

中小学教师要破沙僧式困局

□温州市实验小学 包玲玲

让AI列出“中国压力最大十大职业”，中小学教师赫然在列。升学率考核、家长投诉、非教学任务挤压，使得教师心理负荷不断增加。

这让我想起《西游记》中的沙僧：任劳任怨，默默承担团队中大量琐碎事务，却因缺少“显性功劳”常被忽略。

教师如何才能避免陷入这种沙僧式困局？如何才能让教师保有持续的热情与创造力？唯有重构回归育人本质的专业发展与评价机制。

一、要放下执念

沙僧的问题在于，他对“修成正果”有很深的执念，因而把“降妖除魔”当成证明自己的唯一方式。在《西游记》原文中，孙悟空、猪八戒、沙僧三人都曾挑过担、牵过马，但因孙悟空是降妖除魔的主力，挑担的任务沙僧分担较多。但这种事务性工作很难被看见，沙僧也觉得自己没价值，默默内耗。

在部分学校的评价机制中，教师的“正果”被异化为升学率、平均分和各种排名，只要这些功利性KPI没达到预期，哪怕在学生的习惯养成、心灵陪伴、品格塑造上付出大量心血，也会显得毫无价值。

于漪教授曾说：“教育是心心相印的

活动，唯独从心里发出来，才能打动心灵的深处。”教师应放下执念，挣脱焦虑枷锁。学校要做的是，不要再将分数指标当作衡量“好教师”的唯一标准，否则，教师会在追着分数跑的过程中耗尽事业热情。

2025年年底，教育部等9部门联合印发《深化新时代教育评价改革总体方案》，明确要求坚决纠正片面追求升学率倾向，建立多元立体教师评价体系。

评价上，摒弃“唯分数论”，将教研、社团指导等计入工作量，将学生品格塑造、幸福感提升等纳入指标，让每一份育人付出被看见；专业发展上，搭建聚焦育人能力的研修平台，为教师减负松绑，剥离无意义杂务。

在教师个人层面上，有一个人物值得大家借鉴，她就是获“全国模范教师”“全国教书育人楷模”等称号的江苏省昆山市葛江中学语文教师于洁。

30多年班主任生涯，于洁21次接手“最差班级”，班级管理不可谓不棘手，不可谓不繁重。然而，她没有陷入追成绩、拼排名的“正果执念”，没有被事务性工作裹挟，坚持放下包袱，坚持育人优先。

在于洁的教育生涯中，她与学生共写日记累计5000多本、书信40多万字，并开了12年的“于洁沙龙”，深耕德育赛道多年，不仅让孤独症学生学会成长，更让多个“最差班级”获评先进。她用实践印证了，回归教育本真，教师职业才能真

正获得价值认同。

二、要放慢节奏

如果教师被考核推着赶路，为了完成“流水线生产任务”，连喘口气沉淀教学心得的时间都没有，这并非教育的本真。教师应做阳光雨露，遵循生命成长的节律，给学生创造一个适宜的环境，然后静待花开，而不是强行掰开花瓣。

在一年级的拼音教学中，学生屡拼屡错，我没有焦躁不安，情绪失控，而是从学生的错误中捕捉契机，大胆尝试“包氏奶茶拼音法”，将抽象的拼音知识转化为可触摸的幸福感，让枯燥的学习充满温度。

这种源于实践的创新，正是“慢教育”的价值所在。

2025年全国教育工作会议明确提出，高质量推进教育强国建设，要尊重教育规律，坚守育人初心，引导教育摆脱功利化。评价上，摒弃短期政绩导向，落实“长周期评价”，允许教育效果慢慢显影；专业发展上，倡导“酿造师”式成长，鼓励教师从实践中积累创新。

2026年，我不允许自己成为职场沙僧，被“快速取真经”的欲望蒙住了双眼。

三、要打破成规

沙僧固守挑担赶路的刻板流程，沦为了工具人。这与当下教育的技术理性

何其相似？

如今有了AI工具，这种刻板反而变本加厉。教师沦为技术附庸，课堂被切割成知识碎片，硬生生把有温度的教学变成按部就班的“走流程”。

2025年年底《中国教育报》报道，多地中小学取消AI模板化学业述评，推行教师手写个性化述评并纳入考核。

郑州市郑东新区美秀小学教师史春霞，每学期给39名学生手写信作为新年礼物，句句贴合特点，成为学生成长的温暖动力，引发广泛热议。

这启示我们，教师专业成长需挣脱标准化的束缚，守护人性温度这道底线。学校和教育行政部门可以将“人性温度”纳入核心评价指标，关注师生情感联结而非技术使用频次；同时强化人文素养培育，让教师明白自身的不可替代性。

需要引起注意的是：使用AI，确实能提高学生的学习效率，但AI只能作为教师的助手，并不能完全替代作为教育主体的教师本人，复制不了教师与学生心灵的共振。



杨铁金

县域许多学校主要通过“请进来”培训或县内集中学习的方式解决问题，基本不存在工学矛盾。不过，由于培训已被纳入学校及教育局的常规工作体系，教师的个性化学习需求较难得到满足。

吴笔建

工学矛盾的核心在于时间冲突，尤其是长时间的培训活动，很大程度上影响了正常的教学秩序。

解铃还须系铃人。作为培训活动的组织方，有关教育行政部门在审核学期内的学分培训及指令性任务时，应加强统筹，尽可能将活动分散安排。学校在审批时也应考虑搭班协作问题，让教师尽量错开时间或安排轮流外出。

此外，针对“90学时”这类长周期培训，应鼓励教师利用假期参加，从而有效缓解工学矛盾。

树人中学张祖平

在AI时代，教师培训应遵循少而精的原则。学校可安排固定时间邀请专家进校指导，但专家授课需接地气、上干货，避免空谈，做到点到为止，以避免浪费教师的时间。

此外，学校层面尤其要组建好“替补队伍”，以应对班主任外出培训期间可能出现的校内突发事件，毕竟班主任在场与不在场，班级管理效果截然不同。

浩军

一线教师每学期通常有一两次外出培训机会，一般会提前获知培训的时间、地点及内容，可根据培训内容选择性参加。

对于必须参加的培训，教师可在外出前与同班任课教师协调，通过调课调整教学进度；也可请教研组内同学科教师代课，或利用自习课提前授课，并布置好学生的自主学习任务。

针对为期一周或两周的长周期培训，建议由学校教务处统一安排顶岗教师。外出培训的教师需做好教育教学的衔接工作，让参训者能安心学习，同时确保在校坚守及顶岗的教师恪尽职守，协同解决工学矛盾。

宋国萍

外出培训是教师专业成长的必修课，但学校往往要求教师自行解决代课问题，且培训返校后还需补课、补批改作业及辅导学生，负担较重。鉴于我外出培训机会较多，通常采取以下三种策略来化解工学矛盾：

1.在校争分夺秒，提前赶进度。精心备课、认真上课，扎实做好“扶差拔尖”工作，力争提前完成教学进度。这样一来，即便中途偶尔外出一两天，也不会对整体教学造成太大影响。

2.主动互助代课，积累“人情账户”。在同事外出培训时，我主动帮忙代课。“有借有还，再借不难”，这种未雨绸缪的互助态度，换来了同事们特别的体谅与无私的帮助。

3.以心换心借力，家校协同育人。平时应注重建立良好的家校沟通机制。语文教学功夫在课外。在我外出期间，除了校内课务安排，更重要的是依靠家长督促学生在家及时巩固（如背诵、听写、阅读等）。有了家长的鼎力相助，我的后顾之忧基本免除。

龙泉许东宝

其实代课这种事，本质上就是互帮互助。一所学校就是一个团队，大家好才能凝聚在一起；否则若人人推诿，学校便难以正常运转。

我曾遇到过一位知心好大姐，她开学就主动问我是否需要出差，并让我找她代课。通常都是出差的人到处找人代课，哪有主动找上门来帮忙的？而且她学术上颇有造诣，是学校的权威型教师，大家都很服她。她愿意来帮我代课，实在让我感动不已。

班干部聘书

□杭州市青蓝青华实验小学 姚嘉庆

班干部作为班主任管理班级的助手，在班级管理中起着非常关键的作用。在任命班干部时制造一些仪式感，能激励他们好好干，因此我通常会为班干部们颁发聘书。

之前，一张班干部分工表可能会固定使用一学期、一年，甚至几年。班干部“一任到底”，方便的是班主任，但给班级管理带来了诸多不利。

一是班干部容易产生职业倦怠，处于“推一推，动一动”的低效工作状态；二是班干部容易形成岗位定势，难以突破能力边界；三是新班任命班干部时，班主任并不了解这些学生，学生并不能在适合自己的岗位上施展才能。

“班干部聘书”让班干部的任用成为一个不断纠错的过程，持续激发全体学生的班级管理积极性。

限定聘任时间

聘任时间基本上限定在半个月或者一个月。班干部拿到聘书时，觉得自己被委以重任，自然也会非常珍惜地想要做得更好。

小高之前申请的是电器管理员职位。开始的几天，他兴致十足，总记得自己的职责。但后来，上音美体课学生离开教室时，他有时也会忘记关灯关电脑。我提醒他：“现在还是实习期，要继续加油哦。”他就会努力增强“职业素养”。

调整聘任岗位

有限任期的意义在于，为下次的岗位调整预留空间。当发现学生与岗位的适配度不高时，我会在任期结束后顺理成章地调整，不会让学生产生被否定的挫败感。

我本来觉得小天有美术功底，就任命他为宣传委员，负责板报布置。但他较难完成多线程任务，处理不好工作和学习之间的关系。抱着试试看的心态，我任命他为语文课代表，没想到他做得出奇地好。

每天早读前，他把作业本收好放在讲台上，并详细汇报上交情况，嗓门响亮。

我在批改作业的过程中，他赶紧把个别迟来学生的本子收齐，又及时把我批好的本子发下去。他收得快，我批得快，他发得也快，越做越顺手。

因此，班干部任命要懂得发掘学生特点，发展学生特长，让学生在适合自己的岗位上找到做事的信心，得到充分的锻炼。

更新聘任人员

在颁发班干部聘书时，需秉持全局的思维观，通过更新聘任人员，打破“少数人当干部”的固化模式，让聘书的辐射范围覆盖全体学生。

比如，有的学生虽然内向，但是做事认真，上进心强，不妨让他们担任值日班长这样的职务。为减轻他们的畏难情绪，可以给他们找个搭档，以“男女混搭”或“师徒结对”的方式组合。

同一个岗位可以聘任两到三个学生，能为更多有潜力的学生提供锻炼的机会，也让班级岗位成为学生相互学习、取长补短的平台。

班干部聘书只是工具。重要的是，通过这一纸凭证为学生们搭建一方舞台，把对班干部的培养置于学生长期成长之中，让班级管理成为全员参与、全员成长的空间，让每一个学生都能在班级中找到自己的位置，收获能力与自信，更懂得责任与担当。



近日，慈溪市浒山街道慈澜实验幼儿园、慈溪市坎墩街道实验幼儿园等幼儿园组织大班幼儿走进慈溪市育才小学，开展“探秘小学，筑梦成长”沉浸式幼小衔接体验活动。幼儿在机器狗和机器人向导带领下参观校园，在青瓷社团发挥创意、揉泥塑形，在食堂学习用餐礼仪，还走进一年级教室与哥哥姐姐并肩体验游戏化课堂和AI赋能教学。图为幼儿在教练的指导下了解中国武术的基本套路。（本报通讯员 王永生 摄）

有感而发

班主任“跟班办公”弊大于利

□朱华贤

上学期，我在一所学校听了一节家常课，让上课的教师不用特别准备，平时怎么上就怎么上。

这是一节小学三年级的语文课，由一位入职不久的青年教师执教。

走进教室后，我发现后排坐着一位中年教师。听上课教师说，坐在后排的是这个班的班主任。学校规定：班主任没有专属办公室，平时都必须在教室里待着，后排有一套专属桌椅，那里就成了他们的“办公室”。学校称此为全天候管理。

上课后，班主任一直坐在那里，批改作业、备课、阅读，整节课都没有离开。

我不禁深思起来。应当承认，班主任端坐教室确实会带来一些好处。比如，学校就认为这么做一能更好地维护课堂纪律，二能更全面地了解学生情况。

的确，对学生来说，班主任威望更高。上课时，调皮学生多少会受到一些震慑。任课教师压不住的时候，班主任压得住。

班主任坐镇课堂，出了状况，不用等任课教师告状，再自己出面调查，因为班主任就在现场，对这门学科的情况了解得清清楚楚。

虽然如此，我却以为，这种“初衷”，恐怕是只见其一，不见其二；只见树木，不见森林。

最突出的弊端是会无休止地束缚班主任的行动自由。班主任被捆绑在教室，没有相对独立的时间和空间，处于纷乱与嘈杂的环境中，会严重影响他们的工作状态，甚至性格和脾气都或多或少地受到影响。

如果班主任和其他任课教师一样，有属于个人的办公地点，有相对清静的时间，有利于其工作、学习、调节心情，可以上网看看新闻，并保持和同事之间的人际交流。

对任课教师而言，上课时，后面坐着一个班主任，会有碍手碍脚的感觉，有的任课教师年轻，还会出现小心翼翼、如履薄冰的焦虑感。

班主任资格老、阅历深，更容易束缚任课教师的课堂发挥。甚至从另一角度看，这或许也是对任课教师的一种不信任。

当然，影响最大的还是学生。课堂纪律也许很重要，但我要问的是：是不是学生越规矩，课堂效果就越好？

我觉得，学生天性活泼好动，在课堂上犯点错，违点规，比如偶尔做个小动作，讲几句多余的话，甚至质疑困难，和老师顶撞几句，不但是难免的，而且也是应该的。

学生要遵守纪律，但也得有个性。一些学校，置学生的身体健康于不顾，天空中飘着雨丝，还让学生在校园门口齐刷刷列队迎宾，整齐划一地喊欢迎口号；

学生的课堂仪态以“坐如钟”为优，一律昂首挺胸，双手背后，表情严肃，纹丝不动，整个教室鸦雀无声；有的学校甚至连学生课堂举手、食堂用餐的姿势都作了严格的规定……

这肯定是弊大于利的。这种“纪律”和“秩序”，扼杀了学生的顽皮和童真，让其每时每刻都处在高度紧张之中，久而久之，有些学生就会变得缩手缩脚、谨小慎微。

学校毕竟不是军营，阅兵仪式上的军人威武挺拔，声音响亮，步调一致，但也仅限于阅兵这样的重大场合；一回到军营，应该也能回归到一个人的日常状态。

要求那么小的学生在40分钟的课堂上一以贯之，坚持端坐，这不成了折磨？

2024年10月，教育部副部长王嘉毅在国务院新闻办发布会上建议“紧急叫停‘班主任教室内办公制度’”，认为该做法对师生造成双重压力，且影响教师专业发展与学生自主性。

但时至今日，仍有不少学校在将这种制度常态化。

教师作为教育管理者，千万不要以为课堂上出现的杂音，就是学生对自己的不敬；也不要以为，学生听话就是自己有威望，一节让人大气都不敢喘的课就是好课。

班主任要管纪律，但纪律并不是教育的目的。

