

# 教书是我的主业，怎么变成了副业？

28岁的金贝贝在南方一所中学任教四年，日常工作里，除了教学任务外，她常常陷入填写各种材料和表格、检查、评估、验收、比赛的循环中，导致“好好上课成了奢望”。

同为教师的何雪夕深有同感，她觉得自己被大量非教学任务“压得喘不过气来。”

2021年，国家中小学生心理健康教育课题组在针对教师心理健康的一次检测结果显示，69%的教师感到压力大、焦虑情绪偏高。

只想安安静静做个老师，是受访老师们的共同心声。

## “教书变副业”

何雪夕今年23岁，刚进入教师队伍。

她曾经跟家人说自己很累，家人却觉得她是在福中不知福。直到有一次，妈妈陪她去看病，看到她边抽血、边打点滴，还一边跟家长打电话的时候，妈妈才知道“原来做老师是这样的”。

何雪夕是广东一小学班级的班主任。她之所以喜欢这份职业，是因为喜欢上课，喜欢跟孩子接触，但是“工作除了教书，还有很多其他任务，教书好像变成了副业”。

2022年3月2日，北京师范大学中国教育与社会发展研究院发布的《全国“双减”成效调查报告》显示：教师工作压力和负担加重。这项调查抽取了全国各地3564所学校的两万余名教师，70.9%的教师呼吁减轻非教学负担。

何雪夕每周上15节课，除了任教语文，她同时兼任着劳动课、道德与法治课和书法课。

除了日常上课，她还需要完成讲课比赛的任务，每学期会有一次公开课，如果遇上比赛或者领导视察，要准备两三节的公开课——这样的公开课有时候更像是走过场的“表演”，到了寒暑假，她还要写教学论文。

作为班主任，她承担管理班级的责任，学校为了“看见”管理内容，会安排教师们填写各种各样的表格，包括每日出勤记录表，每日、每周、每月、每学期的安全记录表，班主任工作手册，行为规范课堂记录表，家访表，家长会座谈表等。表格一多，何雪夕免不了“造假”。

有一段时间，学校要求她记录指定主题的班会内容，并拍照片记录。但有时候计划外的班会课会挤占教学的时间安排，这时候何雪夕就会虚构一个班会记录，“没有做过，只是为了填个表，交给上面。”

和何雪夕一样“身兼多职”的，还有任初二二年级班主任的金贝贝，她一边当语文和生物老师，一边兼着撰写学校的宣传稿。“这还是怀孕的优待。”她说。

早在2019年，中共中央办公厅、国务院办公厅即印发了《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》，从统筹规范督查检查评比考核事项、社会事务进校园、精简相关报表填写工作、抽调借用中小学教师事宜等方面提出20项举措。

2019年是中央确定的“基层减负年”。随后，各地陆续出台中小学教师减负清单。但在金贝贝看来，“老师的负担反增不减”，来自当地政府部门的任务也没有间断。

每次学校举办教师节运动会，或者学校自主举办的一些活动，她就要写一篇报道，然后给省、市、县的媒体投稿。

若以课时为单位计算金贝贝的课外任务：写一篇宣传稿子，大概要花掉四五节课的时间。当地指派给学校创卫任务，于是她周末去社区扫地，扫了两个课时，检查合格才准许她离开。

名目繁多的检查、评比源源不断。“如果排名靠后，有关行政部门会批评学校，学校又会批评老师没有认真执行。”金贝贝说。

11月底，今年的青少年禁毒知识竞赛将要开始，金贝贝再次忙碌起来。学校要求所有学生注册、完成学时和答题，并要保证百分之百的正确率，省教育厅会每天公布各地数据。

整个参赛活动持续五天，一共110道题目。这项任务和金贝贝的考核挂钩，她花了几个小时熟悉题库，再把50多个学生的账号信息依次输进去，她用了两台电脑，喊了几个学生一起帮忙，把题库

答案和账号密码打印下来，用了几个小时才完成这项“艰巨的任务”。

## “拍照留底”

两年前，小学老师白露开始感到疲惫，“（工作时间内）真正的教学任务其实只剩下30%”。

白露任教语文，同时教授道法课、心理健康课、少先队活动课，还兼班主任。每周，她会接到不同的视频学习和文件确认任务，包括注射疫苗、安全告知、禁毒、反邪教、红领巾爱学习、青年大讲堂等。

她日常的一项重要工作是监督学生家长完成各项通知和拍照。

她要反复叮嘱学生，同时在家长群一一验收，“力求100%完成”。因为这些任务大多与她的绩效挂钩，但并非所有家长都愿意配合，因为需要确认的通知太多，她还为此被家长告到教育局。

上班以来，各种各样的行政任务一直不少，但白露也能理解，“因为小孩调皮容易受伤，学校也是为了减少争端，才让和家长挨个确认、拍照留底。”尽管这意味着，她的个人时间被占据。她经常回家后一动不动地在沙发上躺半小时，然后再拿起手机确认家长的消息。

刚进入这个行业的时候，何雪夕觉得自己责任很重，很怕教坏小朋友或者上不好课。面对家长时，她也有一种后辈心理，怯于交流。下班后，学生家长来找她聊天，她又必须一个个地回复。

情绪长久积压后，今年年初，何雪夕感觉自己状态不太好，看了心理医生，结果测出来是中度抑郁，轻度焦虑，带有强迫症。最严重的时候，上着课，眼泪突然涌出来，她转身背对学生，一边讲课一边擦眼泪。有一次实在忍不住了，她跑去厕所大声哭一阵，但是好像怎么也哭不完。

求助心理咨询一段时间后，她慢慢有了一些变化。她发现，老师也只是普通人，“很多时候你做了该做的，但是效果没有达到你想要的，可能并不是你的问题。”

初当教师的秦梓峰也感受到一种压迫感。上高中时他最喜欢数学，数学老师诠释的逻辑之美深深吸引他，那时他立志成为一名数学老师。

高中毕业后，秦梓峰如愿进入一所师范院校学数学，今年6月大学毕业后，他与一所中学签订了为期6年的合约，带初中一年级的孩子。

入职前，秦梓峰对这份工作充满期待，但很快，繁琐的课外任务让他感到“时间被浪费”。

学校规定教学任务留影像记录。于是每天早自习，老师们要把学生的早读情况拍下来，年级负责人也要记录每天的教学情况，一起发到教师管理群。群里的消息刷屏太快，以至于秦梓峰后来屏蔽了这个群。

学校还要求每个老师转发某些稿件，刚开始，他会在朋友圈转发，后来觉得“无意义”，索性不再转发，“大不了被谈话”。

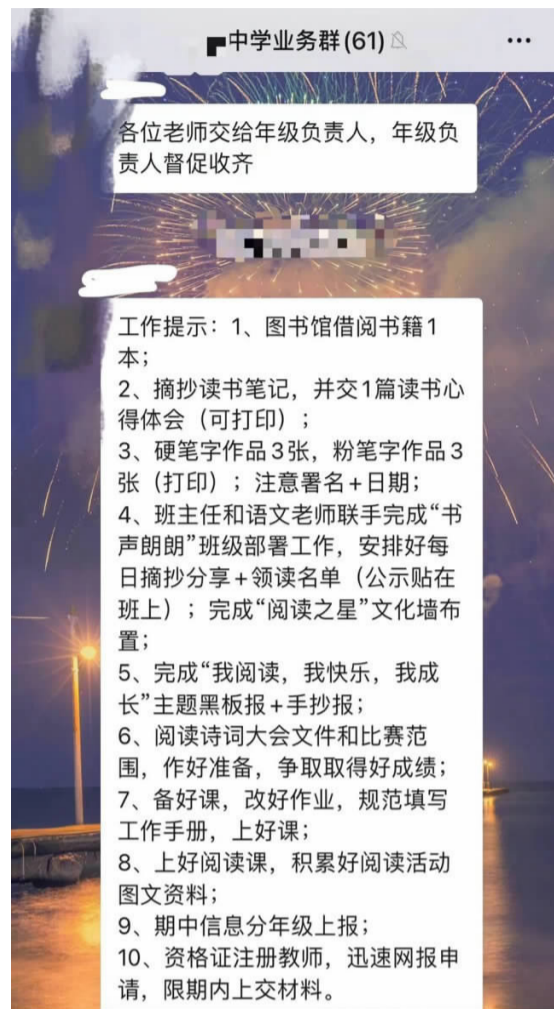
秦梓峰想成为一个好老师。在他看来，好老师应当是“时间都能用在教学上，有方法，学生一听，就能理解”。他带的班数学成绩比较差，于是他开始抓成绩，把考得差的学生喊到办公室，一起研究卷子，逐个分析错题。下班后，他备课到晚上10点。

但想到三年后他可能担任班主任，被繁重的非教学任务绑定，他有些迷茫，不知道能坚持多久。

## “遥远”的第一堂课

何雪夕大学学的中文，为了当老师，她考了三次教师资格证。

她仍然记得两年前上第一堂课的情形。前一



金贝贝要完成的部分工作

晚紧张到睡不着，她既兴奋又期待，也忐忑不安，总担心教错什么。

那天是教五年级的学生名人名言，为了这节课，她准备了好几天，上网查了很多资料，把上课内容打了几遍草稿，心里又默念了几遍。

课堂上，她告诉孩子们，在学会学习之前，要先学会做人。她想成为那种温柔又有力量老师。有时学生会把自己做的手工艺品送给她，有学生会抱着她说她想她，那时她的疲惫感会消解一些。

每天早上6点，何雪夕从家出发到学校，开始一天的工作。最近是学校的体育节，她要安排家长来排练——现在，何雪夕并不排斥跟家长打交道了。从前，面对年龄比她大的人，她会不自觉地用谦逊、客气的语气去回应。但后来她发现，家长需要的不是她这种态度，而是她的专业，以及能为小朋友着想的心。

白露说，做老师是良心活，在课堂上看到孩子们的眼神，就觉得要好好教他们。

但是她的时间太碎了，根本没办法沉下心来好好备一节课。学校密集发布任务，事情挤到一起的时候，她也难免感到崩溃。

白露和同事们希望，学校能设立专门的班主任岗，执行非教学工作。这个愿望也曾接近实现——学校一度传出竞聘班主任的消息，但后来又没声响了。

她心里明白，单独设岗也会有问题。“不带课的老师很难了解孩子的情况，树立威信，学校也没有准备好多出来的经费和编制。”

回归课堂也是金贝贝最大的心愿。她喜欢和孩子相处，跟他们在一起时，她感觉自己似乎也更年轻了。

金贝贝发现，这几年支撑她走下来的，正是那些看似“微不足道”的小事：毕业了的学生想加她的微信，告诉她分班或选科的事；学生们升上了高中，遇到难题也会咨询她，那一刻她感受到了学生的信任。

四年前，金贝贝第一次走上讲台时，“激情满满”。她已经提前了解学生们的情况，讲法和教法也在心里过了几遍，她有清晰的教学目标：学生听得懂，感兴趣，喜欢课堂，喜欢她。那时，她看着讲台下一张张稚嫩的脸庞，心想：这是我要走的路。

（为保护受访者隐私，文中人物均为化名）  
据澎湃新闻