

中学生过重课业负担问题的根源探析

涂平辉*

海南省儋州市思源高级中学，海南 儋州 571700

摘要：中学生过重课业负担问题由来已久，也一直是政府、社会关注的焦点；该文钩沉古今学海史实，调研中外教育现状，整合其根源为：考绩效应的直接驱使，传统观念的长期灌输，用人机制的惯于偏颇，就业形式的日益严峻，应试教育的依旧实在，课程设置的倾向主观，教育资源的相对短缺，教学素养的有待提高等八个方面；探析这些根源，有利于制定并实施解决中学生课业负担过重问题的有效策略。

关键词：中学生；过重课业负担问题；根源探析

Analysis on the Causes of Middle School Students' Overburdened Academic Work

Tu Pinghui*

Siyuan senior middle school, Danzhou City, Hainan Province, Danzhou, Hainan, 571700

Abstract : The problem of excessive academic burden of middle school students has a long history, and has always been the focus of attention of the government and the society; this article makes a research on the current situation of education in China and abroad, and integrates its roots into eight aspects: the direct drive of the performance effect, the long-term infusion of traditional concepts, the bias of the employment mechanism, the increasingly severe form of employment, the still real exam-oriented education, the subjective tendency of curriculum setting, the relative shortage of educational resources, and the improvement of teaching quality.

Key words : middle school students; the problem of excessive academic load; root cause analysis

生理的逐渐成熟，心理的不断发展；中学生朝气蓬勃，憧憬美好的未来，处于诗情画意的人生阶段。但社会的发展，国家的富强，尤其是个体开发智力、激发潜力、锻炼能力的普遍需要，中学生必须履行完成国家课程方案和课程标准规定的学业任务的义务；因而共同面临课业负担的问题。

课业负担是指受教育者接受教育时，在课业方面应完成的任务和因此承受的生理、心理等方面的压力。过重课业负担，是指受教育者学习过程中，家庭或学校、或二者联合，强加给受教育者的，超出相应课程标准，超过受教育者正常承载量；从而损害受教育者身心健康的任务和压力。中学生过重课业负担问题由来已久，主要表现为：课时多，作业量大，考试频繁，资料杂乱，学科竞赛风起云涌，学习成绩相互比攀等，一直是政府、社会关注的焦点；究其根源有：考绩效应的直接驱使，传统观念的长期灌输，用人机制的惯于偏颇，就业形式的日益严峻，应试教育的依旧实在，课程设置的倾向主观，教育资源的相对短缺，教学素养的有待提高等八条。探析这些根源，利于减轻中学生过重的课业负担。

一、考绩效应的直接驱使

教师是凡夫，学生是俗子，学校是烟火人间。学生的考绩关联着多方的利益。

(一) 考绩直接影响学生、家长

“分分分，学生的命根”。学生考试的得分，不仅直接影响学生个人形象、升学、将来的成家立业；而且直接影响家长的生活情趣、工作状态、颐养天年。“大母比去，自语曰：‘吾家读书久不效，儿之成，则可待乎？’”^①。此言，语重心长，表达了慈祥的祖母对归有光的殷切期盼；此言，心长语重，凝练了可怜的父母对子女的隽永愿望。不言而喻，处在人生重要成长阶段的中学生，学习成绩于己、于家、于今、于后的效应；毋庸置疑，学生的考试成绩好，赢得的是老师的认可和欣赏，获得的是同学的羡慕和崇拜，甚至是社会的集中关注；还有家长的自豪、欣慰。笔者读初一时，隔壁邻居家里，两兄弟相继考上大学；其父母干农活劲头更足，时常笑容满面。

(二) 考绩直接影响教师、学校

学生的考试成绩是评判任课教师、学校领导业绩、学校办学水平的主要依据。学生成绩的好坏直接影响教师的聘任、分流、评优、评模、晋级、晋升、奖金等，笔者早年曾在浙江温州民办公助的高中任教过，每次考试教师阅卷后，由董事会直属的财务组人员进行统分；每学期期中、期末考试，任何学科，若全班学生平均分差距两次不正常，学期结束时学校会通知相关任课教师到财务室领取五百元路费，就此解聘。笔者就读初中始，惯见自己的家乡中学，中考或高考连续两年没考好，相关校长不是简单

基金项目：本文系2023年全国科学规划课题管理办公室规划专项课题“减轻中学生过重课业负担的有效措施研究”（编号：23BXJ32640）的阶段性研究成果。

作者简介：涂平辉（1968—），男，中文本科，江西丰城人，海南省儋州市思源高级中学高级教师，重庆文理学院文化与传播学院兼职教师。长期从事中学语文教学与基础教育研究工作。

地挨批评，而是不能续任，更不可能升迁。学生考试成绩的好坏，也直接影响学校信誉及其奖励性绩效等级的评定。众所周知，有名的中学校长拉赞助，马到成功。

(三) 考绩直接影响当地

中考、高考成绩好，是当地官员的重要政绩，为当地政府赢得良好的形象；当地的中学，也是当地民众引以为豪、津津乐道的一张名片。今天，说起江西，临川才子，响彻古今；说起湖北，黄冈密卷，享誉华夏；说起河北，衡水中学，高考标杆；说起安徽，毛坦厂中学，高考奇葩。此类话题，还有很多。特别值得一提的是：中考、高考成绩好，直接的效应是当地人才辈出，俊采星驰；为当地的发展注入了强劲的动力，提供了足够的保障。浅而近的例子，笔者出生的村庄，当时修进村公路，重建村小，资金得力于本村土生土长、走上重要工作岗位的大学生的、出面筹划及捐助；笔者所在的乡镇，基础设施的建设，也离不开土生土长、腾达学子的出谋划策、慷慨解囊。

这些利益效应的直接驱使，也难怪学生、教师、家长、地方，都奋力追求极限考试成绩。如何提高学生的考试成绩？常见的招数之一，“考考考，教师的法宝”；常见的招数之二，“补课”。这样，学生只好漫无天日地肩挑考试重担，一旦空余，只能行色匆匆去补习。

二、传统观念的长期灌输

传统观念，即使得到更新，也难有条件来巩固；往往左右着人的思与行。

(一) 读书求仕，成了不少读书人的人生观

自汉代董仲舒提出“罢黜百家，独尊儒术”以来，儒学长期成为中国思想的正统，其积极入世的主张感召了一批又一批的学子；权带来的利，蛊惑了一批又一批的铁血男儿。“万般皆下品，唯有读书高”，人们视读书为人生的最佳选择和最高境界；“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”，人们也视读书为步入荣华富贵殿堂的理想阶梯；“学而优则仕”，人们更视读书、做官为人生的最规范的路途。“外人每指摘本校之腐败，以求学于此者，皆有做官发财之思想”^[2]。蔡元培目光犀利，思维敏捷；此语，一矢中的，道出了有的中国人读书的目的就是为了做官发财；此语，中的一矢，直击了这种“思想”的植人心。至今，中国人当官的愿望不减当年。

(二) 苦读勤学，成了不少读书人的求学观

无论何时何地何人，学习的重要性毋庸置疑。我国古代，书稀少，灯油纸笔贵，求师难；学习条件差，苦读勤学习以为常，倍受推崇。春秋“韦编三绝”的孔子，战国“刺股”的苏秦，西汉“凿壁偷光”的匡衡，东汉“悬梁”的孙敬，晋代“囊荧”的车胤、“映雪”的孙康，“闻鸡起舞”的祖逖，北宋“画荻”的欧阳修也就成了众多学子学习过程中效仿的对象，顶礼膜拜的偶像；尤其孟子“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”的警示与鞭策；于是，“不吃苦中苦，难为人上人；吃得苦中苦，方做人上人”成了绝大多数读书人坚

守的信条，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”亦为绝大多数读书人默认的法则。

(三) 生搬硬套，成了不少老师的教学观

新课改强调尊重、培养、发展学生的主体性，关注学生的全面发展；要求培养“学生应具备的，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力”^[3]，主张“自主、合作、探究”的教学方式。然而，应付检查、评定，参加培训、会议，填写表格、档案等，教师是不堪重负；备课的时间被挤压，上课的精力被磨损；即使穿上“新鞋”，也得无可奈何地走老路。古人提倡“两耳不闻窗外事”，我们搞全封闭模式；古语“读书百遍，其义自现”、“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”，我们就要求学生多死记硬背；古人不是说“水滴石穿”吗，我们就布置学生多作业、多考试；古训不是“只要功夫深，铁杵磨成针”吗？我们就要求学生多花时间、精力。

这些传统观念的长期灌输，也严重导致了教师教学的因循苟且；学生也只得教室、寝室、食堂三点一线运转，硬着头皮地应对超常规的作业、考试。学习确实需要勤奋刻苦的精神。但这种精神在我国被异化了；多少读书人正沿着前人的足迹，在修远的求学路上跋涉。

三、用人机制的惯于偏颇

盖房选材，裁衣量体，各行各业选人、用人不当，将牵涉中学生正常地学习。

(一) 企业招聘员工偏重学历

随着经济体制改革的不断深入，特别是新型高科技产业的兴起，掌握核心技术，开发新产品是企业生存和发展的要领。“中兴”缺乏芯片，美国一制裁，业务陷入停滞状态，企业面临生存危机；“华为”拥有“5G”^[4]，“美盟”打压无效。现实很醒目，科技是第一生产力，科技也是企业的生命。经营者已深刻地体会到企业必须拥有并依靠大批高层次的专业技术人才来有效进行科技创新和产品升级。时不待我，机不可失；就业市场上，具备尖端科学技术潜能的高学历人才备受青睐。企业招聘偏重学历的必然趋势和客观现实，使相当部分家长左右为难而别无选择，不是从中学开始，而是从幼儿班开始，就强制性地实施让自己的小孩取得高学历的重大而长远的计划。

(二) 政府聘用校长弊在专业

“世有伯乐，然后有千里马”。政府组建招聘小组颇于教育局、人事局、监察局等行政职能部门，成员中缺少有实力的相应专业技术人才，业务角度鉴定校长成泡影。校长不是每位教师都有机会做的，一位校长的发迹也不是简单的。笔者曾同事一位面向全国招聘来的校长，地市级学科带头人；其工作、生活让人总是感觉不对劲；官方数据库查阅一下资料，发现该校长没发表过专业论文，也没结项过地市级以上的课题；学科带头人证书哪里来的？这种人的应聘资料，初审是怎样通过的？实地考察的人员考察到了什么？主持招聘的领导决断的依据是什么？试用三月跟进贴身考察了吗？三年任期内，任职学校教学质量不升反降，这

种校长可以享受引进待遇？可以续聘？

（三）学校任用教师惯于世俗

社会向前发展，党和政府对教师群体越来越重视、关心、爱护，教师的待遇持续提高。可中学任用教师惯于世俗，明白一点说，就是任人唯亲，任人唯“近”。初三、高三有正当的补课费，就要用“自己”的人。非毕业班有教学能力的老师教出了成绩好的学生，只要不属自己人；分班，分给“自己”人接着教。评职称，国家文件规定要有做班主任的经历，优先安排“自己”的人；“异己”者要求做，笑着回复以后有机会。晋岗，各种对策，一定是“自己”的人。评优，一定有指标限制，有的根本不用开会民主投票，直接推荐“自己”的人。评高点的职称，从基层着手，各种套路，绞尽脑汁阻挠“别人”。相关老师诉苦这些，公式化的歪理邪说回应：“你自己不努力”！

取得高学历的人，中学阶段的求学，无不含辛茹苦！公开招聘的实力校长，确能焕发一所学校的生机；而“关系”校长只会“一只老鼠打破一锅羹”。“教师是传递和传播人类文明的专职人员，是学校教育职能的主要实施者”^[5]，校长徇私用人、刻薄、剋陷害教师，必定殃及学生！

四、就业形势的日益严峻

就业是最基本的民生。尽管国家在着力改善民生，然尤其就业形势不尽人意。

（一）经济体制改革催生的失业人员不少

据2019年《中国劳动力数据指标数据汇总》^[6]，2019年6月，全国失业人员947万，失业者大都是文化技术水平较低的工人。毫不隐讳地说，这个群体就是有稳定工作，工资收入也是偏低，家庭经济条件也是不可能宽裕的。还有政府机构改革产生的分流、裁员、下岗人员。偌大的群体工作不稳定或没有工作，毫无疑问，这“群体”中绝大部分不是家长，也是家长亲属；个人的生存都面临危机，家庭的担当，社会的责任，主人翁的精神何从谈起？他们在中学读书的、具有一定生存意识的小孩，不可能不知道家里的变故，也不可能不了解社会的真实情况。人非草木，目见此景，耳闻此情，内心难免愈加沉重，情绪定会浮躁、想到自己学习的前景定是迷惘！

（二）农村富余劳动力数量增大

科技的日新月异，农业机械化进程的加快，农村富余劳动力越来越多。目前，政府的“三农”政策很有成效；然农村也有二亿左右剩余劳动力转移至异地打工，由此孪生较多留守在家乡的中学生；他们的个性正在发展，他们的价值观正在形成；此时确实需要父母的陪伴，也需要父母来做他们的人生导师。父母外地打工，孩子在本地学校学习，常年见不到父母，也得不到父母的关爱；导致他们性格懦弱、胆怯，性情孤僻、执拗；不愿、不敢接触其他学生，不乐于、也不善于参加集体活动。假如父母离异，孩子心里更存莫名其妙的、无边无际的烦忧；他们害怕别人冷言的嘲笑，恐惧别人鄙夷的目光；面对日常的课业，稍有不顺，他们就会焦虑、悲愤、失落、苦闷、彷徨。

（三）高校扩招致流向就业市场的大学毕业生量增

与时俱进，高校扩招，大学生数量陡然增多。2022年，中国高校毕业生首次突破1000万人，达到约1076万人^[7]。政府早就不包分配了，这些毕业生别无选择地涌向就业市场，市场需求量是相对有限的，这进一步加剧了就业的竞争。且，有的毕业生专业实有水平达不到相关招聘岗位的要求，有的毕业生所学专业、在专业供给结构上与社会需求不吻合，有的毕业生自身就业观念存在误差，大多不愿去边远地区和下基层工作。如此种种，生发大学生群体性待业的现象。或耳闻目染，或身临其境；中学生不得不思考，要不要读大学，读了大学能不能找到满意的工作的问题。这必然使中学生在承受日常课业负担时，产生欲罢不能的、漫无边际的纠结和思虑。

困窘的家境，留守的状态，是中学生难以释怀的隐痛；大学毕业生日益增多的数量，就业形势的日益严峻；是中学生进行职业生涯规划时挥之不去的阴影。他们一旦沾染网络游戏，吸烟酗酒的恶习，色情、暴力的丑行；人生观、价值观必将扭曲；课业学习必将迷茫。

五、应试教育的依旧实在

人职匹配，行业趋势；优胜劣汰，自然法则；中学应试教育，照样客观实在。

（一）升学率仍是学校的生命线

通俗的说，教育主要有培育和筛选两大功能；扼要的讲，考试主要有检测和选拔两个目的。真真实实，要赢得政府的重视，要获得社会的赞誉，要取得家长的信赖，要深得学生的向慕；中学一定要有高的升学率。笔者在农村读的小学、初中。二十世纪八、九年代，亲身见证了自己家乡两所农村完全中学，特别是她们那时期办的高考补习班，附近城里的学生是不惧农村学习条件之苦，周边县市的学生是不畏上学路途之远，纷纷慕名而来就读。现时，笔者老家的初中升学率高，城里、隔壁乡镇的家长千方百计让小孩至校就读，致使教室爆满。升学率仍是学校的生命线。选拔是讲不了情面的，为了作为选拔主要依据的硬性分数，学校各显神通，师生齐心抢时间、拼精力。

（二）应试教育国内的性价比依然高

应试教育目标简明：分数，筛选便捷：考试。考试可以检验一个人的勤奋程度，还能检测一个人的接受能力和创新能力。中国人口基数大，各行各业存在竞争、淘汰现象，既正常又无奈。没有不想读大学的中学生，说高考是千军万马过独木桥，一点都不过分。实行中考、尤其是高考，以分数为单一硬性标准录取，是天底下最公正的一场竞争，给了普通人改变命运的机会；为高校选拔、提供了知识基础扎实的生源；相对短的时期内，也为社会输送了急需的合格劳动者，更为国家高科技的发展备足了人力资源；性价比依然高。笔者上网时，看到毛毯场中学学生苦学的情形，更多的是被他们不屈的灵魂所感动；是啊，他们此时不拼搏，怎能走出大别山？怎能走向世界？

（三）应试教育国外也存在

英国，学生入学，高中就要依据个人兴趣、爱好，选定自己

报考的大学、专业，按相应的要求、选择高中期间的主修课程；高中两年制，每年的一月和六月实行全国统考，相关科目考试不及格，最多补考三次；高二申报大学，总成绩达标，面试合格，才可录取。美国，设立在贫民聚居区的公立学校叫 KIPP，目标是培养社会底层的劳动者，很多平民子弟考上大学，得力于其实施的“高考集中营”的应试教育；在私立学校就读的“精英子弟”，要进入哈佛大学等名校或获得好的学术科研前景，也要付出超常的努力，ACT 考试必须取得好成绩。日本，现行侧重招聘名牌大学毕业生的做法，学生别无他路地晚上去补习，去赢得叫作地狱（juken jigoku）的高中和大学的入学考试。

应试教育坚定人知识就是力量的信念。推荐、打分等主观性因素一旦用来测评、选拔学生；缺乏社会资源的平民子弟只能企盼“同一根起跑线”，只能幻想竞赛资格；中国社会也必将阶层固化^[7]。应理性的定义、定位应试教育，甩灌输、机械、刻板、重复等给应试教育，学生课业负担就轻了？

六、课程设置的倾向主观

揠苗助长，苗毁田荒；离经叛道，日暮途穷。中学课程设置现状，令人堪忧。

（一）学科类课程内容偏深、偏多

美国中学课程设置为：必修 + 选修 + 研修计划^[8]模式，必修英语、数学、社会、科学等基本课程。日本的中学课程设置为学术科目、道德教育、特别活动三块。我国中学课程结构分成学习领域、科目、模块三层；模块由必修、选修Ⅰ、选修Ⅱ组成，课程有语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物、音乐、美术、体育与健康、技术等13门，相比美日，学科类课程内容多而深。以初中数学教材为例，我国的教材平均页数为1195页，是日本相应教材的2倍，课堂练习题数为2025道，是日本的一倍半，课外练习题数为3712道，是日本的四倍多。又如中学语文教材，香港、澳门、台湾的和内地的相比，篇幅少了三分之一，插图多了五分之二。

（二）综合类实践课程失实

美国、日本综合实践课是一种以学生的经验与生活为核心的实践性课程，内容涉及主题探究和课题研究、社会实践学习、生活学习三大领域，课程主要为设计学习、自然与社会研究、应用学习、动手做四种形式；美国、日本等国中学学习过程中，学生可以停学打工、下一年再复学，课堂听课学生可随意；这利于综合实践课的实施和落实。中国中学综合实践课2001年起步，“升学”实况，教学过程中多为“应试”科目让路，甚至名存实亡。国情有别，中国中学生综合实践课评价分纳入“高考”计分，“高考”的公平性会缺失。可以说，中国中学生综合实验课全方位实行，还有长而难的路要走；长久的、单一的学科类科目学习，学生也容易疲劳、烦躁，压抑也不易舒解。

（三）实用性和职业性课程的设立有欠缺

美国中学开设了家庭经济（Home Economics）、生活技能、实业教育（Business Education）、职业与工业技术四门实用性和

职业性课程，并且受到普遍重视。日本中学开设了健康、家庭教育、美术、商业、执术、农业、渔业等特殊职业学术科目，学习以小组方式进行，兼顾学生的个别差异，重视培养中学生尊重他人的精神、自我与团体意识、独立自主的能力，丰富多彩了校园生活。实用性、职业性课程，我国重视不够，中学很少开设，即使有，差不多也是装饰摆设；也难怪，今日中国仍有五谷不分、不知稼穑艰辛的“书呆子”，“叫兽”，“砖家”，“公知”。中学生学习实用性、职业性课程，可以：开拓视野、思维，全面知识、技能，舒缓情绪、压力。

学科类课程内容超出了身心的正常承载量，学生不望而却步，也会疲于应付；综合类实践课程落实不到位，学生不迷离现实，也会缺少真知灼见；实用性、职业性课程开展不达标，学生不是孤傲无知，就是缺乏生存能力。课程设置偏离客观现实，学生定然难免烦忧、累于现实。

七、教育资源的相对短缺

资源丰富，教育发达；配置完善，助学有力；中学现状，资源亟需优化。

（一）教学材料分配不均

我国优先发展教育，政府加大了教育资金的投入，改善了办学条件；但我国人口基数为十四亿，人均教学材料还是相对短缺，城乡办学条件相差较大。好的师资，好的设备，办学水平高的学校大多集中在城市。乡镇学校，师生教与学的过程中所需的教学材料，特别是数字化素材、软件等信息化材料稀少。笔者近年回家乡，目睹了乡镇初中就一个多媒体教室，大部分教师也不会使用多媒体进行教学；农村的小学几乎没有多媒体，无法谈用多媒体进行教学。可怜天下父母心，为了小孩不输在教学资源上，农村的家长舍了命地送小孩进城市读书。教学质量好的学校毕竟有限，这无疑加剧了小升初，初升高，高升大的竞争，好的资源来之不易呀，家长、小孩岂敢星点放松课业？

（二）教学环境整合缺力

教学场所的规格，诸如楼道的整齐、教室的敞亮等，悦学生之目，怡学生之情。教学用具的完备，诸如多媒体的清爽、语音室的雅致等，富学生学习的兴趣，丰学生学习的神采。优美的校园景色，陶师生之性，冶师生之操；科学正常的作息制度，松师生之绪，健师生之身，提教学之效。良好的校园文化，诸如向上、团结、协作的班风，理解、互尊、友善的师生关系，爽教学之风气，正师生之价值观，长师生人生之定力。我国中学的教学环境得到了持续的优化，但教师深入钻研教材，密切学生学情实际，针对性地对教材进行第二次加工，营造课堂教学情境^[10]方面的工作、力度不够，致使课堂教学的品质提升不明显，这必然阻碍学生听课时思维的敏捷通达，心态的端正平和。

（三）教学后援存在短板

学校配备专业的信息技术人员，搜集媒体教材、网络教材，协助教师整理表格、flash动画、三维立体影像等教学资源，理顺网络，及时维修故障多媒体，为教学提供现代信息技术支持；食

堂合理地调配膳食，全面师生营养，健康师生身体；总务筹集、调拨资金，师生寝室夏天配备空调、冬天供应热水，以正常师生的就寝，充沛师生的教学精力；地方、企业配合学校，为中学生提供相应的课外活动、校外教学场所等。做好此类教学后援，可顺畅师生心理，开阔中学生的视野，怡养中学生的精神，从而助力教学，增大教学成果。或人员缺乏、或营利之思、或资金不足，或观念落后、或思路未开；现阶段，每所中学此类后援都存在短板。这不可否定地会添加中学生完成学业的艰难。

教学材料分配不均，引发家长、学生竭尽全力进好的学校；教学环境整合缺力，拖住了教师教、学生学的后退；教学后援存在短板，师生教学、生活阻力重重。配足教学资源，解除教学物质上的后顾之忧，为教师工作增多时机，为学生学习丰足条件，可顺学生学习心意。

八、教学素养的有待提高

中学教育，基础工程；从业人员的教学素养，不可或缺，更待反省、提高。

（一）道德素养仍需提高

教育工作者，大多具备职业责任和社会良知。也有少数道貌岸然、蝇营狗苟之徒。有的为中饱私囊，大肆给学生订学习资料；疯狂到一门学科，试卷外，还订三种版本的辅助资料；这些资料，任教的学科老师看到都心有余悸，何况是日常学习任务繁重的中学生。有人别有用心指使相关人员找茬、继而围攻认为“不帮自己”的教师。有人教唆调皮的学生捣乱课堂纪律、与上课教师吵架；然后摆出一副当官的姿态来处理事故，阴阳怪气，伺机侮辱当事教师。有的校长胁迫相关老师搜集资料，组合成册，对外宣称是自己的专著或主编的“校本教材”，各种游说、伎俩销售给本校学生。这帮家伙的社会良知有待唤醒，道德素养有待提高。否则，搞乱学校，搞乱教学，搞乱师生的心。

（二）业务素养还需增强

教学一线教师，工作中不断学习、摸索，日积月累，具备丰富的专业知识；具有迅速、准确了解学生、对学生进行思想品德

教育的能力，具有把握课程标准和教材、适时有效调控课堂、组织学生开展丰富多彩的课外活动的能力，也具有良好沟通、合作、教研、科研的能力；确实是教学功底深厚，教学技术娴熟，教学效果立竿见影。但科技的日新月异，教材内容的调整，每位教师时刻面临知识陈旧、技术落后的真实问题；人的时间、精力是有限的，眼下已是教师与人工智能教师共存的时代，这对教师的素养提出了更高的要求。学校管理人员，相当一部分不懂教学，不想教学，到处显摆自己，只贪图个人利益，业务素养更急待培植，否则，教学将举步维艰，学生将无所适从。

（三）身心素养有待完善

备课、上课、批改作业、定期评讲学生考试试卷，班主任还要不时去任班级教室看看，去本班学生寝室转转。单是本职工作，教师就够辛苦了；还要参加大大小小的会议，应付各式各样的检查，不断的多方培训。长期超负荷工作，教师身躯必定劳损；学生进步不大，评职称的麻烦，被歧视的愤懑，聘岗的艰难，教师内心必定焦虑。教师能淡泊名利，教师肯谦恭礼让；但教师不是神，同样有普通人的思想感情和需求；唯掌权者将心比心，换位思考，在办理教师评聘职称等公务时，采用“高考”公平、公正，“硬性分数录取”的机制，让做事、做好了事的教师能守住自己的本份；而不是因循守旧，搞潜规则，诱迫教师学会“做人”，趁机勒索、讹诈教师钱财，以致错乱学生的认知。

形形色色的折磨，吞噬着老师未退的热情；方方面面的阻挠，蚕食着老师有限的乐观。徇私，浓深了老师委屈无处述说的迷惘；舞弊，沉重了老师的生存危机。老师都能不断地学习，提高自己的教学素养；老师的健康、尊严也很重要；扭小教师的身心，何以培养出大写的中国人。

结语：

关注教育，是一种情怀，也是一种奉献；世界需要热心肠。探析中学生过重课业负担的根源，是一份努力，也是一份责任；教育需要理性思考。减轻中学生过重的课业负担，是一个方向，也是一个难题；成效需要各方合作。

参考文献：

- [1] 广东基础教育课程资源研究开发中心、语文教材编写组，普通高中课程标准实验教科书·必修Ⅱ [M]，广州：广东教育出版社，2004：103
- [2] 人民教育出版社、课程教材研究所、中学语文课程教材研究开发中心、北京大学中文系、语文教育研究所，普通高中课程标准实验教科书·必修Ⅱ [M]，北京：人民教育出版社，2004：39
- [3] 人民日报，中国学生发展核心素养 [DB/OL]，人民网，（2019—09—14）[2022—09—22]
<http://edu.people.com.cn/n1/2016/0914/c1053-28714231.html>
- [4] 蓝畅首页动态，什么是5G？·5G的特点是什么？ [DB/OL]，360百科，（2019—10—29）[2022—10—11]
<https://www.infocode.com.cn/news/20191029232.html>
- [5] 王道俊、王汉澜，教育学 [M]，北京：人民教育出版社，1999：550
- [6] 参考观天下，2019年中国劳动力市场分析报告－市场调研与未来商机预测 [DB/OL]，观研报告网，（2019—08—09）[2022—11—12]
<https://data.chinabaozao.com/gonggongfuwu/2019/OY4394232019.html>
- [7] 余柏民.关于减负的思考 [J].咸宁师专学报,2001,(1).
- [8] 彭心安，当代中国社会的阶层流动与阶层固化问题研究 [J]，厦门特区党校学报，2012（05）：17
- [9] 胡广芳，美国高中课程的标准、设置、开发与管理研究 [J]，比较教育研究，2003（02）：53.
- [10] 陈旭远，新课程新理念 [M]，长春：东北师范大学出版社，2003：97—98