

教育生态学视角下的中小学教师减负： 负担来源、成因与对策 ——以湖北省 X 县 Y 学校为个案

张小绢¹ 叶咏梅² 岳涛¹

(1. 黄冈师范学院 教育学院, 湖北黄冈, 438000; 2. 黄冈市东坡小学, 湖北黄冈, 438000)

版权说明：本文是根据知识共享署名 - 非商业性使用 4.0 国际许可协议进行发布的开放获取文章。允许以任何方式分享与复制，只需要注明原作者和文章来源，并禁止将其用于商业目的。

摘要：自“双减”政策实施以来，学生学业负担得到有效缓解，但教师工作负担并未同步减轻，反而呈现出“此消彼长”的结构性矛盾。切实为教师减负，已成为当前教育改革中亟待破解的重要课题。研究以中部省份某学校为个案，通过对该校的深入观察和调研，发现中小学教师工作压力源自高质量教学要求、非教学性事务干扰、教师个人职业发展困境等方面。从教育生态学的视角来看，作为教育生态系统中的重要主体，教师减负受到社会文化、政府机构、学校管理及个人等多方因素的影响和制约。鉴于此，为中小学教师减负，需要社会环境减少对教师的压力，建立权责明晰的现代学校治理体系，构建人本化管理模式，增强教师自我调适与发展能力。

关键词：“双减”；教育生态学；教师减负

DOI: <https://doi.org/10.62177/aper.v2i2.1173>

一、引言：教师减负，一种存在于教育生态体系中的复杂事务

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教师作为第一教育资源，承担着为国家培养社会主义建设者和接班人的伟大使命。^[1]随着社会经济的发展，教育政策在不断更新，对中小学教师的要求越来越多，工作任务也越来越重。早在 2016 年，中国教育科学研究院李新翠的一项调查就已经指出，当前中小学教

作者简介：张小绢（1991-），女，湖北黄梅人，黄冈师范学院硕士研究生；叶咏梅（1990-），女，湖北蕲春人，黄冈市东坡小学教师；岳涛（1988-），男，湖北十堰人，黄冈师范学院副教授；硕士生导师。

基金项目：湖北省教育厅哲学社会科学基金项目“基于道家减法思维的中小学师生减负长效机制研究”（203202311903）；湖北省高校人文社科研究基地鄂东教育与文化研究中心一般项目：“五育”新内涵及面向素质教育的方法启示（203202419104）；湖北省教育学会“十四五”教育科学研究课题“微项目式学习在初中的实践研究”（A2024012）。

师普遍存在负担过重问题，主要体现为工作时间过长、时间分配失衡、教学任务繁重、非教学事务过多等。^[2]在建设高质量教育体系的政策导向下，教师减负成为亟须解决的问题。2019年，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》，并之后教育部出台了一系列措施文件和减负清单，进一步推进教师减负工作。2021年7月，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》，主要是减轻学生课业负担和规范校外培训机构，旨在“重塑学生健康成长的教育生态”。2024年全国两会的政府工作报告中，新增“减轻中小学教师非教学负担”内容作为年度政府工作任务。

在“双减”背景下，一方面，教师作为教育生态系统中的主体之一，在减轻学生课业负担方面负有主要责任；另一方面，随着“双减”政策全面实施，教师们的工作量依然居高不下。根据首都师范大学薛海平团队基于2023年11省12市的调查数据显示，“双减”之后教师工作负担过重问题依然突出，平均每天工作超13小时。^[3]从根源上看，中小学教师负担过重且减负成效不显著，并非单纯的学校管理或教学问题，而是受多重复杂因素交织影响的教育生态问题，具有系统性与关联性。鉴于此，本研究欲从教育生态学视角出发，分析中小学教师工作负担的表征，追溯教师减负存在问题的根源，或可找出有效解决办法，以期在“双减”背景下做到教师减负和学生减负的协调一致。

教育生态学理论最早是由美国学者克雷明教授于1976年出版的《公共教育》一书中首先提出。^[4]他以整体论和系统观对教育生态的各种因素进行全面分析，试图建立合理的学校内外生态环境，调控教育内部和外部的失衡，确保教育的可持续发展。1990年，我国学者吴鼎福和诸问蔚合著出版的《教育生态学》提出，“教育生态学”是一门将教育和生态环境联系起来，研究教育生态的规律的科学。^[5]薛桂波则进一步将生态学的原理和范式应用到教育领域，改变单一、孤立地看待教育问题的方式，把教育看作一个整体，从而更加科学地分析家庭、社会、物理等环境对教育的影响。近年来，国内的教育生态学研究领域呈现出多元化、跨学科的特点，涵盖了从基础教育到高等教育的各个层面，并结合生态学原理探讨教育系统的结构、功能及可持续发展研究。

综上，教育生态学理论认为：教育体系作为一个多主体多因素的生态系统，具有动态性、整体性、关联性、平衡性等特点，教育生态系统是一个开放的有机整体，子系统并非孤立存在的，而是相互影响、相互制约、共同发展的，要注重不同系统之间以及系统内部的关联性。动态性指内外部的因子处于不断地变化之中，随着其中的某一个因子发生变化，整个教育系统也会发生变化。教育生态系统是一个开放的有机整体，子系统并非孤立存在的，而是相互影响、相互制约、共同发展的，要注重不同系统之间以及系统内部的关联性。平衡与失调是教育生态学的基本法则。^[6]生态平衡是指在一定时间和相对稳定条件下，生态系统中的物质、能量、信息之间循环协调，相互适应，生态系统在从平衡到不平衡再到平衡的发展状态。作为教育生态系统中的主体之一，教师工作负担不仅关乎教师的工作本身，也与该生态系统中的其他要素有着密切的关联。教师工作负担如果存在生态性失调，那么这些压力也可能源于多方生态子系统。

二、Y校教师工作负担现状及压力来源

教师工作负担主要是指教师在学校教育教学中所承担的任务和责任，以及由于这些责任而产生的心理压力。^[7]一般认为，教师的工作负担有分内和分外之分，随着“双减”工作的逐步落实，教师不仅要完成分内工作，还要完成与教学无关的份外事务，它们都共同构成当前教师们的工作负担，给教师带来身心多重压力。正所谓“窥一斑而知全豹”。相较于依赖大样本与问卷的“广角式”调研，采用“长焦镜头”“显微镜镜头”式的研究路径，对典型学校的教育生态进行多维度深描，是精准把握中小学教师负担真实样态、倾听基层一线声音的有效路径，也可为相关研究者与决策者提供更为细腻、鲜活的研究视角

与实践参考。

Y学校是一所九年一贯制公办学校，坐落在乡镇街区。自2021年“双减”以来，学校在减轻学生课业负担方面做了很多工作：利用课后服务时间辅导学生完成家庭作业，规定合理的作业量，鼓励教师布置分层作业，开设特色托管、校队社团等，以上措施对减轻学生负担都取得了不错效果；但教师们的普遍感受是工作量越来越多，工作难度越来越大，对老师的要求越来越高。随着“双减”政策的落实，教师负担问题显得更为突出，不仅延长了教师的工作时间，还加大了教师的工作量和提高了工作难度。教师负担不降反增，具体表现在：

(一) 高质量教育教学压力

“双减”旨在减轻学生课业负担，规范校外培训，其背后深层意义指向学校教育及课堂教学的“提质增效”。Y学校明确规定“一、二年级不得布置家庭书面作业，三至六年级每天完成书面作业时间平均不超过60分钟。”^[8]作业少了，课外补习少了，意味着所有任务都要在课堂40分钟内高效完成。为了让学生在校期间学好学足，并促进学生的个性化发展，Y学校要求教师在课堂教学中要因材施教，分层教学，提高作业设计能力；同时鼓励有特长的教师创办特色课程，促进学生德智体美劳全面发展。自“双减”推行之后，学校教学目的由之前提高学生的学业成绩转变为提高学生的综合素养，致力于“让每一位学生都能享受到优质的教育”。然而学生减负的同时，事实上加重了教师的负担。“减负”与“提质”要求的并存，使得教师不仅要在更短的有效时间内承担提高学生学业成绩的任务，促进学生的个性化发展，还须承受外界的监督 and 干扰，并不断提高专业素养，满足家长、社会对“学好”的不同标准。

为落实“双减”政策要求，各地中小学相继开展课后服务工作，Y校亦积极参与其中。课后服务大多是安排在固定工作量之外的其他时间段，一般设置在放学之前。如Y校教师平均每周17节课，加上备课、作业批改等任务，已经是比较繁重的任务了。课后服务的政策出来之后，平均加上课后服务5节/周，教师的平均工作时间被延长，工作量相应也会增加。以教师A为例，加上课后服务，总共22节/周。教师V是专职音乐教师，每周20节课，还要参加课后服务2节/周以及校队特色合唱社团。(见表1)

表1 X县Y校2024年春课后服务和任课一览表(部分)

| 班级 | 时间 | 周一 | | 周二 | | 周三 | | 周四 | | 周五 | |
|------|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 托管课程1 | 托管课程2 | 托管课程1 | 托管课程2 | 托管课程1 | 托管课程2 | 托管课程1 | 托管课程2 | 托管课程1 | 托管课程2 |
| | | 15:50-16:30 | 16:40-15:30 | 15:50-16:30 | 16:40-15:30 | 15:50-16:30 | 16:40-15:30 | 15:50-16:30 | 16:40-15:30 | 15:50-16:30 | 16:40-15:30 |
| 一(1) | | B | A | A | B(特色托管) | B | A | A | B(特色托管) | | B |
| 一(2) | | C | D | D | C(特色托管) | C | D | | C(特色托管) | | C |
| 一(3) | | E | V | E | D(特色托管) | E | | D | E(特色托管) | | E |
| 一(4) | | G | F | F | G(特色托管) | F | G | G | G(特色托管) | | F |
| 二(1) | | H | I | I | V(特色托管) | H | I | | I(特色托管) | | H |
| 二(2) | | | J | | A(特色托管) | J | | K | K(特色托管) | | K |
| 二(3) | | K | | J | (特色托管) | | K | J | (特色托管) | | J |
| 二(4) | | L | | H | (特色托管) | | L | L | H(特色托管) | | L |

表1-1

| 科目 | 语文 | 数学 | 外语 | 物 | 化学 | 法治 | 历史 | 地理 | 生物 | 体育 | 音乐 | 美术 | 信息 | 书法 | 安全 | 阅读 | 劳动 | 综合 | 班主任 |
|-------|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 一年级 | 9 | 5 | | 1 | | 2 | | | | 4 | 2 | 2 | | | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 一(1)班 | A | B | | B | A | | | | | B | V | B | | | B | A | B | B | B |
| 一(2)班 | C | D | | C | A | | | | | C | V | S | | | C | D | C | C | C |
| 一(3)班 | E | D | | D | E | | | | | E | V | S | | | E | A | E | D | E |
| 一(4)班 | F | G | | D | G | | | | | F | V | G | | | F | G | | A | F |
| 二年级 | 9 | 5 | | 1 | | 2 | | | | 4 | 2 | 2 | | | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 二(1)班 | H | I | | I | I | | | | | I | V | | | | H | I | I | I | H |
| 二(2)班 | J | K | | | | | | | | K | V | | | | K | | | | K |
| 二(3)班 | J | K | | | N | | | | | | V | S | | | J | | | | J |
| 二(4)班 | H | L | | L | | | | | | L | V | | | | L | L | L | L | L |
| 三年级 | 7 | 5 | 2 | 2 | | 2 | | | | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | |
| 三(1)班 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三(2)班 | | | | | | | | | | | V | | | | | | | | |
| 三(3)班 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三(4)班 | | | | | | | | | | | V | | | | | | | | |

表1-2

| 教师 | 课程 | 周三校队特色 | | 负责领导 |
|----|----------|-------------|-------|------|
| | | 时间 | | |
| | | 托管课程1 | 托管课程2 | |
| V | 编程(1-4) | 15:50-16:30 | | X |
| | 足球1(3-6) | 15:50-16:30 | | |
| | 美术1(3-6) | 15:50-16:30 | | |
| | 合唱1(3-6) | 15:50-16:30 | | |
| | 舞蹈(3-6) | 15:50-16:30 | | |
| | 篮球1(3-6) | 15:50-16:30 | | |
| V | 足球2(7-8) | 16:40-15:30 | | Y |
| | 合唱2(7-8) | 16:40-15:30 | | |
| | 美术2(7-8) | 16:40-15:30 | | |
| | 排球(7-8) | 16:40-15:30 | | |
| | 篮球2(7-8) | 16:40-15:30 | | |
| | 趣味数学(8) | 16:40-15:30 | | |

表1-2

从课后服务的内容来看，Y校课后服务一方面需要指导学生完成课后作业，对有困难的学生进行辅导，对学有余力的学生进行适当的知识拓展，这种个性化的辅导提高使得教师的辅导难度增大，要投入更多的时间和精力。另一方面，课后服务里开设文体类、益智类兴趣小组或社团，如音乐、美术、书法、球类运动等，以培养学生的兴趣爱好，满足不同学生的个性发展需求；这就促使教师要在原来的知识能力结构的基础上进一步提升个人综合素养，如此也导致精力被进一步分散。

(二) 非教学性事务压力

作为连接学校与家庭的重要纽带，教师承担着学生在校期间的教育管理职责。除备课、上课、作业批改、教研活动等核心教学事务外，教师还需承担班级管理、家校沟通、职称评审等大量非教学事务，甚至还要承接各级部门下达的诸多与教育教学无关的社会性任务。^[9] 调查显示，重复、细碎、官僚主义是“不必要的和非生产性”工作任务产生的主要根源。^[10] 日常班级管理与家校沟通本就琐碎繁重，各类与教学无关的社会性任务层层摊派，进一步加重了教师负担。例如迎接各类上级检查、参与消防安全等知识竞赛、完成指令性任务打卡与截图上报、下载指定 APP、关注公众号及点赞投票等事务。

以 Y 学校 2023 年 1 月—2024 年 9 月数据统计为例（表 2），从下表可以看出，非教学性事务主要以各项检查，知识竞赛，任务派发、打卡截屏为主；这些事情种类多、临时性强、涉及到的上级部门多、占用的办公时间和公共资源多，尤其是应对各级政府部门的各种检查多而杂。非教学性事务负担的持续生成严重影响了教师的正常教学，干扰了学校教育生态平衡，加重了教师的工作负担。

表 2 X 县 Y 校 2023 年 1 月——2024 年 9 月数据统计

| 类型 | 具体事件 |
|----------------|--|
| 各项检查 | 禁毒办毛发检查（2024 年 9 月 25 日） 医院检查流感情况，晨午晚检、因病缺勤记载（2024 年 2 月 27 日） 市县统战部领导来校调研民族团结工作（2024 年 3 月 29 日） 省市公共服务质量监测，上级暗访（2023 年 12 月 15 日） 校外领导指导参观（2023 年 11 月 15 日） 省市联合督查组深入部分校园检查（2023 年 11 月 14 日） 县委拉练入校视导（2023 年 10 月 7 日） 市局督查组检查工作（2023 年 5 月 29 日） 国家审计署专项检查（2023 年 2 月 16 日） |
| 知识竞赛 | 市应急安全知识竞赛（2024 年 9 月 1 日） 应急管理普法知识竞赛活动（2024 年 8 月 7 日） 节水知识竞答（2024 年 3 月 28 日） 消防安全知识讲座（2024 年 3 月 15 日） 未成年防溺水科普公益活动（2023 年 9 月 1 日） 食品安全科普知识网络答题活动（2023 年 6 月 5 日——15 日） 防震减灾知识网络答题活动（2023 年 2 月 24 日） |
| 任务派发，打卡截屏 | “99 公益日”捐款截屏（2024 年 9 月 5 日——9 日） 教育情况满意度问卷调查（2023 年 10 月 16 日） 青年大学习（2023 年 4 月 20 日） 文明指数测评网络问卷调查（2023 年 2 月 24 日） 消防安全知识宣传（2023 年 1 月 6 日） |
| APP 下载 / 关注公众号 | I**APP（2024 年 3 月 25 日） 个税 APP（2024 年 3 月 6 日） ** 应急管理、** 消防（2023 年 3 月 15 日） ** 党旗红（2023 年 3 月 9 日） ** 日报（2023 年 1 月 16 日） |
| 其他 | 走访扶贫，教师招生，职称评定，会议召开，周末校园值班， 暑期防溺水巡查等 |

说明：数据来源 Y 校办公群和班主任工作群

（三）教师个人职业发展压力

教师既是“人类灵魂的工程师”，也是从事教育教学工作的专业人员。在履行教书育人本职的同时，教师同样关注个人职业发展与专业成长，期望在教学领域形成核心能力、实现岗位晋升，并获得专业认可。当前教师行业竞争日趋激烈，内卷现象突出，教师普遍承受着较大的心理压力。为谋求更好的职业发展与待遇保障，教师不得不持续提升自身教学水平与综合能力。以Y校职称评审为例，许多教师职称晋升越来越难，2021年—2023年Y校所在乡镇中级职称每年只有1个名额，很多年轻教师都是从教十多年后才有机会争取一个名额，80后的W老师连续三年才评上。岗位晋级也得靠“等”；高级职称更难，对大多数普通教师而言遥不可及。70后的D老师在多年充分准备下评选高级职称，经过层层评选，然而最终在市级评选中被淘汰，多年的准备功亏一篑，只能等来年再争取。再如教师的评优评先，每学期就只有有限的几个名额，在教学教研上作出特殊贡献的才有机会获得，对于新晋的年轻教师而言机会比较少。在这样的职业发展压力之下，老师们要么进一步自我加压，为自己争取更多的筹码；要么深陷“被卷”的洪流而难以独善其身，“卷不赢也躺不平”，不少老师的身心状况出现危机。

三、教育生态学视角下Y校教师负担过重的原因分析

中小学教师负担过重作为一种教育现象，它的产生和发展并非孤立的事件，而是由多方面因素造成。基于教育生态学理论，我们认为教师负担过重的原因有以下几点：

（一）学校/教师在社会生态场域中地位的下降

社会是一个大的生态系统，教育系统又是处于社会大系统中联动的子系统。然而，在这个社会由权力结构形成的场域的差序格局中，教育系统属于边缘子系统，处于社会金字塔结构的中下层，行政部门和一些事业单位都可以给学校摊派任务，展开各种检查、施加各种压力，但学校没有拒绝的资格。例如：Y校教师暑期要参与政府联合各部门的防溺水巡查，医院需要学校统计学生接种疫苗人数，民政部门需要教师参与乡村振兴下乡扶贫等社会性事务。而教育系统没有相对独立的自主权，在决策上大大受制于政府及各级各类行政管理机构，在行动上受限于社会大众的监督和指摘。由于互联网的快速发展，个别教师的失范行为被无情放大，教师成为众矢之的。这就使得学校及教师社会地位进一步“沉沦”，在这个生态场域中，各级部门给学校老师摊派任务、“指导工作”都成了一种被默认许可的行为；而假使以相同的逻辑反向操作（例如教育系统向消防部门检查摊派工作），则会显得不可思议。其根本原因，在于教育系统、学校与教师在整个社会生态体系中话语权与权责地位的失衡。

（二）教育系统内部的动态性生成教师新负担

教育生态学认为，教育生态系统内部诸要素具有动态性，时常处于变动不居中。单在教育系统内部，这种动态性也会时时牵扯教师精力，并要求老师们去适应。教师工作内容繁杂，各种事务都处在动态变化之中；以Y校为例，老师们的工作不止于日常教学和管理，临时性的、生成性的任务往往不期而至。如一些突发事件的处理，需要教师及时协调好当前教学任务与临时性任务之间的关系，统筹好个人生活和学校工作之间的关系，此时则要将日常教学工作暂放一旁，及时处理临时性事务之后，再利用休息时间来处理教学事务。又如上级部门临时性布置的任务，则需要教师无条件的快速完成……这些都使得教师工作量无形中增加很多。同时，教师工作具有动态性，并不是一成不变的。例如家访，一般都是利用休息时间进行，并且要做长期的跟踪调查，要留痕，要存档等，对于一些特异体质学生要求每两周一访等。这些事情看似简单，实则耗费大量“八小时之外”的时间。教师工作看似按部就班，实则繁杂多变，在日常教学与管理中，不仅需要充足的经验，面对不时出现的新问题还要发挥教师的自主能动性，创造性的解决问题。

（三）教师职业自身“生态平衡”的打破

一般认为，如果某种生态结构内在处于稳定状态，那么意味着该生态体系内在要素在各方面形成平衡。这种生态平衡一旦被打破，就会导致系统性问题。作为教育生态体系中的基本单元，教师自身身心状况与外部环境是否能够良性互动，影响着教师这个基本生态单元的“适应”与“自适”。而从目前的情况来看，许多不确定因素对于教师的影响已经直接关系到教师的自我平衡和调适。例如，教师工作时间与工作量直接影响到教师身体健康。很多一线教师都有严重的肩周炎、咽喉炎等身体疾病，心理上也逐渐出现了职业倦怠。这一方面会使得完成与此前相等当量的工作任务会比以前面临更大的健康压力；一旦一个教师的身心状态崩溃，不仅他自己的工作难以为继，也同时给其他教师带来困扰。Y校教七年级语文的Z老师，带两个班语文兼班主任，刚开学一个月就发现喉咙不适，时而说不出话。由于平时工作任务重，节假日又得带孩子，一直没有时间去就医。等到了期末时候再去看医生，已经严重到需要手术治疗。而原本属于他的工作任务，就需要同样身心疲惫的其他教师去消化。另一方面，教师在师生关系生态位中同样处于被动状态，承受巨大的心理压力。比如，由于相关法律法规明确规定教师不能体罚或变相体罚学生，但同时又强调“教师应当有相应的惩戒权”，这种模糊不清的处境让教师左右为难、难以把握分寸，形成了想管却不敢管、愿管却不会管的尴尬局面。^[11]对于一些顽劣学生束手无措；社会关于未成年人犯罪，惩罚力度不够，相关部门并没有采取实质性的措施，这些学生在社会与学校之间游离，增加了学校的管理难度，同样也加重了教师工作负担。

最后，对于教师个人而言，既是学生“双减”的实施者，作为减负的主体；也是教师“减负”的期待者和对象。这种职业身份的矛盾和角色对立，也是教师自身“困于局中”的真实写照；从职业发展的角度来看，他们一方面希望工作负担有所减轻，另一方面又期待在职业发展上有所建树，免不了在“倦怠”与“内卷”之间艰难选择、被动适应。教师自身身心“生态平衡”的打破，在“学校—教师—学生”生态系统中生态位的失衡，在职业角色与个人发展中艰难苟且的“困局”，都像多米诺骨牌一样，给教师群体带来纠缠和消耗，生成额外的工作负担与身心压力。

四、从个别到一般：教师减负优化对策

Y校个案所呈现的教师负担现状及其深层根源，从本质上折射出当下我国中小学教师群体面临的普遍性困境。包括Y校在内的中小学教师减负工作，不能脱离整体社会生态环境而孤立看待，必须置于系统视野下协同推进：既需要社会大环境的优化与政策层面的支持引导，也离不开学校内部治理的积极改进，同时还需要教师不断提升自我调适能力。唯有多方形成合力，共同营造健康良性的教育工作生态，才能真正实现减负增效的改革目标。

（一）优化宏观生态系统：减少社会环境对教师的压力

学校与教师在整个社会生态系统中地位的偏落，使得中小学教师无形中处于被动状态。从宏观视角来看，社会对教师过高的期望是导致这种偏落的重要原因之一，所以要特别注重对社会大众的舆论引导，形成尊师重教的社会氛围。^[12]一方面，要加大对教师减负理念的宣传力度，积极引导家长对教师职责形成合理预期，使社会大众对教师的身份和地位形成理性认知；另一方面，还要引导家长树立正确的观念，帮助家长认识到教师并不是万能的，减少对教师的道德绑架。^[13]政府应该加大对教育的投入，提高教师的工资水平，使其职责和权利相匹配。可以通过设立教育专项资金，用于提高教师的福利待遇和培训机会，增强教师的职业竞争力和吸引力。此外，政府和教育机构应该加强对教育资源的统筹和管理，建立合理的教育质量评估和反馈机制，提高学校管理水平和教育质量，增强教师的归属感和荣誉感，提高教师社会地位和影响力。

（二）调整政策制度环境：建立权责明晰的现代学校治理体系

社会系统对教育系统存在着“跨界”现象，实质上是将越来越多的社会功能的实现寄希望于教育，是一种教育万能的信念表现。^[14]过多的行政任务要求和非教学性事务的摊派，使教师无法专心于教学。如此，则需要相对应调整学校外部政策制度环境，建立责权分明的现代学校治理体系。

首先，制定教师职责清单，明确职责边界，厘清教师必要和非必要事务。对于不必要的非教学工作，应考虑纳入减负清单予以筛除。根据《中小学教师禁止承担事项清单》，明确禁止摊派与教学无关的政务 APP 推广、民意调查等事务（如 Y 校 2023 年 2 项问卷调查、3 项关注公众号任务可依法拒接）。对于不适合直接筛除的非教学性工作，应尽可能使教师生成价值认同，教师并不是不愿承担非教学工作，而是觉得此类工作意义不大，^[15]如迎检备考、考核评比等。目前，未成年人保护宣传教育、文明校园创建、安全教育宣传等非教学性工作已列入社会性事务进校园事项白名单。教师工作严格按职责清单开展，对于不在白名单范围内的非教学性事务要严令禁止。并推举一线教师代表予以监督，杜绝政府社会等部门对教师摊派各种边界外事务。

其次，减少非教学性事务的干扰。借助成熟的现代管理系统，及非教学型事务外包等方式，辅助行政事务和管理工作。例如，依托“智慧校园”等数字化管理平台，将各类管理事务纳入模块化系统处理，简化行政审批流程，提高后勤服务效率。借助“班级优化大师”等教育类 APP，整合信息通知、问题反馈、问卷调查等功能，提升家校沟通效率，助力家校协同共治。对于各类社会性事务，可通过聘请专职管理人员承担非教学任务，或将基础后勤服务（校园保洁、安保、设备维护等）外包、专业技术岗位购买服务、临时性项目（考场布置、防疫消杀、保密运送等）委托第三方执行等方式，切实减轻教师非教学负担。通过有效运用这些工具和平台，让教师可以将更多的精力投放到教育教学上来，尤其是将班主任、行政成员等教师解放出来。

（三）改善学校工作生态：构建人本化教师关怀模式

教师的工作时间和工作内容的匹配失衡是教师不堪重负的根源之一，因此，改善学校工作生态，合理分配教师的工作时间与内容是教师减负的核心。^[16]“双减”政策的推行，教师的工作时间被延长、工作量增多。从 Y 校的课程安排上，可以看到大多数教师都是担任多个学科的教学任务，专任音乐的 V 老师同时还兼顾校队特色合唱社团工作，不合理的课程安排以及超负荷的工作时间加重了教师的负担。切实减轻教师工作负担，首先应着力将学校打造为教师友好型工作生态场域。在开学初，人事安排上尽量做到专人专任，对于有特长的教师应充分发挥其优势，为开展课后服务和开发校本课程贡献一臂之力。在安排教师工作任务时应遵循自主、自愿原则，允许教师自主选择是否参加课后服务以及参加课后服务的类型。工作时间的安排应以提升课堂教学质量为核心，优先明确与教育教学工作相关的事务时间，减少非教学工作时间。同时工作时间不宜过长，超时的工作量长期来看会磨灭教师的积极性。“双减”政策的深入推进，同样要求学校管理者健全教师关怀与支持机制。以 Y 校为例，可探索构建教师“三圈层”健康支持体系。内圈：建设教师心理压力纾解室，定期开展减压团辅活动，为教师排忧解难；中圈：与健康管理机构合作，为教师开展定期体检和开通健康管理咨询服务；外圈：建立教工之家，通过工会组织亲子户外、健身散心等家庭关怀活动，帮助教师放松身心。同时，在不影响教育教学工作的前提下，实行弹性上下班制度。教师可以根据个人和家庭的实际情况，自选课后服务延时的时间，对一些家庭情况特殊的教职工给予适当的照顾。

（四）促进教师个体生态适应：增强自我调适与发展能力

教师职业自身的生态平衡已被打破，身心承受着巨大压力。而教师减负不能仅依赖社会、学校等外

部支持,更需教师主动提升自我调适能力与专业发展水平,增强对现有教育生态的适应力,实现内外协同调节。对于教师个体而言,不仅要学会科学工作方法,适应学校和外在社会的需求;也要学会自我调适,使自己能够更好地适应当前的工作生态环境。首先,教师应合理统筹工作、学习与生活的时间分配。在工作中坚持教学相长,不断提升专业能力,而善用 AI 辅助教学工具,是提高工作效率、实现自我减负的重要途径。例如,借助 AI 学情分析系统精准把握学生知识薄弱点,增强课堂教学的针对性;利用 AI 备课平台高效整合教学资源、生成个性化教案,缩短备课时间;通过 AI 作业批改工具自动完成客观题批改,节约大量时间,使教师将更多精力投入到教学设计与学生个性化辅导中。同时,在非工作时间加强运动锻炼、调节身心,妥善处理家庭事务,形成工作与生活的良性平衡。其次,对于个人职业发展方面,要注重个人职业生涯的科学规划。教师可以通过设立短期和长期目标,明确自己想要达到的目标,制定合理可行的计划再逐步实施,在日常工作中逐渐积蓄力量,实现“事半功倍”的效果。再次,教师需要培养积极的情绪和心态。在面对高强度工作负荷时不要抱怨、不要焦虑,用积极的心态去应对,学会调节自我的不良情绪,将压力转化为动力,提高工作效率。在面对师生生态位失衡时,要不卑不亢、保持理性,用发展的眼光看待学生,多与学生沟通交流,尽到作为教师的那一份职责就问心无愧。最后,教师个人的职业发展也离不开家人的支持,家庭是教师事业的重要支持系统,协调好工作与生活的关系,学校与家庭的关系;多与家人沟通交流,获得情感上的支持与鼓励,从而更好的应对工作和个人发展的压力。

五、结语

“双减”政策在重塑教育生态的过程中,教师负担问题凸显为影响政策实效的关键矛盾。研究通过个案分析揭示,中小学教师压力根源具有多维性,既来自政策执行中的“角色”不当(如非教学事务与课后服务),也源于教育高质量发展对教师专业能力的更高要求。教育生态学视角表明,教师减负需要打破单一层面的改革逻辑,构建多元协同的支持系统。唯有社会给予合理期待、政策提供制度保障、学校优化管理、教师提升适应力,才能实现教育生态的可持续发展,最终达成“教师轻负高效—学生全面发展—教育质量提升”的良性循环。

利益冲突

作者声明,在发表本文方面不存在任何利益冲突。

参考文献

- [1] 史梦丝,王蓉.“双减”背景下教师自我减负路径研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2023,42(03):34-36.
- [2] 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,(02):56-60.
- [3] 薛海平,张诗雅.“双减”背景下义务教育教师工作负担水平及结构研究[J].中国教育学刊,2024,(07):70-77.
- [4] 吴鼎福.教育生态学刍议[J].南京师大学报(社会科学版),1988,(03):33-36+7.
- [5] 梁晓丽,岳颖.教育生态学视角下义务教育优质均衡研究[J].洛阳师范学院学报,2023,42(08):70-73.
- [6] 常潘,王芳芳.教育生态学视角下中小学教师减负的路径探析[J].基础教育研究,2023,(19):20-23.
- [7] 赵平,胡咏梅.“双减”背景下中小学教师减负:问题、成因与对策[J].首都师范大学学报(社会科学版),2023,(05):151-161.
- [8] 林春阳.教师减负中学校责任与担当[J].教学与管理,2023,(32):6-9.
- [9] 葛新斌,叶繁.教师减负的博弈困境及其破解之道[J].教育发展研究,2020,40(20):46-52.

- [10] 黄志军,刘冰欣,黄春花.英国新一轮中小学教师减负政策探析[J].外国教育研究,2020,47(08):70-87.
- [11] 岳涛.网络生态视域下的师德舆论困境:生成与化解[J].国家教育行政学院学报,2019,(09):69-75.
- [12] 林丹,张璇.教师工作时空合理化:教师个体均衡发展的重要前提[J].现代教育管理,2022,(10):12-21.
- [13] 张家军,王嘉龄.教师减负中利益相关者的博弈困局与突围路径[J].现代教育管理,2024,(07):44-54.
- [14] 李跃雪,赵慧君.中小学教师工作负担异化的生成逻辑与治理思路[J].教师教育研究,2020,32(03):67-72.
- [15] 梁红梅,吴崇文,侯月明.中小学教师工作内容:现实样态、结构困境与调适策略[J].东北师大学报(哲学社会科学版),2024,(01):60-68.
- [16] 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.