

“双减”背景下中小学教师工作负担问题 及其对策研究

包艳玲

新疆师范大学教育科学学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2023年11月24日; 录用日期: 2024年1月12日; 发布日期: 2024年1月19日

摘要

作为学校教育的一线工作者, 中小学教师在不断复杂化的教育环境中面对日益沉重的工作负担。教师减负政策的出台凸显了解决教师工作负担问题的紧迫性。而“双减”政策的实施进一步凸显了学校教育的关键作用, 同时也引发了教师工作任务和专业发展方向的新变革。本文旨在探讨“双减”政策背景下中小学教师工作负担的现状, 深入了解和把握教师工作负担的具体问题表现, 探索出有效的应对策略, 以应对教师工作负担问题的挑战。

关键词

“双减”, 中小学教师, 教师负担

Research on the Workload Issues of Primary and Secondary School Teachers under the “Double Reduction” Policy and Proposed Strategies

Yanling Bao

College of Educational Science, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Nov. 24th, 2023; accepted: Jan. 12th, 2024; published: Jan. 19th, 2024

Abstract

As frontline workers in school education, primary and secondary school teachers face increasingly

heavy workloads in the ever-complicating educational environment. The introduction of teacher workload reduction policies underscores the urgency of addressing the issue of teacher workloads. The implementation of the “double reduction” policy further highlights the crucial role of school education, while also triggering new transformations in teacher work tasks and professional development directions. This study aims to explore the current status of primary and secondary school teacher workloads under the backdrop of the “double reduction” policy, thoroughly understand and grasp the specific manifestations of teacher workloads, and explore effective coping strategies to address the challenges posed by teacher workloads.

Keywords

“Double Reduction”, Primary and Secondary School Teachers, Teacher Workloads

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

近年来,我国基础教育改革过程中,中小学教师负担过重的问题引起了广泛关注。为了缓解这一问题,我国教育部在2019年明确了该年度为“基层减负年”。同年12月15日,中共中央办公厅、国务院办公厅正式印发了《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》[1],被称为“教师减负二十条”的文件,该文件对全国各地学校减轻教师负担的具体要求进行了明确规定,旨在创造宽松、和谐的教育教学环境和校园氛围,促进教育改革和提升整体教学质量。

截至2021年1月,全国各地已普遍出台了关于教师减负的清单文件,这使得基层中小学教师减负问题被提升到全国性的议事日程,成为我国各级行政部门不可忽视的职责[2]。同年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[3],该文件旨在有效减轻中小学义务教育阶段学生的课业负担和校外培训负担,推动教育改革和提升学生学习质量。随着“双减”政策的持续推进,学生课业负担得到有效减轻,也得到了社会、家长的普遍欢迎和广泛好评。

然而,作为“双减”政策的主要推动者,教师的工作负担似乎却在增加。如何在为学生减负的同时,切实减轻教师的负担,已成为我们不得不深入思考的问题。因此,有必要对教师减负政策进行深入研究,以期找到切实可行的解决方案。

2. “双减”之下中小学教师负担重的表征

要深入探讨为教师减负问题,关键在于先明确当前教师的负担是什么,负担有多重,负担的来源又是什么。目前,“双减”政策的实施初步取得成效,有效减轻了学生在校内外的学业负担。同时,也导致教培市场规模的明显收缩。这一过程中,学校作为教育的主要场所的作用得到进一步强化。然而,伴随着这一变化,教师面临着更高的要求 and 更严峻的挑战。

(1) 教师工作负担较重,呈现明显群体差异

中小学教师对工作负担的自我感知和看法直观地反映了当前教师的工作负担水平。根据相关研究数据,超过七成的中小学教师认为自己的工作负担过重,其中认为工作负担“非常重”或“较重”的比例分别达到19%和57%。这表明我国中小学教师的工作负担水平已经远超合理范围,各种工作负担问题日

益凸显。“双减”政策对教师工作负担的影响不容忽视。该政策中提及的作业指导、面批讲解、补习辅导以及课后育人活动等要求，无疑增加了教师在学生指导与管理工作上的负担。因此，有必要深入探讨如何合理分配教师工作负担，以减轻教师的工作压力。中小学教师之间的工作负担不均衡主要受多种因素影响，如教授学科、职位等。具体而言，班主任、教授语数英科目的教师以及兼任行政人员的教师与其他教师之间存在工作负担差异。在义务教育阶段的学校中，班主任和语数英科目教师的身份往往重叠，需要同时承担更多的工作内容。这导致教授语数英科目的教师的工作负担较其他学科的教师更为沉重。这些问题需要得到认真考虑，以确保工作负担合理分配和减轻教师的工作压力。

(2) 教学工作内容多样，时间边界模糊

教师的教学工作，可分为“课内”和“课外”两大模块。除了正常的上课之外，对学生进行课后服务也将成为一项重要的内容。“双减”政策明确规定了课后服务的结束时间应原则上不早于当地正常下班时间，同时对有特殊需要的学生，学校应提供延时托管服务等相关要求。从内容上讲，课后服务主要包括两个方面，一是协助学生完成作业并提供答疑辅导，二是开展多元化的课外活动，以拓宽学生的学习领域。教师的工作不仅涵盖了所教学科的课后服务，还因非学科类课外活动缺乏专业师资，而需要担任这些活动的组织者和指导者，这增加了教师的工作时间和工作强度。有研究数据表明，大多数教师每天在校工作时间超过 8 小时。这一现象不仅对教师的工作与生活平衡产生负面影响，还可能影响其职业满意度。因此，有必要考虑如何合理分配资源以减轻教师的额外工作负担，确保他们能够有效履行教师职责并提供高质量的教育服务。

(3) 非教学相关工作过多，加剧教师负担

非教学相关工作主要从两个方面展开讨论：一般行政工作与运营管理工作。首先，一般行政工作包括校园内的德育工作、报表填写、党团工作以及政治学习等职责，涉及学校生活的诸多领域，任务复杂。尽管“减负二十条”已明确指出繁重的报表填写工作对教师造成了不必要的负担，但在实际操作中，这一问题在不同程度上仍然存在。其次，学校的运营管理工作依赖于校内组织结构的正常运行，教师在其中扮演着最基层且至关重要的角色。除了专职部门外，中小学任课教师还需承担教师会议、学校监督评估、教师绩效考核等运营管理工作，这些任务构成了学校整体运营的重要组成部分，教师在其中起着关键作用。此外，实施“双减”政策后，学生拥有更多自主时间，家长日益焦虑和迷茫，进而增加了家长与教师之间的沟通频率。尤其是班主任，他们承担了家庭教育指导师的角色。然而，许多班主任在家庭教育领域缺乏专业知识和指导能力，这使得他们在应对日益增长的家长家庭教育指导需求时感到力不从心，从而增加了教师负担[4]。

3. “双减”之下中小学教师工作负担重的原因探寻

(1) 教育行政管理保障欠缺

首先，需指出“双减”政策配套措施的缺失。尽管“双减”政策的实施在一定程度上间接加重了教师的工作负担，但这并非政策本身的直接结果，而更多是由于执行过程中可能存在的操作偏差或者在政策初期相关群体尚未适应的情况，需要一个磨合期。在“双减”政策中，对教师在课堂教学、作业设计、课后服务、行政事务等方面提出了新的要求，给教师在短期内带来了挑战。尤其是在缺乏专业培训、人力支持以及硬件配套的情况下，教师面对如此多样的新要求，很容易陷入“孤立无援”的状态，导致短期内难以适应。其次，值得关注的是教师减负行动的实施力度不足。教师工作负担问题一直是一项“顽固旧疾”，而解决这一问题也一直是我国教育系统面临的难题。自 1953 年起，我国陆续颁布相关减负文件以协助教师减轻负担，各地方部门也积极制定减负清单以明确教师职责。然而，目前教师仍然受到频繁的会议、无关报表填写、复杂的社会工作事务的困扰，这些因素影响了教师正常的教学工作。在不断

呼吁减负的同时，教师工作负担仍然沉重。分析其原因，可以发现教师减负行动的实施力度不足是主要原因之一。

(2) 家庭、社会对教师的非理性期望

学校作为一个系统性的教育机构，有计划、有组织地为受教育者提供系统的教育，承担着培养学生综合素养、传授知识技能、促进个体全面发展的重要责任。在正常情况下，社会和家庭对教师的期望通常不会过高，但实际情况并非总是如此。尽管“双减”政策强调了学生的多元个性化发展，并明确了职业教育与普通教育同等重要，但从社会和家庭的接受程度来看，大多数人仍然认为通过普通教育高考进入理想的高校是最可靠的途径。然而，社会和家长普遍持有“唯分数论”的观念依然根深蒂固。“双减”强调发挥学校主阵地作用的同时，也在大规模缩减校外学科培训机构，这就导致家长将对学生成绩的功利化期望转嫁给了教师。因此，这在无形中成为教师沉重工作负担的一个重要社会原因。

(3) 学校管理评价方式单一

学校管理者往往过分重视教师的绩效评价，倾向于设计易于量化的指标，然而却忽视了那些难以捕捉、却具有极高价值的隐性指标。他们往往只关注结果，而忽略了教师的专业自主性和发展性评价。此外，学校对教师进行科层制的集权控制，使得教学逐渐呈现出技术化和程序化的趋势。这一趋势虽然带来了效率的提高，但同时也伴随着教学中最宝贵的生成性和创造性逐渐丧失。教师的自主性被削弱，他们逐渐成为单一的知识传输者和各种命令的执行人[5]。这种管理方式实际上是将教师视为“经济人”，否认了教师的主人翁精神，抑制了教师自身成长的内驱力。因此，教师在面对繁重工作时，往往会产生消极情绪，并产生抱怨。这一现象并非孤立存在，而是普遍存在于我国教育领域。

(4) 教师自身心态和时间管理能力的问题

抛开外在的影响因素，教师工作负担加重的原因可能与教师自身的心理状态和时间管理能力有关。这些因素可能影响教师对“双减”政策的理解和应对方式，进而影响教师的工作满意度和幸福感。一些教师可能对“双减”政策有积极的看法，他们认为这是提高教育质量、减轻学生负担的重要举措，因此他们会以主人翁的姿态投身于教学工作中，合理规划并充分利用在校时间，有条不紊地应对工作与生活。然而，也有一些教师可能对“双减”政策持消极态度，他们可能认为这是对教师工作的一种压迫，因此他们会对自己的工作投入积极性不高，缺乏时间管理能力。这种情况下，教师从工作中获得的成就感和幸福感较低。

4. “双减”之下中小学教师工作负担问题的对策建议

在“双减”政策背景下，教师负担问题引发了广泛的关注。为了更有效地减轻教师的负担，本研究主要探讨了中小学教师“双减”背景下的负担表征及其原因。接下来，本文将从政府政策保障、学校管理和教师个体自身等几个方面深入探讨：在“双减”背景下，教师如何切实减轻负担并提升教学质量的问题。

(1) 政府政策保障

1) 明晰教师责任边界。首先，需要确定学校的责任范围，给学校减负就是给教师减负；其次，在明确学校责任范围的基础上，根据学校的整体工作量和教师的工作特征，综合考虑教师的承受能力，从而计算出教师适度工作量的合理范围。在落实国家颁布的减负相关政策的过程中，有必要制定切实可行的教师减负清单，并真正贯彻执行。

2) 合理配置编制。学校教育服务供给增加，学校工作量特别是一线教师工作量也显著增加，突出的表现是教师工作时间的普遍延长。长期超负荷工作容易导致教师职业倦怠，从而对教师的工作投入产生不利影响，降低其职业获得感和幸福感。因此，有必要在合理范围内配置学校所需的编制。基于当前的

教师编制配置标准，需综合考虑学校教师的工作总量与教师标准的工作量，遵循工作量相等的原则对学校教师数量进行核定。这样有助于让任课老师能够摆脱身兼数职的境遇，从而有效减轻教师的工作负担，使其能够更好地投入教学工作中。

3) 加强政府资金投入和优惠扶持。可通过提供财政补贴、服务性收费等手段，为参与课后服务的教师提供相应的报酬，并借此来鼓励更多的教师积极参与学校的课后服务工作。这一措施有助于建立合理的激励机制，提高教师投入课后服务的积极性和主动性，为其辛勤付出提供合理的回报，从而推动学校课后服务的发展。同时，需要确保报酬的公平合理性，充分考虑教师的付出和服务质量，以促使教师更好地履行课后服务职责。

4) 校企合作，培育师资。为实现学生的全面发展，需要吸引更多具有专业特长的实践课教师参与课后服务。各地区教育部门可与校外的专业培训机构达成合作，不仅可以填补学校各类课后服务课程活动的缺口，还可以减轻在校教师的工作负担。同时，应加大师资培育的力度，采取一系列有利于专业对口、有所长的年轻人进入教师队伍的措施，包括在招考和就业等方面制定相应的优惠政策。

5) 建立家校社协同育人机制。学生的成长和发展是一个受多种因素综合影响的过程，是家庭、学校和社会共同培育的结果。为了改善社会和家庭对学校及教师不合理的期望，相关部门有必要制定并出台相应的制度和政策，以提供坚实的政策和制度保障，促进家校社合作的良好运行。如通过媒体，微博等互联网平台进行大量科学教育观和成才观的宣传；明确社会支持的责任，发挥社区、少年宫等组织机构育人的作用；设立专门的家庭教育指导平台，满足家长日益增长的家庭指导需求。家校社合力育人才能发挥育人的最大功效，同时也能减轻学校和教师的工作负担。

(2) 家校社积极助力“双减”实施

在当前背景下，中小学面对不断增加的教育期望，这些期望一方面可能作为推动学校实现教育目标的动力。然而，另一方面，过多的社会期待和职责可能演变为舆论压力和沉重工作负担，对学校和教师的工作带来不利影响。值得注意的是，学校并非基础教育的唯一主体，应加深家长和社会对学校工作的理解，引导他们积极参与学生成长，实现家校社协同育人的良好局面。

1) 强化家庭教育意识，密切家校沟通合作。家庭教育在学生成长发展中担任着至关重要的基础性角色，特别是在学生个性化发展的过程中，其作用是无法替代的。家庭作为实施德育和劳育的重要场所，是学生养成良好生活习惯和积累生活经验的主要途径。在“双减”政策的背景下，学生的作业和校外补习负担显著减轻，对学生校外自主学习时间的规划很大程度上取决于家长的支持和引导。同时，“双减”政策的成功实施也离不开家长对学校 and 教师工作的理解和支持。因此，强调重视家庭教育和积极开展家校沟通显得十分必要。可以说，高质量的家校合作本身就是对学校 and 教师工作的一种有力支持。

2) 家校社组织常态化，共同参与课后服务。家庭和社会的参与为学生的成长提供了重要的生活经验和学习空间，是基础教育中不可或缺的一部分。如何与学校展开合作，充分利用地域性教育资源组织开展教育活动，共同参与学校的课后服务工作，推动学生的全面发展，是家社作为基础教育参与主体应积极思考并参与的议题。在当前开放型学习社会的背景下，应以学校教育为核心凝聚家校社的教育力量，构建现代化的协同育人体系。因此，要积极构建以学校为核心的家校社合作机制，在争取家长和地区居民对学校教育的理解的同时，引导他们积极参与课后服务工作，在探索构建多元课后服务类型的同时减轻中小学教师的工作负担。

(3) 学校人性化管理

1) 实行“弹性上下班”制。中小学教师通常上班的时间比较早，在“5+2”的模式下，几乎所有教师都要参与课后服务。为维护教师的身心健康，确保其合法权益，学校可实施“弹性上下班”制，该制度被认为是一项有效减轻教师负担的措施。学校可采取的具体做法是：首先，在课表的制定过程中，学

校教务处的工作人员需综合教师课后服务的因素，力求将教师的课务集中安排。这有助于优化教师工作时间，提高工作效率。教务处可以制定合理的工作安排，充分考虑教师的工作负担，确保教学任务的完成，并为课后服务留出充足的时间。这种全面考虑教师工作需求的做法，有助于提高整体的教学质量，为教师提供更好的工作环境。其次，学校还可推出“延时服务积分制度”，对参与延时服务的教师进行积分，并推行等同时间的“调休”政策。这一措施的实施使得教师在工作时间上具有一定的弹性，更好地适应个体差异和个人需求。这有助于降低教师的工作压力，提高工作满意度，并为教师提供更好的工作与生活平衡。同时，弹性上下班制度的实行还有助于激发教师的工作热情和创造力，为提升教育教学质量创造更有利的条件。

2) 规范学校管理，减轻教师非教学负担。学校的核心职责在于教育与培养学生，而教师作为专业人员承担着教书育人的核心任务。减轻教师负担的首要任务就是要减少非教学的事务对教师带来的影响，确保他们有更多的时间和精力专注于教育教学和专业发展。这涉及对教育系统的管理和组织结构的优化，以确保教师能够更好地履行其专业职责，提高其从事教育教学工作的效率与满意度。

3) 管理服务化，关注教师需求。学校管理者应将对教师管理的控制思维转变为服务思维，积极提供各种形式的支持，例如建设信息技术平台以提升教师的工作效率。此外，应关心教师的需求，有效托管教师子女，以确保教师能够专心工作，不受外部干扰。这一转变有助于创造更为良好的工作环境，有益于提高教师的工作积极性和满意度。

4) 多元评价，给教师赋权增能。对教师的评价既要有绩效评价，同时也要注意发展性评价，教师不是工具人，学校管理者要将对教师的“经济人”假设转变为“自我实现人”假设，充分尊重教师在教育教学中的主体地位，赋予教师一定的发展自主权，激发教师投入教育教学的内驱力和主观能动性。

(4) 教师个人积极应对

1) 调整好心态，积极应对挑战。课后服务的实施增加了教师的工作时间和任务负担，同时也对教师的管理能力和工作推进方式提出了挑战。教师在应对这一情境时，需要有效地进行时间管理，提高工作的专注度，充分利用碎片化时间进行工作复盘，以不断提升工作效率。此外，课后服务要求教师为学生提供多样化、个性化的内容。因此，教师需要从仅关注课程开发的压力中解放出来，将关注焦点转向课后服务的创新和个性化设计。这需要教师不仅具备扎实的学科知识，还需积极学习与运用先进的教育理念和办法，以更好地满足学生的个性化需求。

2) 转变教育观念，以学生为本。教师需要深刻理解新课程改革的教学理念，充分尊重学生的学习主体地位，注重发挥学生的主观能动性。在构建学习中心课堂时，应以学生的学习为整个教学过程的中心，将激发和引导学生的能动性作为最高追求和根本目的。这旨在使学生的主动、自主学习成为基本状态，真正实现“以学为本、以学定教和少教多学”的教学理念。

3) 优化师生关系，提升职业幸福感。良好的师生关系是学校教师顺利完成教学任务的重要保障，同时还是提高教育教学质量的宝贵的人文资源[6]。当前，随着新课程改革的不断深入，教师要积极主动转变自己的角色，成为学生学习的引导者、合作者、参与者以及促进者等角色。在教学过程中，教师要与学生进行平等对话，努力构建一种彼此尊重、相互接纳、相互理解、相互启发、共同发展的新型师生关系，创造出一种愉快、和谐、轻松、自由的学习氛围。只有通过这种方式，才能推动学生从“亲其师”逐渐演化为“信其道”，实现师生心理的同步，让学生在一种宽松、愉悦的氛围中完成学习任务。

4) 利用信息技术为自身赋能。教师应充分发挥信息技术的作用，摆脱繁琐、复杂、低效的工作。在作业领域，江西省的教育工作者成功地应用了“江西智慧作业”系统，该系统将成熟的光学扫描识别技术、云题库以及大数据分析等先进技术融入学生日常纸质作业的制定和评估过程中。通过借助该系统，对学生的过程性数据得以动态采集，并即时生成每个学生专属的错题本和微课名师课堂。这一创新做法

不但有效提升了学生的学习效果,而且也成功减轻了教师的工作负担。智慧作业作为江西省推动“双减”政策、深化教育数字化转型的一项重大举措,已经在全省范围内得以广泛应用。该项目在推动教育高质量发展和加速实现教育现代化方面取得了显著成就,并且成功被评选为学校“双减”政策实施的十大典型案例之一[7]。这一成功不仅有效减轻了教师的工作负担,同时也提升了学生的学习效果。

5. 结论

当前,“双减”政策以强大的力量席卷而来,对我国基础教育领域造成了深远的影响,引发了强烈的震荡,教育生态经历了一场巨大的变革。这一政策的实施彻底颠覆了旧有的教育生态,重构了学校、教师、学生、家长以及补习机构之间的关系格局。然而,新的教育生态尚未形成,正处于探索期,存在许多不确定性[8]。

教师的劳动具有创造性、复杂性和长期性的特点,对工作时间与精力的投入要求较高。中小学教师的工作负担问题存在已久,并随着教育事业的发展逐渐凸显。近年来,“双减”政策的颁布与实施引发了社会对教师工作负担的广泛关注,将减轻教师负担的重要性提升到了新的高度。与“双减”政策实施相应的,中小学教师工作实践发生了一系列变化,这也引发了人们的深刻思考。本文旨在深入探讨“双减”背景下中小学教师工作负担问题的具体表现及其原因,并提出有效减轻教师工作负担的路径与对策。通过这些措施,期望能够提升教师的工作质量,减少其职业倦怠,最终确保教育教学质量,有助于推动整个教育体系朝着健康、良性的方向发展。

参考文献

- [1] 教育部. 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》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/201912/t20191215_412081.html, 2019-12-15.
- [2] 钟景迅, 刘泱. 教师减负的悖论:去专业化的困境与再专业化的陷阱[J]. 清华大学教育研究, 2021(6): 80-90.
- [3] 教育部. 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html, 2021-07-24.
- [4] 刘京翠, 赵福江. “双减”背景下中小学班主任工作现状调查与分析——基于对全国 16166 名班主任的问卷调查[J]. 教育科学研究, 2022(8): 44-63.
- [5] 张家军, 陈苗. 中小学教师减负的系统分析与行动路径[J]. 南京社会科学, 2022(4): 143-152.
- [6] 全国十二所重点师范大学联合编写. 教育基础学[M]. 北京: 教育科学出版社, 2014: 153.
- [7] 付卫东, 刘尊贤, 唐旭. 智慧作业是否减轻了留守儿童课业负担——基于江西省 78 个县(区)的调查数据分析[J]. 教育学术月刊, 2022(8): 85-93.
- [8] 褚宏启. “双减”要与教育高质量发展同向同行[J]. 中小学管理, 2022(1): 61-62.