

## 自我“松绑”是教师减负的“必选项”

□何春奎

今年全国两会上,不少代表提出“要提高对教师减负的重要性认识”“减轻教师负担”“专注于教书育人本职工作”等意见建议。教师非必要负担得到关注,这是一件好事。近年来,中央及地方均出台不少“教师减负”政策,但收效甚微,有些问题愈演愈烈,有的影响正常教学活动开展,甚至直接或间接导致教师自杀等个别极端现象。

这些问题是客观层面的现实存在,不容回避,须下大力气解决。要将伸向教师的“手”收回去,明确管理与教学的权责边界,建立优化合理的教师评价机制。在多方合力下,减轻教师主业之外的事务性工作,让教师回归课堂,让教育回归本质。不为难教师,是对教育最好的支持。

此外,我们应保持客观和理性的态度,从上述声音和个例中看到教师负担的另一个侧面。据观察,教师“心累”似乎比“身累”更可怕。笔者认为,除合理推进“教师减负”外,还应注重心灵“松绑”。

其一,要正视压力。一个高速运转的现代社会,没有压力的职业是不存在的。教育因其特殊的社会性,在

岗位职责、社会需求等因素上,都对教师的职业素养、道德品质、外在形象等,提出了相应“期许”。当然,这之中既有合理的,也不乏盲目苛责的。对于职业重压,只有在负重前行中予以蔑视,才能赋予强大的内心。教育部门和学校要正确传导压力,注重管理技巧,不能让有些脱离实际的要求,成为压倒教师的“最后一根稻草”。教师要正确认识压力,才能正视压力,继而给自己松绑,并寻求合适的松绑方式。

其二,要稳定情绪。教师长期处于与学生、同事、家长等关系中,容易直接或间接导致不稳定的情绪形成。教师面对的是学生,干的教书育人的工作,最需要保持“情绪稳定”。而实际上,教师的情绪是最容易失控的,但教育本身是难以容忍情绪失控的老师的,长期的不良情绪,对教师的身体和生命是一种摧残。所以,要有学校规定,教师情绪不好时,可暂停上课。学校方面,要用好心理辅导资源,在关键节点针对性开展团体辅导,也要结合实际进行个体疏导。教师个人,要认识到一切不稳定的情绪,只是一种主观感受,极有可能不正确,需要积极调整修正,可以采取

转移注意力、眺望、发泄等方式释放,逐步养成稳控情绪的习惯。

其三,要看淡结果。本质上来说,教师工作中滋生的很多压力、不良情绪,很大程度来自于对教育结果的焦虑,对教学评价的恐慌。比如,对学生成绩的焦虑,对学科排名的焦虑,对职称评聘的焦虑,对绩效分配的焦虑等。原因在于,一方面,随着教育改革深入推进,社会教育期望值升高,教师原有的“舒适圈”被打破,职业竞争不断增大;另一方面,教育工作本身需付出巨大心力,而投入和产出上又可能极不成比例。这种对现状的无力,对前途的未知,对现实的心理落差和焦虑。教师方面,首先要悦纳自我,认同自己的独特价值,增强职业自信心,更重要的是接受自己的不完美和教育遗憾;其次要科学审视自身的核心需求,看到自我发展潜力,不宜被过分的结果导向所“绑架”。学校方面,要建立教师成长规划,注重团队合作发展,促进专业成长,同时改进结果评价,强化过程评价,探索增值评价,以帮助每一名教师更好适应教育工作。

教育部办公厅发布关于开展义务教育阳光招生专项行动(2024)的通知,要求严格规范中小学招生行为,重点治理7类隐蔽违规招生操作。其中包括是否将社会培训机构自行组织的各类文化课考试结果、培训证书以及学科竞赛成绩、考级证明等作为招生参考或依据;是否设立或变相设立重点班、快慢班,以此名义掐尖招生等。(4月11日《每日经济新闻》)

教育公平公正,关系学生的切身利益,也是社会关心的热点,从这个意义上说,全面排查中小学变相重点班快慢班,坚决整治招生入学过程中存在的“暗箱操作”“掐尖招生”等现象。这是教育部首次以专项行动的方式,对全国义务教育招生做出全面系统的部署,体现了整治的决心。

说实在的,在当下的许多中小学,明晃晃“整”出几个重点班,或是将班级分为快慢班,已是很

罕见,校长们没有那么傻,“明面”上的重点班没有,可事实上的重点班快慢班却是存在的,学生、家长、老师也是清楚的。

整治变相重点班、快慢班要有智慧。在整治的过程中,要充分发挥家长、学生的举报力量,因为他们是最知情的,也是最了解的。虽然有时候提供的资料可能存在不完善现象,但检查组可以综合起来,凭借技术力量,也是能够“查”出来的。

整治变相重点班、快慢班要动真格,要真查。如果流于形式,走过场,则很难查出来,一些学校之所以敢肆无忌惮不怕查,就是因为一些检查组只是走形式,不是真查。查出了变相重点班、快慢班,惩罚上更要动真格。而不是只点个名,批评几句就完事了,这样的整治没有威力,自然起不到震慑效果。

整治变相重点班、快慢班,要深入到学生和家中去查、去了解,一方面要解决已形成的重点班、快慢班,不要觉得反正是“历史”了,就不再整改,揪住不

## 让变相重点班快慢班现出原形

□王军荣

放,坚决整改,才是正道;另一方面要用制度、惩罚、监督防止再出现重点班、快慢班。要畅通举报渠道。一些学校敢无视规定,设置重点班、快慢班,与当地教育主管部门的有意“纵容”是有关联的。在惩罚的时候不能放过“纵容者”。

让变相重点班快慢班现出原形,才能让学生享受教育公平公正的阳光。

## 考生扎堆开“肥胖证明”也是病,得治

□张立美

4月中旬,北京中考体育改革后的首次现场考试陆续开考。眼下,很多胖孩儿不是加紧备考,而是由家长带着到医院开“肥胖证明”,期望通过一纸证明免去考试的烦恼。(4月12日《北京日报》)

体育中考前夕,家长扎堆带着考生到医院开具“肥胖证明”,这种现象并非北京独有,不少地方都出现过这荒唐的一幕。

考生扎堆开“肥胖证明”,说白了就是钻体育中考政策的空子。按照多地体育中考政策,有疾病的考生或者肥胖严重的考生,可以免于参加体育中考,体育中考的成绩按照体育中考分值及格分计算。而这些身体肥胖或者体质较差的考生,如果亲自参加体育中考,最终成绩可能无法及格。身体素质不太好、体育成绩不理想的考生开具一纸证明,不仅可以免去参加

体育中考的烦恼,还能获得更高的体育中考成绩,可谓是一举多得。

但是,为了免去体育中考的麻烦,获得更高的体育中考成绩,一些家长、考生想到了开具“肥胖证明”的歪主意。这对于体育和体育中考来说,无疑是极大的嘲讽,不仅破坏了体育中考公平公正,而且凸显了现行体育中考政策和评价体系潜在的问题。

体育中考的目的不是考试,而是引导学校和家庭重视、强化孩子的体育锻炼,引导学生养成良好的体育锻炼习惯和正确生活方式,提高学生的身体素质 and 综合素养,进而减少肥胖、降低近视率等。现在中小学小胖墩、“小眼镜”越来越多,且呈现低龄化趋势,原因之一就是平时体育锻炼太少,每天运动一小时的基线达不到。考生扎堆开具“肥胖证明”,不只是表面上逃避体育中考,更是在客观上抵消了体育中考的导向功能作用。

可以说,考生扎堆开具“肥胖证明”以

免于体育中考的烦恼,也是一种病,得治。如何治?在笔者看来,除了进行批评教育和宣传引导之外,关键是要改革中考体育评价机制,不妨引进肥胖考生体育中考成绩与减肥挂钩机制,堵住开“肥胖证明”的歪路。

一方面,除了病理性肥胖考生外,其他肥胖考生一律不享受免于体育中考的待遇,要么亲自参加体育中考凭本事考分数,要么不参加体育中考按照缺考处理。另一方面,对于小升初时就属于肥胖的学生,他们的中考成绩能否达到及格线,除了看体育中考实际成绩外,还应看他们初中三年的减肥成果,减肥成果比较明显的肥胖考生的体育中考成绩可以按照及格分计算。当然,为确保体育中考公平,防范肥胖考生弄虚作假,减肥成果如何换算成体育中考分数,需要制定一套可以量化的科学、合理标准,同时公示减肥明显的肥胖考生,接受监督。

4月26日,河南郑州一高校将心肺复苏技术列入运动会的比赛项目。老师称想将健康促进与学生生命教育两者结合到一块,让学生能够认识到生命的可贵。(5月3日澎湃新闻)

虽然近年来公众对应急救护技能的关注度越来越高,掌握应急救护技能的人也越来越多,我国急救培训工作进展较快,但掌握救护技能的人员比例仍然较低。《中国公共卫生管理》2021年披露的数据显示,我国应急救护知识和技能的普及率仅1%左右,仍处于较低水平。1%左右的普及率,仍处于较低水平,一旦面临气象灾害、心脏骤停患者等突发状况时,懂自救、能自救及能对他人进行有效施救的人仍然较少。接受过急救培训的国民并不多,举办心肺复苏急救知识培训的学校也较少,掌握心肺复苏急救知识的学生就更少。学生处于接受教育的黄金时期,而校园又是集中学习的场所,提高应急救护知识

和技能的普及率,让急救教育走进校园,就很有必要。

急救教育就要通过实战训练“救”真本领。郑州这所高校将心肺复苏技能列入运动会的比赛项目,设置了心肺复苏技能大赛,急救教育不再只是在课堂上,在纸面上,而是在运动场,在“实战”中,实战练兵,这样才能让学生更好掌握心肺复苏技能,而不是只懂“纸上谈兵”,这体现了对普及心肺复苏技术的重视,能够让学生更好掌握相关知识与技能,在关键时刻,能挺身而出,成为“急救侠”。

在校园推广普及心肺复苏技术,值得其他学校借鉴与推广。不仅是高校,中小学甚至幼儿园,都有必要加强急救教育。如在欧美一些国家,急救教育就是从幼儿园抓起,中小学开始实践性培训。《健康中国行动(2019—2030年)》就明确提出中小学健康促进行动,把学生健康知识、急救知识,特别是心肺复苏纳入考试内容,把健康知识、急救知识的掌握程

度和体质健康测试情况作为学校学生评优评先、毕业考核和升学的重要指标。2021年,教育部曾印发通知实施青少年急救教育行动计划,并开展全国学校急救教育试点工作。

急救知识、急救技能的掌握,并非是有可无,急救教育也是生命教育,推进急救教育进校园,让学生掌握心肺复苏等急救技能,也能提高学生的自我保护意识与能力,让学生更加懂得尊重生命、敬畏生命,有利于学生健康成长和培养健全人格,还能让他们懂得自救与他救,提升自我保护意识与能力,这也利于推进素质教育、提高学生综合素质,有利于拓展教育内涵,让校园教育更有“宽度”“厚度”与“温度”。

急救教育、生命教育“做加法”,也是为生命安全、学生综合素质“做加法”。补齐短板,让急救教育成为更多学校的“必修课”“金课”“实战课”,让学校急救课堂成为“实战课堂”,让急救技能成为助力学生健康成长的“傍身技能”。

## 陕西高校优势学科纵览

# 西安交通大学：弘扬西迁精神，勇担国家使命，加快建设中国特色世界一流大学

西安交通大学是我国最早兴办、享誉海内外的著名高等学府,首批进入国家“211”和“985”工程建设学校,教育部直属重点大学之一。建校128年来,形成了兴学强国、艰苦创业、崇德尚实、严谨治学的优良传统和起点高、基础厚、要求严、重实践的办学特色。1956年迁校以来,学校培养或在校工作的院士89名。有6位“两弹一星”功勋奖章获得者、4位国家最高科技奖获得者、6位新中国“最美奋斗者”、2位“共和国勋章”和国家荣誉称号获得者、10位世界500强中国企业掌门人、5位“国家卓越工程师”。2015年以来,国家科学技术奖获得者171人,全国劳动模范、全国先进工作者、全国五一劳动奖获得者86人。



### 机械工程

该学科2017年入选国家首批世界一流建设学科名单。从2021年起,在上海软科发布的“世界一流学科”排名中,连续获评全球第一。今天的西安交大机械工程学院,已成为本学科领域享誉全球、当之无愧的教育高地、人才高地和创新高地。

机械工程学院是机械工程一级学科的建设主体。学院现有专任教师和各类专职科研、实验技术人员400余人,其中教授107人。汇聚谢友柏、卢秉恒、蒋庄德等两院院士10人,ASME、IEEE等会士15人,各类国家级人才55人。拥有973首席科

学家3人,国家重点研发计划项目首席科学家30余人,全球前2%科学家23人,任职国际学术组织和期刊正副主编14人,形成了一支实力雄厚、结构合理、后劲充沛的教学科研队伍。

### 动力工程及工程热物理

国家一级学科,第四轮学科评估为A+。能源与动力工程学院是动力工程及工程热物理重点学科建设主体,学院人才培养卓越,名师、名课、名教材、名团队实力彰显,泽被学子,办学质量为同行认可,社会称颂,建设了包含国家级精品课程5门、国家级精品资源共享课程4门、国家级精品视频公开课1门、国家级一流课

程11门,国家级精品教材3本、国家级“十三五”规划教材3本等一流的优质教学资源,拥有“绿色氢能”全国重点实验室、流体机械及压缩机国家工程中心、流体机械国家专业实验室3个国家级研究基地和热流科学与工程专业教育部重点实验室等8个省部级研究基地,其中1992年建成的动力工程多相流国家重点实验室在历次全国评估中均为本学科第一;首创储能专业,拥有国家级能源与动力工程专业实验教学示范中心、国家级核电厂与火电厂系统虚拟仿真实验教学中心、国家级工程实践教学中心及国家大学生校外实习实训基地等5个重要实验/实践教学基地。

### 电气工程

西安交通大学电气工程学院是我国电气工程学科的发轫之地,学院主体学科电气工程是国家重点建设的A+学科,入选“世界一流学科”建设名单,同时涵盖控制科学与工程一流学科,是我国学科设置最齐全的电气学院。

教学科研团队实力雄厚,电力设备绝缘与放电团队获国家自然科学基金委创新群体滚动支持;电力电子与新能源技术研究中心、电工基础课程2个团队入选国家级教学团队;拥有省部级科研团队8个;学院曾获“陕西省师德建设示范团队”称号。学院拥有十余万平

方米建筑空间,建设有电工材料电气绝缘全国重点实验室、国家级电子实验教学示范中心、瞬态电磁环境与应用国际联合研究中心以及20余个省部级人才培养与科学研究基地。

### 工商管理

西安交通大学管理学院的历史源远流长,最早可追溯到1916年7月南洋公学(交通大学的前身)设立的“铁路管理科”;1928年,交通大学建立“工商管理学院”,并进一步更名为“管理学院”;1984年12月恢复重建,是我国最早建立的管理学院之一。培养了我国国内第一

位管理工程博士,是国家第一批工商管理硕士(MBA)和高级管理人员工商管理硕士(EMBA)试点学院之一。现有管理科学与工程、工商管理两个国家一级重点学科,拥有管理科学与工程、工商管理两个学科博士点和博士后流动站。

2011年,学院正式获得AACSB国际认证,2016年和2021年通过AACSB维持认证。2016年获得世界权威机构QS Stars世界一流五星级酒店认证,成为中国商学院中首家获得此认证的学院。2017年、2022年,学院“工商管理”一级学科两次进入国家“双一流”建设学科名单。

# 陕西中医药大学：“比学赶超，争先进位”，追踪高水平中医药大学办学前沿

陕西中医药大学是陕西省人民政府与国家中医药管理局共建高校,国家“十四五”教育强国推进工程”建设高校,国家“一流专业”和陕西省“一流学科”建设高校。

建校70多年来,学校坚持立足陕西、面向西北、辐射全国、开拓海外,为国家培养了以国医大师张学文、郭诚杰、雷忠义、杨震,国际欧亚科学院院士,国家“973”计划首席科学家刘保延,岐黄学者杨明会、张冰等为代表的10余名名德才兼备的优秀人才。办学70余年以来,中医学专业始终以培养中医药人才、传承中医学、改革中医教育、发展中医事业为己任,积极探索中医教育规律,不断探索和优化人才培养模式,为国家社会培养、输送了一大批高级优秀中医人才,现已毕业4万余人,大多数已成为医疗、教学和科研岗位上的骨干力量。中医学专业学生近两年就业率均达80%以上,考研录取率达30%以上。学生被广州中医药大学、成都中医药大学、天津中医药大学等学校录取。



### 中医学

陕西中医药大学中医学专业自1959年起招收本科生,1978年招收首届中医专业硕士研究生,2002年中医学专业被授予陕西省普通高等专业学校名牌专业,2009年被教育部、财政部确定为全国高等学校特色专业,2019年获批国家级一流专业建设点,中医学学科是陕西省一流学科。

中医学学科现有专任教师128人,其中正高级职称人员79人,博

士学位教师占比达到64.06%。现有国医大师4人、全国名中医3人、岐黄学者1人、全国中医临床优秀人才8人、入选青年“长江学者”、青年岐黄学者3人,已形成一支由国医大师领衔,新老结合、结构合理的高水平中医学学科团队。

### 临床医学

陕西中医药大学临床医学专业于2001年获批设置并开始招生,2004年学校成立临床医学系,2006年更名为临床医学院,2013

年学校在临床医学院和第二附属医院基础上组建第二临床医学院,并设临床医学系,以加强对后期临床教学的监管。临床医学(五年制)本科专业为“陕西省普通高等专业学校名牌专业”“陕西省综合改革试点”“陕西省临床医学人才培养模式创新实验区”“陕西省一流专业建设项目建设”,2020年通过教育部临床医学专业认证,认证有效年限为6年。

临床医学专业现有基础医学专

任教师151人,其中高级职称95人,博

学、华中科技大学、中山大学、兰州大学等国内知名医学院校录取。

### 中药学

陕西中医药大学中药学专业自1978年起招收本科生,2017年入选陕西省一流学科建设行列,2019年获批国家级一流专业建设点。依托学科建设,建成省部共建重点实验室(培育)、陕西省中药资源产业化省部共建协同创新中心、陕西省中药产业研究院、国家中药材产业技术

体系咸阳综合试验站、陕西省中药基础与新药研究重点实验室、陕西省秦山中草药应用开发工程技术研究中心等国家与省部级科技创新平台20个,构建了完善的产学研一体化教学科研实践平台,为中药学、药类专业高素质应用型人才的培养提供了坚实的条件支撑。

近三年来,中药学院各专毕业生初次就业落实率均在90%左右,毕业生平均升学率为26.46%。就业学生中90%均在医药相关企业工作,专业对口率较高。