

The Teacher's
Book



中国教育名家 教师教学指导丛书

ZHONGGUO JIAOYU MINGJIA

全国 100 所中小学心理健康指导顾问——著名教育专家东子
揭开轻松做老师、教出好学生的快乐教育 18 法

轻松做老师

教出好学生

——著名教育家东子教育理念

东子◎著

东子

中国青少年研究会会员、中国社会心理学会会员、中国国际文艺家协会理事、中国教育学会家庭教育委员会委员、团中央中国青年人才库入库专家。做过编辑、记者、节目主持人和大学教师、心理医生，从事青少年心理咨询和家庭教育研究 10 多年，现从事教育研究与写作，被将近 100 所中小学聘为学生心理健康指导顾问。

漓江出版社



中国教育名家 教师教学指导丛书

ZHONGGUO JIAOYU MINGJIA

全国 100 所中小学心理健康指导顾问——著名教育专家东子
揭开轻松做老师、教出好学生的快乐教育 18 法

轻松做老师

教出好学生

东子◎著

——著名教育家东子教育理念

东子

中国青少年研究会会员、中国社会心理学会会员、中国国际文艺家协会理事、中国教育学会家庭教育委员会委员、团中央中国青少年人才库入库专家。做过编辑、记者、节目主持人和大学教师、心理医生，从事青少年心理咨询和家庭教育研究 10 多年，现从事教育研究与写作，被将近 100 所中小学聘为学生心理健康指导顾问。

漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松做老师 教出好学生:著名教育家东子教育理念/
东子著. —桂林:漓江出版社,2010. 12
ISBN 978 - 7 - 5407 - 4948 - 4

I. ①轻… II. ①东… III. ①中小学 - 教育工作
IV. ①G63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 219895 号

轻松做老师 教出好学生——著名教育家东子教育理念

作 者 东 子

责任编辑 余向丽

封面设计 揽胜视觉

责任校对 潘 斌

责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路 22 号

邮 编 541002

发行电话 0773 - 2583322

传 真 0773 - 2582200

邮购热线 0773 - 2583322

电子信箱 ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 三河市人民印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 11.5

字 数 235 千字

版 次 2010 年 12 月第 1 版

印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5407 - 4948 - 4

定 价 23.00 元

漓江版图书:版权所有,侵权必究

漓江版图书:如有印装质量问题,可随时与工厂调换

自序

快乐教育孕育快乐人生

快乐教育的倡导者是英国十九世纪著名的教育家斯宾塞。斯宾塞认为,世界上最好的教育在本质上都是快乐的。快乐教育其根本目的是全面提高学生的素质,教会学生做人,使每个学生的童年幸福、快乐,德智体美都得到全面发展。从西方百余年的实践经验来看,快乐教育造就了不少世界顶级的科学巨匠,推动了科技的发展。

快乐教育就是教人们通过改善心态来获取快乐、体会快乐、提高生活质量的一种方式。

快乐是人一生的追求。

2006年11月底,东子应邀赴京参加第三届中国教育家大会,并以《快乐的教育》为题作了大会发言,与来自全国30多个省市自治区的教育行政部门领导、一线教育工作者及国内教育界知名专家学者进行了广泛的交流,与会者用“吃了一顿痛快难得的精神大餐”来形容东子的快乐教育。

我们的家长不快乐,孩子不阳光;我们的老师不快乐,学生不灿烂。快乐教育是多么美好的字眼,我们的老师希望这样,我们的家长亦希望这样,我们的孩子更是期盼沐浴在这样的成长环境里。

然而,受目前的教育体制的限制,我们的学校教育在这方面是欠缺的。我们的教师都不快乐,学生的快乐又从何而来呢?现行的应试教育忽略了学生的快乐体验。

东子向来认为:教育的最终目的,是让孩子拥有生存的能力,让孩子全面地成长,在漫长的一生里快乐、从容地度过每一天。现实告诉我们,一个综合能力强、阳光快乐的孩子,在学校的成績不一定好,但走出学校后,无论他身在何处,都会因为适应环境的能力强、生存的能力强而顺利找到自己的位置,实现自身的价值。所以教育的最终目的不在于孩子学了多少文化知识,考了多少分,而在于他是否成为一个完整的人,一个全面发展的人。

如何实现教育的这一最终目标?最根本的一点:给孩子快乐!因为快乐的心绪对孩子未来的心理健康、自我成长等各方面影响巨大。

快乐自己,愉悦他人。

要想让孩子快乐,我们的老师们首先自己要快乐。如果我们每天情绪烦躁,在孩子面前流露出不耐烦,孩子又怎么会快乐呢?我们要做一个快乐的使者,把快乐的情绪传递给孩子,从而保证孩子获得真正的快乐,成为一个自信、乐观的人。

教育就当如此,让快乐贯穿教育过程的始终,陪伴孩子的一生。

现行教育一个很大的误区是,一味地追寻“成功教育”,以考北大上哈佛为目标,而忽略孩子的快乐感受。成功固然很重要,但它却不能代替快乐。一个对事业、生活缺少乐观态度的人往往也很难取得成功。让孩子从小体验快乐,成为一个乐观主义者,比成功更重要。

当年的“太阳当空照/我要上学校”的儿歌变成了“背起炸药包/我要炸学校”,学生和学校的关系什么时候开始变得岌岌可危?为什么孩子们要逃离学校?究竟是孩子病了还是学校出了问题?

所有的育人者都应该为此反思。

快乐是什么?不同的人可能有不同的回答,但不可否认,真正的快乐是一种积极的情感体验。作为育人者的教师,要在使自己快乐的同时,将这种情感体验化为学生发展的动力,让快乐在学生心中生根。

快乐教育孕育快乐人生。

为了自己,为了孩子,为了教育,请我们的老师们多笑一笑吧。

你的微笑对学生的一生很重要!

东子

2007年春节于东北老家老宅老屋

目 录

自序：快乐教育孕育快乐人生 / 1

上篇 教育中的快乐哪去了

教育是一件神圣而伟大的事情，因为它传承文明、塑造人类、缔造世界。无论是老师还是学生，都应该是快乐的、幸福的。

一、教师的四种困境 1

1. 没有激情 / 1
2. 忙忙碌碌 / 3
3. 情绪衰竭 / 8
4. 不被理解 / 12

二、学生的四种痛苦 15

1. 沦为分数的奴隶 / 15
2. 做了考试的机器 / 18
3. 深陷作业的泥沼 / 22
4. 沉于期望的深海 / 26

中篇 快乐教育 18 法

罗曼·罗兰曾经说过，要播撒阳光到别人心里，先要自己心里有阳光。作为施教者，教师在教育活动中占主导地位。让教育变成快乐的事情，首先要老师快乐，这样学生才会快乐，教育才会快乐！

一、轻松做老师 29

1. 自主施教 激发热情 / 29
2. 减负除压 育才授业 / 33
3. 付诸爱心 爱岗爱生 / 37
4. 规划自我 不断充电 / 42
5. 增抗压力 护心健康 / 46
6. 知足常乐 心境开阔 / 49
7. 美玉有瑕 宽容豁达 / 53
8. 不吝笑容 收获快乐 / 56

二、教出好学生 58

1. 遵循孩子的发展规律 / 58
2. 好知者不如乐知者 / 65

3. 培养良好的学习习惯 / 69
4. 因材施教 投其所好 / 73
5. 换种教法更快乐 / 77
6. 别束缚孩子的思想 / 82
7. 鼓励让孩子保持自信 / 86
8. 换位思考 尊重理解 / 91
9. 信任让孩子快乐成长 / 97
10. 快乐不拒绝失败 / 102

下篇 快乐教育面面观

师者快乐育人,学子快乐求学,这在今日中国听起来似乎是“乌托邦”。但是,我们不能放弃这个教育梦想。而且还要充满信心地为这个梦想去努力,去一点一点消融应试教育之弊端,让快乐与其如影相随!

1. 还教育本来意义 / 107
2. 第一与倒数第一 / 112
3. 避苦趋乐人之天性 / 115
4. 快乐不等于不教育 / 119
5. 快乐教育与素质教育 / 123
6. 快乐教育与赏识教育 / 125
7. 快乐教育与自我教育 / 129
8. 快乐的傻子与忧郁的天才 / 133
9. 新世纪 新教育 新发展 / 137

附录 东子教育问答

1. 如何管教调皮的学生? / 146
2. 对成绩差又不遵守纪律的学生该怎么办? / 147
3. 对不尊重老师的学生怎么办? / 147
4. 如何提高学生的写作水平? / 148
5. 对于早恋的学生该如何引导? / 149
6. 赏识教育让学生产生自满心理怎么办? / 149
7. 严师为何出不了高徒? / 150
8. 探究性学习与研究性学习有区别吗? / 151
9. 教师心理压力太大了怎么办? / 151
10. 每天又忙又累好心情又从何而来呢? / 152

上篇 教育中的快乐哪去了

教育是一件神圣而伟大的事情,因为它传承文明、塑造人类、缔造世界。无论是老师还是学生,都应该是快乐的、幸福的。

一、教师的四种困境

1. 没有激情

从事任何一种职业都需要兴趣,没有兴趣,再好的工作做起来也是受罪。教书育人尤其需要激情,没有激情就没有创新,就没有工作的动力。

刚毕业还意气风发、充满激情的大学毕业生,进入学校任职不久就开始麻木,带着厌倦和无奈,甚至一日挨一日地计算退休的时间。是机械式的工作,消磨了他们的工作激情。不完善的应试教育体制紧紧地绑住了教师们的手脚,一级级教育行政部门把“升学”当成“政绩”,把“分数”当成“成果”。老师每天的工作就变成了“唯分数为己任”,而非“传道授业解惑”。

现在,很多学校管理以“分数”为核心,很多学校对教师教学成绩实行“量化考核”,把教师的待遇、职称统统与分数挂钩。于是,评价一个老师,就简单到看他教的班级学生考试分数如何。只要分数达标,那么这位老师就是好老师,否则即被评定为不合格。在这样的管理制度下,要做一名称职的好老师,只能毫无条件地为考试而教,为分数而工作,没有任何选择的自由。

这样的学校管理,大大扼杀了老师的主观能动性、创造性和工作的积极性,教书育人的工作在老师眼里就变成了教会学生获得高分的机械性的劳动了。于是,日常的教学工作统统围绕一个主题:考试,统统归结为一个目的:考高分。

为了这个主题和目的,学校教育的内容已经只归结为一点:知识教育。而知识教育也只归结到一点:应对考试。所有科目的任教者终日琢磨的是如何把一个一个知识点灌到学生的脑袋里,然后为了加深记忆,如何把考试会考到的知识点变成练习题,叫学生一遍遍地演练。也就是说,课堂上的教学,已经把科学、文化、理论等高层次的教育降低到“术”的演练层次,把本应是揭示知识规律,提高认识能力的教育内容化解成许多互不关联的死的知识点和标准化答案,让学生死记硬背。这样一来,学生的学习过程只是一个掌握解题术、应考术的过程,教师的教学过程也就是培养学生的解题能力、应试技巧的过程。

因为老师脑子里时刻装着考试范围,所以他们在授课的过程中,第一,懒得扩充

知识面,只是在考试范围内引领学生掌握相关知识,多讲一点都认为是浪费时间。记得一位当中学教师的朋友曾对我说,他刚毕业那年,感触最深的就是,只要他一讲点考试范围外的知识,老教师就会说:“这又不考,你讲它干什么?”当他看到学生的字写得不好,提出要学生每天练字的时候,其他老师一致认为他傻:“有练字那时间,让孩子们多背几首诗,多写几篇作文……”第二,死搬教条,只认“标准答案”。因为脑子里装着太多的考试答案,所以不敢鼓励学生求异思维,更不希望学生有不同于标准答案的回答。关于这一点,我有太多活生生的实例。举一个我女儿的亲身经历吧。上小学四年级的时候,女儿答一份语文卷子,其中有一道改错题,原题是:“上海,是我国的三大城市。”女儿做出的答案是:“上海,是我国的大城市。”结果老师给判错,因为标准答案是:“上海,是我国的三大城市之一。”我不理解,女儿答错了吗?上海,难道不是中国的大城市?去掉一个“三”字,从语法上讲,主谓宾齐全,没有毛病;从内容方面说,既通顺又合理。何错之有?老师的回答是:“这个题目考的知识点是‘之一’这个词语的运用,你女儿的回答中没有体现这一点,所以只能判错。”唉,看来学生答题,还要揣摩出题者出题的用意。

教育,本是一个引领学生探索魅力无穷的知识世界,充满新奇和激情的工作,而如此的课堂教育就这样把它变成一种机械式的劳动。学生逐渐没有了求知的欲望,老师更是没有了工作的激情。

而对教育更可怕的扭曲行为,则集中在高考前。

读过高中的人都知道,高中三年,前两年用来学习高中课程,最后一年纯粹就是为了高考。所有的科目都停止传授新知识,整整一年,老师和学生都在忙着一件事情:针对高考的每一个题型,进行美其名曰的专项训练,实际上就是机械式的强化训练。

比如高考语文试卷第一题是语音题,那么学生要在很长一段时间里进行语音方面的训练。甚至要把《现代汉语词典》中容易读错的所有词语按照拼音顺序一一罗列,然后读、背、记,再进行大量的相应试题测验。在这个训练过程中,每天的语文课,学生只是和拼音打交道,零距离亲密接触拼音的最强烈反应就是,看电视节目的时候,都不注重内容,而只是听读音,甚至做梦都是拼音字母……就连作文,最能反映学生个性的东西,也被当成程序化的东西来进行训练,什么材料作文、话题作文、命题作文,从立意到结构再到行文,该如何如何,该怎样怎样,全部如学武术般一招一式地加以训练,结果高考中同一个老师教的学生,写出来的作文文风大同小异,甚至选题、内容都如出一辙。

这一年里,老师每天要做的事情就是确定知识点、考点,研究题型,然后精心编制各种试题,接着指挥学生做题,再然后把头深埋在试卷中批改,分数出来了,再逐一分析学生失分的原因,找出薄弱环节,再强化训练……

等女儿读了初中,我有更多的机会了解初中教学情况,才发现这种题海战术,或者说考试战术一点也不比高三阶段逊色。从女儿那里我学到了几个新词:周考、小节考、午试卷……也就是说,现在的学校考试名目繁多,不仅有期中考试、期末考试,还有月考乃至周考,除此之外各科还要不时举行单元考、小节考。而午间发给学生的卷子,就叫“午试卷”……

如此多的考试,累了学生,老师难道就轻松吗?出题、批改、试卷分析、总结……老师终日也是头昏脑涨,疲于应付。

没有激情的工作状态,第一,对教育者的身心健康产生不利影响。试想终日麻木地工作,或者苦熬时日,人会快乐吗?一个长期郁郁寡欢或者处于焦虑状态的人,心理会健康吗?

第二,直接影响教学效果。教师没有激情教,学生自然没有激情学,可想而知,会产生怎样的教学效果。所以,现在教师厌教,学生厌学,几乎成为普遍现象。而且这种机械式的工作逐渐形成恶性循环,走到今天已经机械到不可理喻的地步了。

前段时间我曾在自己的博客中撰文《谁来教育这些“问题教师”》,在该文中我列举了当今教育者存在的诸多问题,其中由于机械教学产生的问题简直荒谬,比如:家庭作业要家长签字,必须要10个字以上,否则无效;做错一道题,要罚写100遍;老师压堂、拖堂、提前去教室,把课间10分钟都给侵占了,下课还不让学生出教室;强行“补课”,放学了将学生留在学校“补课”或“教训”;卷子考完批改完,还要再抄写一遍,说是加深记忆;为了班级成绩,让学生背作文选中的作文,考试时可原文照搬;苛求标准答案,只有老师说的才是唯一正确的……老师对罚写100遍,卷子做完改完还要再抄一遍的解释只有一个:加深印象,下次考试就不会再错了。如此机械,让人哭笑不得。

第三,影响教师的再学习,从而间接影响教育质量。教师终日在为分数忙碌,哪有精力和时间投入教学科研和进修学习?或者换句话说,分数高就是好科研,就是自身业务素质高,一好遮百丑,谁还致力于科研和进修呀?

教育是造就人而不是造就机器的事业。人是需要激情的,真正的教育工作者是需要激情的。教育者激情的丧失是教育最大的精神缺憾。在夺命的机械游戏中,教育者没有激情,谈何快乐?

2. 忙忙碌碌

在某网站上曾有人这样计算:教师一天2节课,每节课45分钟,那么每天工作90分钟,每周共10节课,则老师每周工作900分钟,按一个工作日8小时计算,那么老师每周工作1.875天,教师一年共工作1.875天/周×4周/月×9月/年=67.5天,也就是说每年享受了将近300天的假期。

这个人肯定不是教师,但是我想他肯定上过学。上过学就该有基本的常识:老师是不是每天除了上那课程表上安排的两节课,就什么都不用干了?可笑的是,这样极端的算法居然赢得很多人的认同,可见社会上有很多人缺乏这样基本的常识。

如果说这样的算法是少数,但这样的说法我们听得可就多了:老师有什么呀?不就是每天上那么几节课吗?每年还有两个大假期,多清闲啊!

果真这么清闲吗?还是让我们来看一下活生生的“教师的一天”,而且需要强调的是,这位老师的这一天里,课程表上只有一节课。

6:00—6:20 起床、梳洗。

6:20—6:40 早餐。

6:40—7:00 骑车上班。

7:00—7:30 检查班级作业上交、包干区卫生、晨读纪律情况及语文

晨读辅导。

- 7:30 — 7:40 班主任展会课。
- 7:40 — 8:00 找管理人打开多媒体教室大门,找电教老师问多媒体网络问题,打开展示台镜头。
- 8:00 — 8:30 网上查到相关内容、配乐磁带到位、课件装置到位。(第一节课过去了。)
- 8:30 — 9:15 上多媒体语文课。(第二节课过去了。)
- 9:15 — 9:30 整理教具,检阅出操情况。
- 9:30 — 10:00 到小多媒体教室准备,配乐磁带到位,网络“共享”找不到,向电教老师求助。
- 10:00 — 10:30 重新设置实物投影片,全面检查一遍。(第三节课过去了。)
- 10:30 — 11:20 检查眼保健操,听所带实习老师实验课。(第四节课过去了。)
- 11:20 — 11:30 整理设备。
- 11:30 — 12:00 午餐并检查学生午餐情况。
- 12:00 — 13:00 参加期中考试分析会议。
- 13:00 — 13:30 分析上午所听的课,指导实习老师重新设置。
- 13:30 — 14:00 备明天的新课。
- 14:00 — 14:30 学生间矛盾,家长找到学校,解决问题。(第五节课过去了。)
- 14:30 — 15:20 检查眼保健操,听实习老师汇报课。(第六节课过去了。)
- 15:20 — 16:00 准备新课课件材料。(第七节课过去了。)
- 16:00 — 16:30 打印家长会喜报,去印刷,已关门,找钥匙。印刷。复印明天课件材料。
- 16:30 — 17:00 查找班级历次考试情况,寻不到,翻阅学生自我总结。
- 17:00 — 17:30 去班级了解上次考试进步情况,放晚学,布置记录各项作业,嘱咐交通安全,布置教室。检查家长会准备情况。
- 17:30 — 17:50 下班回家。
- 18:00 — 18:30 晚餐
- 19:00 — 21:00 上网查询资料,制作课件,备课。
- 总结:今天一天任何作业未批,今天只上了一节语文课。

如果说这个一天活动时间表有点啰嗦,那再来看这个简洁的顺口溜式的一天。

鸡鸣即起,一日开始。

检查卫生,辅导自习;哪个缺课,谁又晚起?何人生病,身体不适?
 仔细询问,调查清楚。二十分钟,早餐即毕。锅先不刷,碗亦不洗。
 急急忙忙,就上班去。先去打水,再来扫地。N 沓作业,等你去批。

对的打√,写上评语。还得表扬,以资鼓励。错的打×,误在哪里?来龙去脉,一一指出。分析到位,讲清道理。一丝一毫,不能马虎。阅完作业,再出试题。单元过关,章节测试。昨天月考,今日摸底。期末期中,不计其数。题量适中,难易有度。查查网页,翻翻题库。今天出完,明日印出。抓紧考完,加班阅毕。统计成绩,写出分析。谁得第二,哪个第一?张三李四,王五赵七。两次比较,名次何异?课上讲评,面向全体。下课以后,单独找你。排名后退,是何道理?知识水平,心理因素?思想根源,刻苦程度?动之以情,晓之以理。老师期盼,父母嘱咐!展望未来,充满荆棘。事关前程,怎能儿戏?张三痛哭,李四流涕。痛改前非,看我下次。不听音乐,不看电视。刮风不管,下雨不顾。一心一意,专心致志。多背单词,多做习题。下次月考,找回位置。老师听罢,始露笑意。期中考试,就看你的!谈话已毕,铃声响起。拿起教案,奔向教室。师生礼毕,一课即始。先评作业,昨天做的。普遍问题,大家注意。个别错误,单独处理。今天学习,中国历史。“文革”部分,不出考题。这块内容,我们删去。半个课时,很快过去。现在来做,巩固练习。选择答案,ABCD。回答不错,学得可以。布置作业,课后练习。复习巩固,课前预习。再找时间,做张卷子。两节课下,已近中午。口干舌燥,四肢乏力。热点剩饭,聊以充饥。床头一歪,权作休息。刚入梦乡,铃声又起。抖擞精神,再上班去!昨日开会,头发脾气。要当教师,先做傻子。拼命干活,莫要索取。比上不足,比下有余。撑不着你,饿不死你。若不想干,可以退出。若干不好,我不聘你。博士难找,学士遍地!明天上课,观摩学习。校长也听,教师都去。精心准备,小心应付。制作课件,打印练习。幻灯电脑,现代工具。全体观摩,怎能缺一。上述各项,准备完毕。电话铃声,骤然响起。政教主任,叫你快去。有位同学,是你班的。一夜未归,在网吧里。找其谈话,通知父母。写出检查,等候处理。不知不觉,西山日暮。吃罢晚饭,辅导自习。学法指导,疑难解释。有何疑问,尽管提出。但对高考,必须有益。辅导完毕,正要离去。突然想起,还有一事。有人反映,学生小纪。跟女同学,眉来眼去。关键时期,这还了得?叫上小纪,到没人处。把你找来,可知何事?从实招来,不得回避。学生小纪,支支吾吾:我真不知,老师明示。青春少年,阳光沐浴。情窦初开,本不为奇。但要清楚,学习目的。一切围绕,学习成绩。有碍升学,必须放弃。他日登榜,出人头地。男子丈夫,何患无妻?学校规章,利害得失。一条一条,分析清楚。小纪听罢,满面泪涕。痛改前非,回心转意。从今以后,专心学习。若是再犯,我是白痴!转眼放学,学生离去。喝一口水,喘一口气。十点过后,再查夜去。水管已关,廊灯已闭。夜深人静,呼噜声起。一天工作,终告结束。轻手轻脚,回到家里。两眼一合,已进梦里。不是上课,就是考试。和在醒时,并无二致。

这个“教师的一天”不仅告诉我们,他是如何度过这一天的,而且让我们看到他所承受的各种压力。读了这些,我们还能说出上述诸如“清闲”之类的话吗?

据我了解的中小学教师,“清晨即起,深夜才眠”是一致的生活节奏。当别人在按照朝九晚五的作息时间表工作和休息的时候,老师则是朝五晚九地终日忙碌。而一天里的工作量也远远不是两节课的时间。

首先,现在的老师很少有一天只上两节课的了,一般的中小学一个教主课的老师,大多是上两个班的课,那么一天里至少要上4节课,因此一周要上20节课。其次,每天为了上好这4节课,要花几个小时搜集资料、书写教案,而上完这4节课后,还要花两个多小时批改作业,可能还要花更多的时间解决作业中出现的问题(包括个别辅导),还要处理一些教学常规工作,撰写课后总结等,算下来,8个小时是远远不够的。很多时候是工作到深夜,否则第二天的课怎么上,就成了失眠的重要理由了。

“我就像一个高速旋转的陀螺,一刻也不能停歇。”一位已过不惑之年的老师不疲惫地感慨着。很多老师用同样的比喻来形容自己的生活。

有人要说,如此强度的工作,的确是辛苦点,不过有双休日,还有两个长假,算起来老师的工作量还是比一般人工作清闲呀。问问一线的老师,能够休双休的真是少之又少,大部分学校会在双休日安排补课、加强班什么的,个别学校甚至还搞什么“一天半”休息制度,即周六上午和平时一样照常上课,师生只休一天半。而在这一天半里,有的老师还要找后进生补课,或者进行平时没有时间去做的家访。

再说放假,现在的寒暑假在老师眼里已经演变为学习期、培训期了,什么函授、自考、业务培训……名目繁多,没完没了,一天天缩短老师苦巴巴盼来的假期。而且,大多学校要求老师提前到校备课,离开学还有一周多,老师们就开始上班了。一个假期掐头去尾,还有几天时间真正属于老师自己呢?

还有的学校竟然提出放假不放学的口号,每隔一周将教师、学生组织到学校上一天课。于是,老师本来应该依法享受的假期就更少得可怜。这种情况在毕业班更加严重,对毕业班的师生来说,压根就没有放假一说,从放假第一天起,他们的课程表就排得满满的,想休息只是奢望而已。

就这样,老师被逼迫着在时间上大打疲劳战,双休日没有了,假期变短了,老师在用身体和时间打仗,不堪重负却还要坚持……

以上说的是老师在工作时间上的劳碌。除此,老师工作的繁重还体现在以下几个方面:

第一,繁重的作业。

在应试教育的重压下,要出分数,就需要进行大量的机械式操练,这就要靠大量的作业来进行。很多学校的领导把检查作业当成重要工作来抓,“逼”着老师留作业,而家长也跟着“起哄”,每天跟在孩子屁股后面看作业。老师如果留作业少了,领导不高兴,家长也不乐意。所以,老师不得已(当然主观上也希望通过多做作业提高考试成绩)每天都要布置大量的作业。繁重的作业给学生造成很大的负担,近几年有关部门和人士频频高呼为学生“减负”,可是,很少有人关注,这也给老师带来沉重的压力。每天批改那永远也批改不完的作业,对老师来说,是一个让身心都感疲惫的苦差。

第二, 名目繁多的考试。

学校不仅用考试来检查学生的学习情况, 也用考试来检查老师的工作情况。学校热衷于考试, 可是给老师和学生带来的却是沉重的压力。考试的过程, 实际上就是老师繁重工作的过程: 出题、印卷子、监考、看卷、统计分数、排名次、分析失分得分原因、写总结、讲解试卷、查漏补缺……每次考试都要经历这样一个繁复的过程。而这些劳累比起考试之后上交分数等待领导评定的局促不安来说, 又着实不算什么了。当领导指着分数表大批特批, 乃至拿老师的工资、奖金说事的时候, 老师内心要承受的压力, 用“沉重”一词来形容也并不到位。

第三, 让老师徒增负荷的另一项工作, 就是处理各种各样的学生问题。

老师的唯一工作对象就是学生, 而当今社会家长对孩子的期望过高, 家长却又极其娇宠孩子, 这样一来, 存在于孩子当中的问题日趋复杂, 给老师的管理工作带来太多的麻烦和艰辛。可是, 无论多麻烦多复杂的问题, 父母把孩子送到学校交给老师, 老师就要去解决。搜肠刮肚、细致入微、苦口婆心……个中劳苦, 不言而喻。所以, 当我们拿老师每天上几节课来计算老师的工作量, 实在只是计算出他们辛劳工作中微乎其微的一小部分。大部分工作更多地需要在课外完成, 大部分的辛劳是体现在课后, 这是其他职业所不具备的职业特点。老师的心理负重是全天候地延续着, 所做的工作很多时候是看不见、摸不着, 自己也说不得的。

第四, 无休止的检查、听课、评课……

毫无商量余地地耗费着老师本就快被耗尽的精力。老师们每学期都要有几次接受上级听课、评课的紧张时刻, 为了短短的 45 分钟不被批驳得体无完肤, 有的人提前一个多月就开始精心准备这节课。确定讲课内容、研究授课步骤、几次模拟演练、反复修改教学方案……有时甚至要“实战演习”, 将学校里上至教研主任下至有经验的老教师请到课堂, 自己仿佛接受“检验”一般, 从头讲一遍, 然后听大家七嘴八舌地评论、指点。在此基础上悉心修改教案, 或删减或补充, 有的甚至要全部推翻原框架重新组织授课过程。接着再请原班人马复听一遍……如此反复几次, 等到真正的听课小组坐到教室后面, 真正的“表演”开始的时候, 整堂课都不知道私下“演练”了多少次, 课堂下坐着的学生也不知道听过多少次了。

如此工作, 工作量岂能不大? 更让老师哭笑不得的是, 上级部门为了体现“真实”, 也就是说为了杜绝这种“提前准备”, 常常不会给你一个确定的“通知”: 近日到你校抽查课堂授课情况。至于什么时间来, 抽查谁, 无从得知。怎么办? 学校有办法。每个人都要准备, 只当是自己已经被确切告知要接受检查。于是, 每个人都要点灯熬夜, 在完成日常常规授课之余, 再从吃饭、睡觉的时间里挤出分分秒秒来“熬制”给领导看的“菜肴”。结果呢? 倘若抽查抽到了自己, 连日来的辛劳也算有个交待; 抽不到自己, 那纯粹一个白忙活。而事实上, 一个学校里绝大部分老师是在白忙活。抽查一个、两个, 要搭上十个乃至几十个老师。可是, 明明知道 99% 的可能是白忙活, 还是要忙活, 因为, 万一自己成为那 1% 怎么办?

第五, 各种考核、学习, 美其名曰“继续教育”, 很多时候只是一种变相收费。

交点钱能应付过去也好, 最让老师头疼的是, 有些东西即便交了钱, 还要搭上宝贵的时间。谁都明白做这些事情于自己毫无收益, 根本谈不上“充电”、“提高”, 拿出

时间去做纯粹是一种“慢性自杀”，可是上面一声令下，谁敢不做？

一个教师朋友曾经给我讲了这样一件事：教委要求每个老师每学期写专业学习笔记5万字，这个指示传达到学校后，注重考试成绩的校长认为，上面不过说说而已，不会认真到学期末还要来检查，所以就没有把这项工作内容落实到老师那里。他对请示自己的教导主任说：有让老师写学习笔记的时间，不如让他们多出几份试题，多批改几份作业。结果，一个学期转眼过去了，教委的电话来了：把老师这一学期的学习笔记收齐，交到教委来。校长大呼：还来真的？既然要看，那就赶紧“炮制”！一声令下：晚饭后所有老师到学校“加班”。于是，给老师每人发一个笔记本，发一本学习资料：抄吧，而且要快速抄。5万字啊，如果一页纸按300字计算，要足足抄写160多页。那场面，是名副其实的“奋笔疾书”。写到夜里10点，这种心无旁骛的“奋笔疾书”状态有了改变，有的人不断叹气，摇晃着酸楚的手腕；有的人开始发牢骚骂娘，把资料翻得哗啦啦响；有的人自嘲着，一边摇头，手却不忍停下来……反应最本真的是一位快要退休的女教师，她写到烦躁至极时，伸手抓起已经写了大半的笔记本，狠狠地撕扯着，边撕边哭：“什么学习笔记呀，真是没事折腾我们玩！搞这些形式主义有什么意义呀？我这么大岁数了，眼睛花了，心也累了，我就不写，不写!!!”可是，一撕而痛快之后呢？“作业”还是要交的。没办法，最后是一个刚毕业的年轻教师“临危受命”，帮这位泪流满面、无心再抄下去的老教师完成了任务……

压在老师身上的重负，还有一种类型。在某些地区，由于师资力量缺乏，或者由于不重视音体美等所谓的“副科”，常常是一个老师跨学科兼几门课。一个教小学的朋友就曾对我抱怨，她最多的时候要备5种教案，上着这种课，脑子里却在想着另外的课程该如何讲；手里捧着英语课本，手边却还放着下节生物课要用的植物标本……大家可以算一下，同样是一天上4节课，对于只代一门课的老师来说，可以只备一节课；而对于代4门课程的老师来说，就要备4节课，凭空多出了3节课的工作量。

顶着如上这么多的重负，看起来，我们的教师越来越忙了。可是繁忙不等于工作成效就高，不等于教学质量就好。成功的教育更需要有时间去思索去总结去补充去反省，而目前，我们的教师没有这个时间，他们的时间都被耗费在如何取得高分这一项工作中了。当然，陪家人聊聊天，带孩子出去旅游，休一个长假做一件自己早就想做的事情……对于我们的教师来说，就更是连想也不敢想的奢望了……

教师这种过度劳累、高强度工作量的状态，无情挤压着他们的工作热情和精力，使其逐渐沦为麻木宣读教材的教学机器，毫无快乐可言。

我曾就快乐的话题和一些教师交流，他们几乎都是长叹道：“我们已经不知道什么是快乐了……”脸上的凝重表情至今忆起，还是那么清晰，这一表情每每在脑海中浮现，我的心就不由自主地抽搐一下，隐隐的痛开始滋生……

3. 情绪衰竭

我们常说，有压力才有动力。也就是说，适度的压力不是坏事。但是，教育带给教师的心理压力，已使教师成为心理障碍的高发人群，已经不能算作“适度”了。

先看几则真实报道：

2004年5月7日，江苏某市区一名30岁的男教师因解答不出学生的提问，竟然自杀。

点失误,出一点点偏差,这自然让时刻绷着神经的教师感到疲惫。

二是“授业者”角色。教师被期望在学识上渊博。然而,随着时代的进步,现代信息技术的普及和大众传媒的发展,知识信息的普及化程度大大提高,教师早已不是学生的唯一信息源,在许多知识上不再比学生“闻道在先”,教师权威受到挑战。尤其是当前实施的素质教育,更是对教师的素质提出了全新的要求,冲击着教师的心理,使之产生压力。

三是“示范者”角色。教师被期望在行为规范上尽善尽美。“师者人之模范也”,导致教师与其真实人格及真实情绪体验之间的冲突。

四是“管理者”角色。一个班几十名学生,每个学生都有自己的需要、兴趣和学习动机,每个家长都期望教师重视他们的独生子女,而教师很难满足学生、家长及学校的这种多方面需求,却又不能表现出烦躁、沮丧等情绪,这给教师带来很大的心理压力。

五是“父母代理者”角色。教师被期望能够像父母那样热爱、关心学生,然而,中小学教师面对的教育对象是九十年代以后出生的独生子女,自我意识觉醒早,又受到多种文化的冲击,思想困惑、心理冲突多,这势必使教师工作中的难题增多,造成教师的心理压力较大。

六是“朋友和知己”角色。教师被期望在师生关系上能够像朋友那样真诚地对待学生,尊重、理解、信任他们,而与此同时,教师又要树立自己的权威,很多教师往往难以处理这样两种同时并存但又相反的角色间的矛盾关系,所以不可避免地感到心力交瘁。特别是第三次全国教育工作会议以后,教师又被赋予了一项更为重要的角色——做学生身心健康发展的维护者。这又增加了教师的压力,导致教师职业角色的过度负荷。

第四方面的压力,来自对失业的恐慌。

最近几年由于教育系统施行人事制度改革,推行竞聘制,打破了教师传统的铁饭碗,教师的心中又增加了一项恐惧被降聘、解聘的压力。教师聘任、末位淘汰、按绩取酬等等一系列制度,成为学校整顿老师的“法宝”。有一条调侃短信这样说教师:“起得比鸡还早,下班家人早睡了。既要应付督导,又要应付月考。唯恐饭碗不保,希望快点变老,早退休早好。”“唯恐饭碗不保”,道出了教师内心的职业压力。曾在《华商报》看到这样的报道:辽宁省丹东市一所小学发生一起集体离婚事件,有60多位老师办理了离婚手续。为什么会有这么多教师集体离婚呢?原因很简单,因为在竞聘的有关条件中有一条:离婚的教师可考虑照顾,不予解聘。于是,为了能够与单位续聘,为了保住自己的饭碗,很多人选择了离婚。他们没有权利选择工作,没有权利选择生存方式,总有权利选择自己的婚姻吧?

除了这四方面的压力,教师还要承受自我发展的压力,比如要不断改进自己的教育观念、知识结构,否则就难以适应时代的要求,就会被社会淘汰。强烈的危机感让教师不敢稍有懈怠。还有面对教育对象诸多特殊问题时产生的压力,比如正值青春期的学生思想复杂、观念前卫,教师每天和他们相处,要担负起教育和引导他们的责任,要妥善解决每日出现的各种问题。这比起纯粹的脑力劳动还要累心。我的一个朋友做了多年的教师,后来辞职到报社做了编辑。尽管编辑工作也不轻松,每天晚上要跟版到深夜,但他一点也不觉得累。他说,做编辑工作,只要自己努力,自己管好自