

“手机恐惧症”、身体发“警报”，教师群体身心健康引关注 如何让寓教于乐的主体先快乐起来？

◎ 李亦妹

新闻深一度

解锁更多看点

● 当前多数教师既要完成教学工作，又要承担班级管理、家校沟通以及一定的安全和心理风险防范责任。他们需要不断在不同角色间切换

● 受工作性质和习惯影响，教师在咽喉、颈椎、腰椎等部位常发职业相关疾病，长期的情绪压力也会转化为身体上的病痛

● 守护教师群体的身心健康，需要学校和社会层面共同发力。厘清职业边界、划清责任分工，进一步推进教育评价改革，让教师将精力放在关注学生全面发展上

开工会、备课、迎接学生、参加开学典礼……近日，全国各地迎来开学日，教师们开启了忙碌的新学期。

讲台上，教师承担着教书育人的重任，但下了讲台，繁重的教学任务和非教学事务、多重角色带来的情绪消耗，正不断影响一些教师的身心状态。

今年7月，南方周末联合企业做的一项调查显示，基础教育阶段，97%的教师存在不同

程度的职业健康困扰。除了咽喉、腰椎等部位常发职业相关疾病，许多一线教师还面临不同程度的心理压力。

受访专家认为，教师身心健康问题，不仅涉及个体调节能力，更与岗位职责设置、学校管理机制紧密相关。

非教学任务层出不穷

今年是方晓担任英语教师的第5年。每天早上7点20分前，她就会到校，带早读、批改作业、上课答疑。没有晚自习时，她每天的在校时间约为8个小时；遇上晚自习，能达到10个小时。

比课时压力更消磨人的，是层出不穷的非教学事务。王汶全在河北一所初中担任班主任，他除了要完成教学任务，还需要统计上报学生信息、整理资料等。“我们是寄宿制学校，要求老师24小时随叫随到。这些内容琐碎繁杂，耗费的精力甚至超过了教学本身。”

“每天拿起手机，一堆杂事就来了：各种要通知到校社群的消息、学生之间的矛盾、家长的咨询……不看手机，又怕耽误事儿。”王汶全打趣道，他现在已经患上了“手机恐惧症”。

上述调查显示，基础教育阶段，教师每周平均授课近14节，91%的教师同时承担2~6个班级的教学任务，平均同时授课3.1个班；超7成教师每天实际在校时长超过9个小时，日均在校时长约9.5个小时。

各类硬性要求同样让一些教师感到焦虑。王汶全举例说，不少学校要求必须手写教案，“现在我们备课都用电脑，手写根本没必要，白白占用了本该用来教学的时间，还浪费纸张。”

中国劳动关系学院社会工作学院讲师李慕轼分析，随着时代的发展，当前教师的压力

来源比过去更多元。多数教师既要完成教学工作，又要承担班级管理、家校沟通以及一定的安全和心理风险防范责任。他们需要不断在不同角色间切换。社会对教育质量的期待不断提升，也意味着教师要处理更为复杂的人际协调与情绪管理工作。

职业压力下的身体“警报”

身体状况是工作压力的晴雨表。咽喉问题是教师群体最常见的职业相关疾病。“刚工作那两年，经常嗓子干痛，上完课几乎说不出话。”方晓说。

上述调查显示，高达70%的教师存在咽喉干痒、声音嘶哑等不适症状，32%的教师确诊咽喉炎或慢性咽炎。这些教师中，又有66%的教师每年至少出现一次阶段性失声。

受工作性质和习惯影响，教师还是颈椎病、腰椎病高发群体。有数据显示，其发病率是其他职业相关疾病发病率的4~6倍。

“备课、改作业都需要长期伏案工作，腰肌劳损是老毛病了，需要通过定期针灸理疗来缓解疼痛。”中部地区某小学班主任刘雨心刚刚结束了在医院的腰部理疗。

长期的情绪压力，也会转化为身体上的病痛。“有一年体检，我们办公室16位老师，全都查出甲状腺结节。”方晓说，体检时医生叮嘱要少操心、少生气，“我觉得根本做不到，平时和学生打交道，想尽到当老师的责任，情绪波动就不可避免。”

守护教师身心健康需多方发力

“虽然工作很累，但看到问题得以解决、孩

子进步，心里还是特别有成就感。”几位教师对笔者说。

“教师需要具备一定的心理健康意识和压力调节能力，但仅靠个人层面的调节显然是不够的。”李慕轼认为，守护教师群体的身心健康，要靠学校和社会层面共同发力。

学校作为教师工作的主阵地，其管理方式直接影响教师的职业幸福感。“管理者能否听到教师的真实困难，教师是否有表达意见的空间，工作评价是否公平，教师能否参与和自己工作密切相关的决策，这些因素都会影响教师的职业幸福感和身心健康。”李慕轼说。

厘清职业边界、划清责任分工，是为教师减负的关键抓手。21世纪教育研究院院长熊丙奇认为，食品安全监管、巡回护学岗等与教育教学关系不大的事务性工作，应当从教师职责中剔除，让教师将更多时间和精力投入到学生教育中。

2019年，中办、国办印发《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》，提出要严格清理规范与中小学教育教学无关的事项，切实减轻中小学教师负担；2025年10月，教育部印发《关于进一步减轻中小学教师非教育教学负担若干措施的通知》，推动减负工作制度化、规范化。今年，国务院印发了《教育发展“十五五”规划》，要求全面减轻教师非教育教学任务负担。

“教育评价改革也必须落到实处。”熊丙奇建议，进一步推进教育评价改革，扭转基层唯分数、唯升学率的惯性导向，杜绝以考试成绩、升学指标简单衡量教师工作，让教师将精力放在关注学生全面发展上，减少理想与现实错位带来的精神消耗。

2026“榜样在身边”四川先进典型事迹巡讲活动走进成都

本报讯(韩嘉伟 记者 李林恒)凡人微光，汇聚星河。9月7日晚，2026“榜样在身边”四川先进典型事迹巡讲活动成都站在成都“山上山下·文明里”新时代文明实践公园举行。

活动在专题宣传片《牢记嘱托 榜样同行》中拉开序幕。随后，第九届全国道德模范提名奖获得者马均、中国好人马澄、第七届全国道德模范提名奖获得者廖良开、四川好人赵明阳依次登台分享事迹；第九届全国道德模范冉体兰的事迹由宣讲团成员刘虎代为讲述。

马均讲述了39年潜心选育高产良种，推广绿色种植技术的故事；马澄分享了深耕未成年保护事业，化解万千家庭亲子矛盾的实践经历；刘虎深情讲述冉体兰在生死时刻，勇救孩童的感人事迹；廖良开分享了28载奔波15万公里，只为替牺牲战友尽孝的温暖故事；赵明阳分享了集结骑手伙伴成立志愿服务队，主动服务社会、奉献爱心的故事……一段段感人至深的经历，打动了在场每一位听众，现场不时响起热烈掌声。

记者了解到，2026“榜样在身边”四川先进典型事迹巡讲活动是四川省持续擦亮“德耀巴蜀”精神文明建设品牌、深化先进典型示范引领的年度重要活动。接下来，宣讲团还将走进眉山、宜宾等地，深入新时代文明实践阵地、学校、机关单位、社区等开展分层分类宣讲，引导广大干部群众崇德向善、见贤思齐，涵养向上向善、文明和谐的新风正气。

天津滨海国际微电影节举办

本报讯(张钢)9月4日，第六届天津滨海国际微电影节在津举办。本届电影节以“AI的方向”为主题，通过开幕式、放映会、创投会和颁奖典礼四大板块，集中呈现短片、短剧、AIGC(人工智能生成内容)与文旅融合发展的新趋势。

在现场，放映会展映开幕影片《予你远方》、纪录片《妈祖》以及《澡堂鼓手》。创投会设置了文旅拍摄目的地发布、项目路演、联盟启动、合作签约及创作赛事启动等环节，推动创意、技术与产业资源对接。文旅拍摄目的地包括滨海文化中心、国家海洋博物馆等。百花文艺出版社、火山引擎、感恩科技等机构开展项目路演；京津冀AI(人工智能)创作者联盟启动。中新天津生态城与感恩科技完成战略签约，并启动“AI上生态城”2026生态城城市品牌推广活动暨AI影像创作大赛。

颁奖典礼涵盖短片与短剧两大竞赛单元，短片单元包括纪录片、动画、摄影、配乐、表演、编剧、导演等奖项；短剧单元关注表演、商业价值、IP(知识产权)开发、国际传播、AI应用及作品综合品质，体现电影节从艺术评价向市场发现与产业转化延伸的定位。参评作品通过内容平台、专业机构、行业协会等多元渠道报送，评选采用专业评审与线上投票相结合的方式，最终颁出组委会设置的特别奖、金像奖和银像奖。

据电影节组委会负责人姜一介绍，本届天津滨海国际微电影节提出从“微电影的节”走向“微的电影节”，“微”不仅指作品时长，更代表轻量创作、开放参与、高频连接；“电影节”则成为发现创作者、展示新作品、讨论新技术、对接新产业的开放平台。“我们觉得AI不是主角，创作者才是，技术的价值在于服务表达和降低成本。未来，天津滨海国际微电影节将继续以创作者为核心、以科技为驱动、以城市为场景、以产业转化为目标，推动作品进入孵化、交易与商业转化，为新影像提供舞台。”姜一说。

趣味运动助成长

近年来，安徽省合肥市双岗幼儿园根据幼儿的体质体能发展情况，将肢体协调、力量控制、平衡感培养融入各类趣味运动项目，让孩子们在轻松的游戏氛围里增强体质，助力幼儿健康成长。图为9月7日，双岗幼儿园教育集团悦城分园的小朋友在趣味运动中进行体能训练。



“铭记·不朽的丰碑”英烈事迹宣讲活动举行 让长征精神照亮青春与未来

“生是为中国，死是为中国……”9月3日，中国农业大学体育馆内，红色情景剧《一封家书》字字铿锵，直击人心。舞台光影肃穆庄重，刘伯坚烈士的狱中独白振聋发聩，体育馆内数千名身着绿色军训服的大一新生正襟危坐，接受英烈精神的洗礼。

这场纪念中国工农红军长征胜利90周年“铭记·不朽的丰碑”英烈事迹宣讲活动，以情景剧演绎、情景讲述等为载体，再现了长征中的感人故事，为青年学子带来了一堂生动的“红色思政课”。

刘伯坚烈士向死而生的坚定信仰，陈延年、陈乔年兄弟视死如归的革命气节，方志敏身陷图圉仍执笔书写下《可爱的中国》的赤诚初心……一个个可歌可泣的故事在舞台上立体呈现。

“要用尽一切的力量教养虎、豹、熊三幼儿成人，继续我的光荣革命的事业……”来自川陕革命根据地博物馆的宣讲员向卫，在情景剧《一封家书》中饰演刘伯坚烈士。舞台上，他身形佝偻，伤痕累累，额头上绑着带血的绷带，身

着带血的粗布衣。敌人劝降未果，刘伯坚从容就义，在临刑前留下了这封绝笔信。

“每一次演绎都会被刘伯坚烈士的故事深深触动。《一封家书》，不只是家事，更是革命先烈崇高精神的生动体现。”向卫说。

《碧血丹心耀中华》讲述革命英烈陈延年、陈乔年用生命诠释信仰的故事，由来自上海市龙华烈士陵园的赵飞宣讲。曾服役于武警海警总队上海支队的他，谈及此次宣讲感受表示：“以前手握钢枪，守护的是山河安宁；如今手持话筒，守护的是红色信仰。岗位变了，但初心从未改变。”

“时代在进步，我们宣讲的形式也在与时俱进，更加贴合年轻人的需求。通过还原家书、复刻场景的场景化形式，让青年学生真正走进历史、体悟精神。”赵飞说。

台上，深情演绎一幕接一幕；台下，如雷掌声一阵接一阵。

中国农业大学大一新生李紫榆感慨：“以前我在课本中学习了伟大的长征精神。这堂思政课让我对长征精神有了更深的体悟，帮助我

重温那段波澜壮阔的革命岁月，深刻感受革命先烈的赤诚与坚守。他们的精神直击我的心灵，带给我强烈的震撼。”

90多年前，革命先辈们翻雪山、过草地，跨越万水千山，历经艰难险阻，付出巨大牺牲，为民族独立、人民解放事业抛头颅、洒热血，铸起一座座精神丰碑。

长征精神从来不是抽象的口号，而是代代相传的责任与担当。李紫榆坦言，现在的年轻人常常被贴上“脆皮大学生”的标签，但榜样的力量是无穷的。“这堂思政课给我很大触动，使我有更多力量应对未来的困难挫折，更加懂得今天的幸福生活来之不易。”

“宣讲中最打动我的一句话是‘如果黑暗里没有光，那就让自己成为光’。”同样深受震撼的还有大一新生李昊坤。他深刻体会到，长征中，无数革命先烈坚守如磐的信仰、坚定不移的信念，以不惧流血、不畏牺牲的精神，创造出惊天动地的革命壮举。

看到学校在河北曲周数十年改造盐碱荒滩的成果后，李昊坤也懂得，传承长征精神，就

要在艰难险阻面前不低头，不怕苦、不怕难。他在心中确立了自己未来的目标：扎根大地，练就扎实本领，未来助力乡村发展，以实际行动弘扬和践行长征精神。

开国上将朱良才之子、著名军旅作家朱新春，现场观看宣讲后深受触动，并对青年学子寄予期许：长征精神是不灭的火炬。新时代大学生成长于和平盛世，更需要从长征的历史中汲取精神养分，淬炼骨气、涵养志气，接过先辈接力棒，走好新时代长征路。

榜样的力量是无穷的，精神的力量是伟大的。为了让不朽的英烈丰碑代代相传、红色血脉永续传承，记者了解到，2026年，退役军人事务部烈士纪念馆保护中心(烈士遗骸搜寻鉴定中心)主办的“铭记·不朽的丰碑”英烈事迹宣讲活动，正陆续在长征出发地、重要会议举办地、重要战役发生地、胜利会师地等举办。

一场场沉浸式宣讲、一次次跨时空对话，正让长征精神走出历史书页，走向青春实践。

(据9月7日《光明日报》王金虎)

拿扫帚的手也能画星月

(上接1版)

10余年来，黄新生累计创作诗文300余篇，真挚温暖的作品打动无数网友，她也因此被大家亲切地誉为“扫帚诗人”。对于她的作品，湖南省作协创研室主任贺秋菊给予高度评价：“她的创作让大众看见：平凡生活自有诗意，普通创作者亦能书写时代、绽放光彩，为新时代大众文艺创作提供了全新的参考与启示。”

一路走来的掌声与好评，从未改变黄新生的初心。如今的她，依旧每日凌晨4点准时起身上岗，在长沙岳华路的路灯下，扫净街巷。

“人生就是这样，逢山开路，遇水搭桥。相信自己，相信文字的力量能让人冲破困顿、重获新生。”这是黄新生最真切的人生感悟。

