咨询大多数的直接对象为学生，鲜有教师。因此，应为教师提供心理咨询服务，解决教师心理问题；给教师分享心理健康书籍和音频，帮助教师认识心理健康问题，

正确进行疏导和自我调适；丰富教师业余生活，多举行教师亲子活动等业余活动，放松教师身心，释放压力；定期请心理专家开展讲座，提供渠道让教师和专业人员谈话[12]。

第四，审慎安排继续教育、比赛活动工作。教师的劳动是需要与时俱进的，需要提高自己的专业能力，因此继续教育工作应该本着促进教师专业发展的目的开展，而不是为了完成任务指标绑架教师。例如，形式主义地频繁开展各种公开课比赛，对教师专业成长帮助有限，学生在课堂上学到的知识不全面，反而浪费了学生宝贵的学习时间。通过访谈，各位教师都希望国家和上级部门能做好把控，全面考虑内容的适应性，提高继续教育质量，满足教师需求，同时在下达继续教育任务时充分考虑一线教师时间，给予教师充足的时间学习，让教师能把学到的专业知识运用在学生身上，使学生得到发展。

第五，引进先进管理体系，降低行政内耗。很多学校为了加强对教师的管理，一方面，非常重视学生和家長对教师的评价，如果某教师被家長投诉，无论该教师是否存在过失，都会被约谈，甚至会从尖子班调到普通班任教，教师甚至要冒着被辞退的风险教书育人。另一方面，教师的辛苦付出和回报不成正比，很多时候行政工作多、和领导关系亲近的教师才有评优的可能，而那些为教学工作兢兢业业的教师反而被淘汰。这种落后的管理体系让专注于教学工作的教师寒心，他们在害怕教书育人和渴望评优评先的双重压力下，纷纷埋头于行政工作，反而把教学工作放在了末位。因此，学校应该引进先进管理体系，对教师柔性管理，减少教师行政工作，给教师与付出相匹配的回报，让教师能够安心投入到教书育人中去[7]。

最后，合理增加教师数量。教师工作繁多，疲惫感是教师的日常工作体验，教师被赋予了除教书外的更多工作，教师不能回归到教学是造成教师负担的重要原因之一。特别是高中物理学科，课程难度大，教师人数少，教师要完成的任务必然增加，教师甚至无暇对学生进行答疑和课后辅导，因此，应该合理增加教师数量，既要增加科任教师的数量，又要增加行政工作教师数量，把教书育人工作和行政工作分开来，明确教师的职责和任务，优化非教学工作流程，对非教学工作进行合理分配和安排。让专业的人做专业的事情，同时增加班主任助理人手，减轻班主任管理工作，让教师回归课堂教学，师生共同营造良好的学习氛围[13]。

4.2. 自我管理提升

首先，加强情绪调节，学会释放压力。作为教师，面对着上百名学生，总会遇到很多问题，总有学生难以达到教学目标，教师对自己的要求不能太高，目标不能太大。当学生犯错误时，要允许学生犯错，更有可能的，鼓励学生犯错。不要因为一件小事大发雷霆，甚至耽误上课时间。在遇到烦心事时，教师要学会释放压力，可以和朋友聊天，也可以培养自己的兴趣爱好，例如绘画、看电影、做手工等，教师需要努力协调好自己的情绪状态，及时感知不良情绪，寻求排解途径，保持乐观心态，积极看待事物，保持良好的情绪状态[14]。学会保持稳定乐观向上的情绪，不把坏情绪带到家庭工作中也是教师要学习的重要一课。

其次，增强时间管理，不断学习。教师的沉重负担除了和外部因素有关外，还和教师自身时间管理有关，教师是否能够加强规划、能否高效利用时间、教师个人能力高低等都影响着工作效率和压力负担。社会在进步，学生要学习的内容也越来越多，学生身心发展规律也有所变化，教师只有提高教学管理策略，增加知识储备以及提高解决问题的能力，才能更好的解决存在的各种问题，处理各种任务。特别是对于班主任工作，越是有经验的教师，对管理策略越熟悉，抓问题的关键所在更加精准。从学生层面看，教师的有效管理能让学生认真听讲、努力学习、积极参加学校活动、帮助教师组织班级活动、参与班级管理工作，让学生主动为教师分担压力，也是给教师减负的一个重要途径。因此，教师要正确看待学校提供的各种成长机会，提高自身专业素养，高效完成各种任务，从而减轻工作负担，绝不能把没时间当作不学习的借口[15]。

教学工作面对的是学生，要减轻教师负担，就要培养良好的师生情感。师生间产生矛盾不仅会让学

生站在教师对立面,妨碍教师班级管理,还会形成不良班风,让教师在班级中产生消极态度。要培养良好师生关系,首先作为教师,绝不能把成绩作为评价学生的唯一标准,要多尺度多方面衡量学生,关心爱护学生,多和学生沟通,善于发现学生闪光点,引导学生弥补不足[16]。其次,要提升自己的专业水平,多给学生进行尊师重道教育,让学生理解尊重教师。教师在班级中既要有威信,让学生守规矩,还要有热情,给学生依靠,在处理问题时,教师和学生能站在同一阵线上,问题就迎刃而解了。

最后,善用教育机智也是减轻教师负担的一种有效途径。教育机智是对教育时机的敏感捕捉,创造性进行教育的才能。以物理学科为例,一位有着丰富班主任工作经验的物理教师提出建议:物理教师结合物理特色,开展富有物理知识特色的班会和活动,把学科知识应用到班级管理中去,既富有趣味,提高学生对物理学科的兴趣爱好,提高学习效率和责任感,又能增强学生自我管理意识,提高自我约束能力[17]。例如有些同学总是觉得和他人难相处,责怪他人,同学之间闹矛盾,教师在进行人际交往教育时,可以这样引导:“物理学中的牛顿第三定律讲到,作用力和反作用力总是大小相等、性质相反的,施予别人怎么样的作用力,也会收获怎么样的反作用力。正如牛顿第三定律,也许自己也做了什么让别人难受反感的事情。因此同学们在讨厌别人某个特点的时候也要注意观察自己是否也有这样的让人讨厌的潜在行为,做到包容他人,善于发现他人的闪光点,取其精华、去其糟粕。”高中教师担任班主任工作繁杂,但如果教师能善用教育机智,把学科知识巧妙运用到教育学生身上,会大大减轻班级管理的压力,既可以让学 生更加深刻透彻理解知识,又能把枯燥的教育工作开展的富有生命力,让学生主动学习,帮助教师处理班级事务,主动维持班级纪律,营造良好班风,养成自律品质,实现教学和班级管理的双赢,提升教学和班主任工作成效。

5. 总结

本文以担任班主任的高中物理教师这一代表性群体为主要访谈对象,研究发现高中物理教师担任班主任工作负担沉重,整个教师行业工作负担沉重问题及应对方法可见一斑。教师沉重的工作负担影响着教师的身心健康,不利于教师队伍的壮大,影响教育质量,进而影响学生的学习氛围,导致学生的学习热情低下,学生得不到良好的培养,影响国家教育事业的长远发展。给教师减负,不仅各层级要在贯彻落实“教师减负”工作中真抓实干、久久为功,教师个人也要做到积极向上,热爱教育事业,提升专业水平。只有社会各界共同努力,才能让校园成为读书和教学的一片净土。

希望能通过本文引起对教师减负问题的重视,并得到切实实施。

基金项目

国家自然科学基金(12205194)、2021 年度广东省一流本科课程 - 原子物理学(2021~212)、2021 年广东省本科高校教学质量与教学改革工程项目(“岭师 - 江海行”真空技术创新联合实验室)、2021 岭南师范学院教学质量与教学改革工程项目 - 真空技术与装备产业学院、2021 年度岭南师范学院教育教学改革项目:以产业集群和产业学院引导的学生融合创新能力培养模式探索与实践、2022 岭南师范学院教学质量与教学改革工程项目 - 应用物理学一流专业、2022 年度岭南师范学院应用物理学课程思政教学团队、湛江科技项目(2019A03009, 2022A0100)、广东省普通高校重点领域专项项目:新一代信息技术(2020ZDZX3068)、韶关市科技计划项目(210809004530908)。

参考文献

- [1] 熊卫平. 高校人力资源与开发研究[M]. 北京: 人民出版社, 2011.
- [2] 曾庆吉. 高中班主任工作量过大的问题探析[J]. 考试周刊, 2012(14): 183-184.

- [3] 周超. 高中物理班主任工作之探析[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2013.
- [4] 王君. 普通高中教师工作负担的现状及其影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 四川师范大学, 2022.
- [5] 刘瑞义. 高中教师工作时间投入的调查研究[D]: [硕士学位论文]. 济宁: 曲阜师范大学, 2021.
- [6] 孙天骄, 张守坤. “能否给老师也减减负, 让我们专心教书”[N]. 法治日报, 2023-11-09(004).
- [7] 张继. 高中班主任职业压力分析及调整策略[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2016.
- [8] 邹阳鑫. 高中物理老师的班主任工作研究[J]. 课程教育研究, 2018(22): 186-187.
- [9] 李新翠. 中小学教师工作量的超负荷与有效调适[J]. 中国教育学刊, 2016(2): 56-60.
- [10] 李卓泳. 高中教师的职业压力现状及影响因素调查[J]. 中小学心理健康教育, 2021(25): 20-24.
- [11] 赵珍宝. 高中班主任工作压力研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2014.
- [12] 李贤江. 成都市普通高中数学教师职业压力及职业倦怠调查研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 电子科技大学, 2022.
- [13] 熊建辉, 姜蓓佳. 国内外中小学教师负担研究述评[J]. 中国教师, 2020(1): 13-16.
- [14] 赵海渊. 高中班主任班级管理心理压力及解决策略[J]. 现代职业教育, 2016(20): 190.
- [15] 邹维. 教师减负的核心应是工作时间与工作内容的合理分配[J]. 教育科学论坛, 2023(28): 1.
- [16] 何占魁. 高中班主任职业倦怠的成因及对策研究[J]. 学苑教育, 2015(3): 14.
- [17] 耿其军. 发挥物理学科优势, 做好高中班主任德育工作[J]. 启迪与智慧(教育), 2018(4): 92.

附录

高中物理教师承担班主任工作负担及减负路径分析访谈提纲

- 1) 为什么担任班主任的教师中，物理教师占比较大，物理教师担任班主任有什么优势吗？
- 2) 作为物理教师，又兼任班主任一职，您感觉工作负担重吗？
- 3) 您每天的日常工作有哪些？
- 4) 为什么部分教师选择在办公室午休？
- 5) 您每天用于备课上课、辅导学生、班级管理的时间有多少？做这些工作累吗？
- 6) 您在学校的非教学时间里会做什么事情呢？
- 7) 您的非教学任务多吗？行政任务多吗？这些任务是否挤占教师大部分备课时间？
- 8) 您对继续教育任务的类型和内容怎么看？
- 9) 您平时参加的比赛活动多吗，对这些活动怎么看？有没有造成工作负担？
- 10) 为什么现在职称评定如此困难？
- 11) 您所带的班级气氛如何？与学生关系密切吗？
- 12) 您和同事的关系怎么样，一般会在什么方面有什么交流？
- 13) 当自己的教学工作和上级部门分派下来的行政工作或非教学任务起冲突时，您是怎么处理的？
- 14) 兼任学科教师和班主任是否让您身体健康出现问题？健康问题在教师行业严重吗？大家是如何应对的？
- 15) 您曾经有出现职业倦怠、情绪耗竭等消极心理吗？您是怎么解决的呢？
- 16) 您认同教师职业吗，您在教育事业打拼这么多年有幸福感吗？您对教师行业的工资待遇怎么看？
- 17) 您是如何结合物理学科对学生思想教育的？