



一线教师有哪些负担?有多少是身体负担,又有多少是心理负担?有哪些是不必要的负担?与教育教学无关的事务可以拒绝吗?在大环境不变的情况下,教师怎样改变自己?怎样应付源源不断的行政命令?应付型的工作模式一旦形成,是有害还是有害呢?如果一件事情要消耗很多精力,但你却非常喜欢,还会觉得这是负担吗?……

教师如何为自己减负?

——浙江省第六届基层教师论坛实录

□本报记者 池沙洲 文/摄

近段时间,李镇西、叶澜、汤勇等教育界名人都针对教师减负问题发出了自己的声音,认为教师“减负”必然会对学生“减负”产生正面影响,继而改善不堪重负的教育生态,是教育改革一个显而易见的突破点。为此,《浙江教育报·教师周刊》经过网络话题征集,举办了主题为“教师如何为自己减负”的一线教师论坛。论坛由开化县教育局、开化县林山乡国芯希望小学承办。

新教师负担重是因为没经验 一旦有经验负担会变得更重

一线教师的微信朋友圈,很容易就变成“吐槽圈”。在论坛上,缙云县紫薇小学教科处主任朱伟森并不是自己吐槽,而是借助自己的微信朋友圈证明——“一线教师烦恼多”。

而且,越是优秀的教师,烦恼越多。朱伟森的一个同事,一心扑在教育事业上,结果领导给她布置的任务越来越多,要求也越来越高,比如说,比赛必须拿一等奖。这使她寝食难安,说自己“连睡觉都不敢睡了”。

朱伟森的一位同行,刚刚换了新的环境,兼任两个班的数学教师和一个班的班主任,加上孩子刚满一周岁,学校、家里两头忙。她感觉特别焦灼,在微信朋友圈里感慨:“怎么才能当好班主任,当好数学教师,然后当个好妈妈?”

绍兴市稽山小学的吴江英走上教坛刚满一年。她说:“我以前脾气没那么大,可面对全班40个‘魔鬼’,我的言辞、脸色都不好看,回到家里不想说话,每天都有疲惫感。”

江山文溪实验学校的潘卉卉自述,小学四年级时,看到教师下课和学生一起跳绳皮筋的美好画面,立下了当教师的志向;可等到当上教师之后,“才知道教师还要在深夜备课,还要跟学生斗智斗勇,还有很多很多烦心事”。

海盐县于城小学的李青在学校教导处担任副主任,他形容工作就是两个字“忙”和“累”:“各种各样的考核、检查、评比,有时真的应付都来不及。作为本职的一个班语文教学,很多时候却变成了副业。”

2016年下半年,李青的皮肤上长出一粒粒小红点,上面覆盖一层白色的薄膜。开始也没在意,可是一个星期内居然长满了全身,奇痒无比。去医院一检查,才知得了银屑病,医生判断是跟身体长期的疲劳有关系。

健康、工作、经济、人生几座大山让教师感觉“压力山大”。作为数学教师,朱伟森抛出了“能量守恒论”:“人的精力是有限的,在一个地方少耗的精力,一定会耗在另一个地方。如果一个人的爱是100%,孩子一出生,可能就要分出50%,剩下的要给自己的学生,还要给父母和周围的其他人。”

有时候接受不一定会获更多好评 教师要在接受和拒绝中作出选择

李青为自己“减负”走出的第一步,就是以生病为由,向学校领导提出减轻工作量。有时,校长来到李青的办公室,会碰到他正在服药或涂药膏。“人非草木,孰能无情?”今年,学校行政事务的分工有所调整,李青感觉自己终于缓过气来了。

然而,不是每位教师都要像李青那样,等到身体出现状况了,才开始想到减负。永康中学教师杨铁金认为:“教师要学会拒绝。”杨铁金梳理了三种应该拒绝的分派指令:一是与教育教学无关的指令。明明是其他部门的事务,但他们偏偏要扔给学校去完成。杨铁金曾亲耳听到一位官员这样说:“老师人数比较多嘛,老师又比较听话。”

二是被杨铁金称作“伪规矩”的指令。他举了2016年的两个案例:福建省宁化县两名教师因在占道经营摊点买菜

被全县通报,山西省屯留县中学教师AA制在饭店聚餐被全县通报。“这些规矩不知道是通过什么逻辑制定出来的?”杨铁金不认为教师需要去遵守不合理的“伪规矩”,偏差迟早会被纠正。

三是“多变的规矩”。指的是有少数领导朝令夕改、莫衷一是,导致下面的执行者无所适从,徒耗精力。

杭州滨兴学校的姚贺国赞同“拒绝主义”。他原先是学校里的“老好人”,被同事亲切地叫作“阿国”,很多事情都请他帮忙搞定。但这样一来,许多同事产生了依赖心理,也给“阿国”自己造成了困扰,反而无助于同事之间的和谐氛围。“派给我任务的时候,往往不是一件,而是一个‘任务包’。按照我以前的脾气,我会一件一件地去做掉,但现在我勇敢地尝试拒绝,不再为了博得同事好评而放弃自我。”

新兵接受任务的同时接受磨炼 老将懂得取舍更显出一种智慧

拒绝?真的那么容易吗?绍兴市柯桥小学副校长陈建新作为一名校领导,说出了自己的感受:“如果是局长或者校长让你做的,你敢拒绝吗?拒绝一次也许可以,第二次、第三次呢?你拒绝了之后,领导心里肯定会有疙瘩的。”

那么,任务推不掉怎么办?或者说,不拒绝上面分派的任务,接受下来之后怎么办?

慈溪市逍林初级中学的徐委峰认为:“教师要调整好心态。”

有的时候任务重,是教师自己觉得重。徐委峰认为,教师真正要学会的是“取舍”:“有些工作可做可不做的,尽量放一放、缓一缓,不要急着当天完成。”

可是这一放、一缓,又容易患上拖延症。徐委峰决定:“我给自己定了一个规矩,无论多忙,也绝不把工作带回家,逼着自己在学校提高效率。”

这样一来,再苦再累,都在学校;家,就真正成了轻松、温馨的港湾。

“我觉得没有必要拒绝。”作为一名新教师,绍兴市稽山小学的吴江英表示,拒绝无助于给领导和同事留下一个好的印象,

调整好心态,自己救自己 建设好团队,抱团可取暖

慈溪市逍林初级中学的徐委峰发现,现在普教科一个星期会接到好几份文件,不少与教育无关的内容也都想挤进校园,“很多东西在实施过程中慢慢变味了”。

“给学生‘减负’,其实教师自身要‘减负’。在种种不可抗拒的重压之下,教师要试着放下心头的压力,管理好时间,高效率工作,平衡好工作和生活的关系,回归到一个正常人的基本状态。”徐委峰表示,“其实我们不能改变别人,只能改变自己。”

浦江浦阳第二小学的傅伟平也是“自适应论”的支持者:“我们教师很难去改变大环境,只能去适应它。”

“我们浦阳二小作为窗口学校,

经常会迎来各地参观的人,接待任务就变得非常多。但是只要到学校走一走、看一看的,我们都会尽力准备,力争把最好的一面呈现给他们。”傅伟平是分管教学和科研的副校长,他更多站在学校领导层面考虑问题,表示要为减轻教师的负担想出更好的办法。

这个办法就是——团队协作。“教师要有大胸怀,不可孤芳自赏,当今教育需要同伴之间的精诚合作,和谐的工作环境是乐业的基础。”衢州新屋初级中学的王志兰也是一位“抱团论者”。她举例,有一位同事从来不跟别人合作,在最近一次“县管校聘”中,虽然有才却没有得到学校聘任。

变“懒”,不等于你不是好教师 借力,不要什么事都自己扛

如果负担可以分为身体负担和心理负担,那么“减负”就是要做到两点:省力和省心。这是绍兴市柯桥小学副校长陈建新的观点。

怎么省力?陈建新提出:“教师一定要善于借力。”

向谁借力?前面所说的抱团取暖,就是在向团队借力。此外,还可以向学生借力,发挥班干部“教师小助手”的作用,这对学生的各方面能力也是一种锻炼。

杭州滨兴学校的姚贺国给班里所有学生都排了工作岗位,订好了细则,并手把手地带领学生走一遍做事的流程。一个月以后,姚老师就可以放手了。

学生力量还比较弱小,同事的工作也很繁忙,其实最靠谱的帮手要数家长了。家长们都是有社会经验的

成年人,在培养孩子的目标上,和教师是一致的。由于天生的内敛和害羞,姚贺国说:“我以前是很怕开家长会的,因为不知道要跟家长说什么。但是我后来慢慢地意识到,家长就是我的‘教育合伙人’,并把这个称呼带到家长会上。”

“群里总有那么几位热心的家长,愿意帮班级做事情。比如有这样一位家长,专门转发和解释班主任发的通知,自觉自愿。”陈建新很欣慰,学校开发的家长课程,不用班主任操心,自然会有家长去联系和安排。

“就连有些班级的公众号,都是家长们在运营,班级的活动方案也是家长策划的。至于游学研学这类项目,更少不了家长的身影。”徐如松表示,家长义工已经是班级管理不可缺少的组成部分。

使用新兴技术越娴熟越好 人脑速度永远比不上电脑

除了向学生、同事和家长借力,陈建新认为,还可以借助于现代化的教育信息技术。

作为互联网背景下的未来学校变革,教师的工作少不了信息技术的支撑。陈建新介绍,自己现在用得最多的一款软件就是“西沃授课助手”,有了它,教学设计变得得心应手,如虎添翼,平时遇上了好的素材,比如图片、视频、音乐,随时可以截取、下载、上传,课件里马上就能显现出来。

徐委峰本人就是信息技术教师,这方面底子比较厚,在学校教务处和镇教育办公室的工作中,做起事来自然比别人要轻松不少。他认为,不少教师只关注本学科的教学业务能力,而忽视自身的计算机操作水平,其实

后者的提高对前者有相当的助益。他向大家推荐浙江教育资源公共服务平台、智慧校园云平台,这些平台的使用学校有考核,建议大家不要应付,因为这里面很多共享资源对日常教学是非常有用的。

姚贺国向大家推荐的是“印象笔记”App和“传图识字”微信小程序,尤其是“传图识字”,自带OCR文字识别功能,只要将报刊书籍上自己想要的段落拍摄下来,就能自动转化成文字保存。“我坚持用这种方式做书摘,已经4年了,积累了将近50万字。”姚贺国很满意,“做这些事情没有什么目的,就是自己喜欢——‘爱觉不累’嘛!”

(未完待续)