



论坛现场



潘卉卉在骑行中

负担不是规定斤两的砝码。有的负担是有形的,是计划的或临时的各种任务;有的负担是无形的,是任务积压时产生的焦灼感。有形的可以运用高超的办公技巧或现代信息技术高效完成,而无形的负担,拖延只会让它长成巨怪。只有面对负担的那一刻,它才真正开始缩减,继而以不断地克服、分析、处理、解决,最终让它烟消云散。教师的“减负”不等于简单的“少做工作”,而是职业生涯中直面挑战、专业成长、心理成熟的过程。不错,过重的负担会扭曲一个正常的人,但没有负担的人生也是没有分量的——

有爱,有心流,还会感到累吗?

——教师如何为自己减负(续)

□本报记者 池沙洲 文/摄

论坛进行至此,与会者已将教师工作的各种来源分析透彻,包括如何对工作进行分类筛选、高效处理,尤其是婉拒或整合一部分计划外事务,将自己的显性负担降低到最小值,以保证教育生活的完整与顺畅。于是,浙江省第六届基层教师论坛在主题“教师如何为自己减负”下,进入到更加深入和隐秘的部分——作为个人感觉而存在的负担,渐渐浮现到桌面上等待剖析。

智慧对抗冗杂: 有妙招何必还下笨功夫

绍兴市柯桥小学副校长陈建新认为,有时候负担是工作方式不对造成的,其实只要换一种思路,很多问题会迎刃而解。

陈建新举了几个小例子,首先是自己带娃的例子。儿子15个月时,一觉睡到天亮,纸尿裤都不会湿,但如果一下床就把纸尿裤拿掉,儿子就在床边撒尿了。陈建新的意思是,拿掉纸尿裤的时机很有讲究,把儿子抱到厕所,再拿掉纸尿裤,就不会有问题了。这个可爱的例子听得众人不禁莞尔。

第二个例子是关于公众号的。陈建新自己在经营一个微信订阅号“活力作文”,定期发送学生的优秀作文与家长们分享。他觉得自己没有那么多精力将学生作文电子化,希望家长们来分担这件事,但又不能运用教师的权力来强迫,于是他在布置作业时委婉地加了一句“可发电子稿”。哪知家长们积极性很高,有的甚至倒过来催陈老师,想让他早点把自家孩子的文章推送出来。如果这一期订阅号没有见到孩子的文章,有些家长和孩子还会有小小的失落感呢。

陈建新的观点得到了绍兴市柯桥区华舍中学教师俞和军的支持,俞和军的例子是关于备课笔记的。在很长一段时间里,学校规定教师备课笔记必须手抄。俞和军指出,这是上个世纪的工作方式,造成教师时间的浪费,在他的强烈要求下,本学期学校对备课笔记的考核进行改革,教师可在打印教案右侧空栏里手写备注。这一明显的“减负”举措,在学校自然深得师心。

由此可见,在工作中积极思考,运用智慧,能够有效缓解负担,甚至让负担消失于无形。

压力源自厌倦: 把沉闷的教学变得有趣

俞和军继续说:“负担与个人的体验相关,如果日复一日、年复一年重复做着同样的事,日常教学了无生趣,教师没有成就感,再简单的工作也成了负担。”他建议大家在工作中“寻开心、找乐子”,不再让自己与枯燥和单调为伍,把教学变成一件有意思的事。

俞和军自己就是这样做的:他是初中科学教师,上课最常做的一件事情,是带学生到校园各处转悠,认植物,找昆虫;下雪天,他会带学生到操场上去打雪仗、堆雪人,顺便自己也散散心。

“科学课难道一定要在教室里吗?”俞和军在工作中表现出来的热情与快乐,也会感染学生,让学生喜欢上科学这门课程。

作为班主任的俞和军还有一招——让学生给任课教师们一个惊喜。他常感每节课前学生齐声喊的“老师好”单调、重复,失去了尊重和问候教师的功能,只剩下空洞的形式,于是偷偷地指导学生稍作改动。到了某个节日,学生们上课起立的时候,任课教师听到的是“老师,××节好”或者“老师,您辛苦了”这种祝福的效果,比收到贺卡和鲜花好上几倍。任课教师们都夸他班里的学生有个性。



俞和军指导学生观察植物

充电即是“减负”: 优秀的教师从来不抱怨

当然,让乏味的学校事务变得有意思,并不是每位教师都能做到的,它要求操作者具备深厚的专业功底和高效的行动能力,是教师教学水平到了一定的火候得到的馈赠。

嘉兴市秀洲区教育研究和培训中心副主任徐如松有一个基本的判断:“优秀的教师不会抱怨自己负担重。我身边就有很多好教师,他们从来不抱怨。”这一判断的言下之意是:教师的工作压力有时来源于自身素质和能力的不足,而且教师自身也不一定意识到。他用自己的经历来说明:教师“减负”的首选方式,是通过阅读来提高自身涵养;第二种方式是开展教学研究,提升业务水平。

这一分析引起了慈溪市逍林初级中学徐委峰的共鸣,他说:“我经常听到一些同事抱怨,今天太累,事情太多。但这些同事往往有一个共同点,就是自身的

热爱驱散烦累: 自己乐意做的事不是负担

“自己乐意的,就不是负担。”缙云县紫薇小学教科处主任朱伟森如是说。他以本届论坛花絮为例,提到了一位缺席的教师湛涛。前几天湛涛在群里喊话,询问附近有没有教师想搭他的车一起赴会。虽然湛涛因为有事这次没能成行,但为朱伟森的观点提供了案例:“假如论坛主办方指定湛涛任务,让他在某时某地携上一批人同行,湛涛心里肯定会有一个负担。但由于湛涛的计划是自己提出的,所以他会觉得,绕点远路也没关系,等得久一点也没关系。”

俞和军深以为然,他举了自己此行的例子:“今天我们区有一个非常重要的电视电话会议,请假者的名单要上报教育局,但我仍然请了假,因为我心心念念

业务水平并不高。”

“没有金刚钻,难揽瓷器活。”来自衢州新新初级中学的王志兰用一句俗语进行了概括。作为一名教龄32年的老教师,王志兰深刻认识到:“教师要做到心中没有负担,不仅要有较高的专业技能、较深的人文素养,而且要对教育充满着梦想和情怀,把教育工作当作自己的事业来做。”

“我曾见到过很多教师,工作中挑三拣四,眼高手低,每天怕进班,怕上课,不想批作业,做一天和尚撞一天钟,做什么都提不起精神来,看到他的时候都是愁眉苦脸,生活质量非常差。”王志兰表示,梁启超先生所说的敬业和乐业,才是立业之本。“好之者不如乐之者,快乐从教十分重要。教师只有热爱学生,热爱教学,尊重同事,精诚合作,才能将教书这件事做出乐趣来。”

的是这次的论坛。”

从绍兴柯桥到衢州开化有200多公里,汽车直达需要好几个小时。为了节省时间,俞和军将这趟旅程变得丰富多彩。他先坐高铁北上到杭州,再从杭州转高铁到衢州,从衢州坐长途汽车到开化,然后从客运中心坐三轮车赶到会议地点。“因为喜欢,旅途的奔波也成了美好的体验,我是不会有负担的。由此来看我们教师的工作,只要拥有良好的心态和人际关系,不管碰到什么问题,都不成问题。”

“不喜欢的事情,又不得不做,才是负担;自己喜欢的事情,哪怕再忙,也不会觉得累,因为这是兴趣所在。”海盐县于城镇中心小学教导处副主任李青总结道。

爱好伴随一生: 课余得有件事让自己痴迷

除了热爱工作,更要热爱生活,两者是相辅相成的。“工作之余,你必须找到自己喜欢的一种生活方式,培养自己的爱好。”这是绍兴市稽山小学吴江英的肺腑之言。吴江英虽然教的是语文,却是学校的“文艺委员”,平时热衷练习舞蹈。

不仅是吴江英,论坛上的不少教师都赞同业余爱好对一个人的重要意义。陈建新自称,一到办公室就播放音乐,一天到晚音乐不断,就连批改作业的时候也在听。

徐如松是一个书痴,平时在办公室不喜欢闲聊,独自埋首书籍打发时间。

自从劳累过度,体质下降,李青开始关注自己的健康问题。幸好他运动底子还不错,经过一段时间的恢复训练,隔三岔五地跑上10公里不成问题。“出了汗,身体好了,情绪跟着好,负担也就轻了。”此外,他通过阅读扩展知识面,不知不觉,发现课堂不像以前那么死板了。“学生的眼神会告诉我,他们听得津津有味,一种作为教师的成就感油然而生。上课对于我

法制保障权益: “减负”主要责任人并非教师

本届论坛请到的点评专家是杭州师范大学教授周俊,在参加论坛之前,他曾就论坛主题请教过几位知名校长,得到的答复充满了否定和质疑,几乎没有人看好“教师减负”这个话题。然而经过一个下午的论坛,与会教师各抒己见,现身说法,从各个层面分析:何为负担?如何“减负”?周俊经过梳理,抛出了自己的观点:谁是教师“减负”的主体?

周俊认为,教师“减负”的主要责任人其实不是教师,而在行政层面。这是讨论这个问题必须明确的认识前提。“换句话说,教师的自我‘减负’是相对次要的,是在有限的范围内,戴着镣铐跳舞。”

最近一段时间,除了李镇西以民间身份对教师的负担做了调查,周俊还介绍了具有政府背景的中国新教育发起人、全国政协常委、民进中央副主席、苏州大学教授朱永新在今年全国两会上提交的《关于

守望代替包揽: 必要负担是教师职业意义所在

周俊还认为,并不是所有的负担都要减掉。他说,我们在讲“减负”的时候,好像所有的负担都是负面的,但实际上,不管是学生“减负”,还是教师“减负”,应该减掉的是不合理、不必要的负担。必要的负担不仅不能减,还要有所提升,教师的必要负担——教书育人工作本身是一项艰苦的工作,是教师职业存在的根本意义所在。

他指出,对消极负担要做科学的归因分析。

教师不是老妈子,不能包办学生的一切,这样不仅是给自己“增负”,也抹杀了学生自主成长的空间。周俊提出:“教师要做塞林格式的麦田守望者,明确底线,远远守望,在关键期和危险期承担起责任。做守望者需要的是智慧,需要修炼。”他肯定了与会者所说的“不同的人对负担有不同的感受”——爱觉不累。

周俊还提出了“减负”的具体路径和策略。

他讲了一个故事:10多年前,杭州86

不是负担,而是享受了。”言谈中,李青难掩喜悦之情。

江山文溪实验学校的潘卉卉是户外运动达人,每到暑假,一定会制订出游计划,不是去柬埔寨探访饱受战争遗患的村子,就是和骑友们一起去环青海湖骑行。去年暑假,她从中国最北的漠河出发,骑自行车到西部的兰州。这样的游历开阔了视野,丰富了阅历,调整了身心。“天气晴好的时候,骑行、爬山、跑步,在大自然中放松、治愈自己,让生活给自己美好的期待,新学期就可以快快乐乐地上班了。”

48岁的俞和军是一位马拉松跑者,一年里已经两次完赛42公里全程马拉松。虽然速度不快,但他仍颇为自豪:“5000多个选手中,我排在3000多位,我后面还有1000多人呢。”此外,他每个双休日都坚持登山,有时候还带上几个学生。“业余时间里,一定要有一件事情,让自己觉得值得全情投入。户外运动让我精力充沛,保持足够的体力去面对繁重的工作。”

保障学生和教师休息权的提案》。

朱永新在提案中呼吁:休息权是一项基本人权,是我国宪法以及劳动法、法规赋予劳动者的一项基本权利,教师的休息权理应得到保障。

朱永新认为,要保障教师休息权,必须减少教师的非教学任务(校园安全、宿舍管理、用餐管理等)。

而现状是,教师的休息权被大量无视和践踏。

他提出了几个建议:一是尊重教师,改革学校和教师考评制度,剔除与教育教学关联不大的考评细则;二是关心关注教师群体,合理分配工作,明确工作量标准,科学配置师资,减少额外非教学任务摊派;三是通过政府购买服务的方式,聘请一定数量的工勤人员,完成非教学任务,让一线教师从烦琐事务中解放出来。

路公交车司机章爱娣,让儿子在彩纸上抄了些谜语,插在车厢的拉环里,谜底特意靠后安排。乘客觉得有趣,会顺着往后找答案,找到就到下客门了。这样就解决了早晚交通高峰时车厢前半部分过于拥堵的状况,比司机喊破喉咙“往里走”效果好得多。“所以一味发牢骚没有用,要动脑筋,要有智慧。一个司机都能这样做,教师更应该能做到。”周俊感慨。

他还为教师们提供了一些建议:一是树立积极的工作观、幸福观、负担观;二是厘清工作内容,整合工作的项目;三是合理地运用现代化技术;四是工作与生活要平衡。

周俊说:“一个人不是没有工作压力就幸福了,许多人退休之后还要返聘。为什么?只是为了一点钱吗?其实,工作满意度和幸福指数高度相关,就像两次退役的乔丹,对他来说,打篮球不是为了挣钱。当他拿着球飞向篮筐的那一刻,忘记了一切,就有了心流。”