

中小学教师数字负担的结构性困境与消解进路

Research on structural dilemma and resolution approach of digital workload on primary and secondary school teachers

蒋艳双¹, 王稷葳², 信思麟³, 袁语聪^{4*}¹ 北京师范大学中国教育与社会发展研究院² 唐山劳动技师学院建筑工程系³ 山东省广饶县兴安小学⁴ 北京师范大学教育学部

11112023092@bnu.edu.cn

【摘要】 数字技术在教育领域释放了巨大潜力, 为教学创新与效率提升开辟了广阔空间。然而, 对数字技术的过度依赖或滥用, 可能会催生出中小学教师负担的新形态, 对其职业生活带来新挑战。文章采取质性研究范式, 基于对中小学教师工作状况的访谈数据, 从社会角色理论出发重点分析教师数字负担的表现, 探讨中小学教师面临的三重数字困厄。基于此, 从教育管理机制、教师的数字认知及其数字素养等维度审视中小学教师数字负担的生成机制, 并提出三点消解进路, 以期减轻数字时代教师的工作负担, 营造良好的教育教学环境。

【关键词】 数字时代; 中小学教师负担; 生成机制; 教育数字化转型; 数字素养

Abstract: Digital technology has released huge potential in education, opening up broad space for teaching innovation and efficiency improvement. However, excessive reliance on or abuse of digital technology may give rise to new forms of burden on primary and secondary school teachers, bringing new challenges to their professional life. This article adopts a qualitative research paradigm. Based on the interview data on the working conditions of primary and secondary school teachers, it focuses on analyzing the manifestation of teachers' digital burden from the perspective of social role theory and explores the triple digital dilemma faced by primary and secondary school teachers. Based on this, the generation mechanism of digital burden of primary and secondary school teachers is examined from the dimensions of education management mechanism, teachers' digital cognition and digital literacy, and three ways to eliminate it are proposed, in order to reduce the workload of teachers in the digital age and create a good education and teaching environment.

Keywords: digital age, burden on primary and secondary school teachers, generation mechanism, digital transformation of education, digital literacy

1. 前言

减轻中小学教师负担, 是推进我国高质量教师队伍建设的战略性举措。2019年12月, 中共中央办公厅、国务院办公厅发布的《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》中提及“规范基本信息管理和使用”等减负意见。2024年政府工作报告和中共中央 国务院发布的《关于弘扬教育家精神 加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》均涵盖减轻教师负担等相关内容。当前, 中小学教师负担虽得到一定程度地减轻, 但仍可管窥数字技术的不当使用对教师负担产生的新影响^[1], 教师负担的形态也在随之“数字”演化。在社会科学领域已有学者提出“数字负担”这一概念, 是指数字技术作为效能提升工具被引入社会治理领域中, 在赋能过程中引发的劳动价值异化, 从而产生技术增负。反观教育领域, 中小学教师数字负担可理解为, 通过运用数字技术以达成既定的教学目标时, 由于对技术的不当理解与使用所产生的额外工作量与压力。如何正确认识教师数字负担则成为治理教师负担的关键引擎。为此, 本研究聚焦教师数字负担治理这一重要议题, 采用质性研究方法对教

师负担的外在表征与生成逻辑进行系统性探讨，并提出消解教师负担的可能路径，以期减轻数字时代教师的工作负担，营造良好的教育教学环境。

2. 教师数字负担的研究缘起

中小学教师工作负担过重，已经成为一个普遍的国际性问题，各国教育界均在积极寻求有效策略来减轻教师的工作负担。据统计数据显示，经济合作与发展组织（OECD）成员国的中小学教师每周平均投入教学的时间为 20.6 小时，占总工作时间的 53.09%。以英格兰为例，中小学教师每周的教学时间平均为 20.1 小时，占其总工作时间的 42.86%。TALIS-2018 显示，26% 的美国教师在工作中承受着很大压力，高于 OECD 的平均水平（18%）。在波兰，教师的法定工作时间中有 34% 被用于教学工作。而泰国的情况稍有不同，有 46% 的教师称其需花费 20% 的工作时间用于处理行政任务，而 36% 的教师每周因参加会议、培训及其他学校行政活动而不得不缺席至少一节课。在俄罗斯，相关调查结果显示，有 40% 的教育工作者和教育专家的抗压水平较低，仅有 16% 的教师表示对自己能解决工作中遇到的困难充满信心^[2]。根据一项关于我国中小学教师工作时间及对工作负荷感的研究显示，中小学教师每周的工作时长约为 51.43 小时，是法定工作时间的 1.25 倍，且其中仅有 9.63 小时用于教学任务相关工作，繁杂的行政事务以及形式主义的规范制度已经使得非教学负担成为教师主要的工作负担来源^[3]。综合来看，以上数据揭示了全球教师非教学负担的普遍性，也突显了各国在优化教师工作结构、提升教学质量方面所面临的共同挑战。

进入数字时代，数字技术嵌入教育场景后教师工作模式发生微观变化。2021 年 11 月，联合国教科文组织向全球发布报告《共同重新构想我们的未来：教育的新的社会契约》，强调数字化对教育产生的变革影响，重新审视并构建人类与技术之间的和谐共生关系^[4]。数字技术的嵌入，不仅重塑学习方式的边界，引领教学设计迈向个性化，更在根本上改变了学校管理模式，全方位形塑新的教育生态^[5]。在此背景下，伴随数字技术规模化应用，由于不当使用和管理方式，可能为教师个体、组织或社会带来额外负担，具体表现在时间、精力、资源等方面的消耗，以及对工作、生活质量和效率的负面影响。在现象学意义上的主要表现为超量的学习培训、跨平台数据重复录入、不合理的打卡留痕以及非工作时间借由微信等手段开展的家校联络等。在国内的研究中，尽管已涌现出大量对通俗意义上教师负担议题的广泛讨论，但针对数字时代背景下中小学教师负担的深刻影响的剖析，仍显不足。鉴于此，本研究旨在将中小学教师负担问题置于当今教育教学实践的数境脉中，进行重新理解，以期优化教师工作流程，改善教师的工作体验。

3. 研究设计

3.1. 研究方法

在构建中小学教师数字负担研究框架的过程中，本研究遵循质性研究思路，通过深度访谈获取教师真实体验数据，采用三级编码技术（开放式-主轴式-选择性编码）构建理论模型，旨在揭示复杂社会现象内在机制，构建具备一定解释力与实践指导价值的中小学教师数字负担理论框架。

3.2. 资料收集

针对中小学教师数字负担的现实困境与表现形式，本研究对来自广东省、北京市、黑龙江省、天津市、甘肃省、浙江省等不同教育阶段的 45 位教师代表进行了结构化访谈。其中包括小学教师 14 名、初中教师 15 名、高中 16 名。除教师访谈外，也纳入了教育行政人员、技术开发者等多主体视角，形成数据三角验证。在受访者教龄分布上，涵盖了教龄 5 年内的新教

师 13 人, 拥有 5 至 10 年教学经验的教师 18 人, 教龄超过 10 年的教师 14 人, 能够全面反映各层次教师对数字时代工作负担的多元感知与见解。根据格拉泽和斯特劳斯的扎根理论, 本研究严格按照质性研究抽取样本标准, 保障类属的理论饱和程度^[6], 从第 41 位访谈者起连续 5 位访谈者都未提供新信息, 故将样本数固定在 45 人。访谈内容包括受访者基本信息、教师对数字时代工作负担的感知、教师数字负担的表现形式及其产生根源。

3.3. 编码过程

通过将访谈对象以“FT+序号”的方式依次编号, 并将访谈所收集的文本内容导入 MAXQDA 软件进行编码和整理的方式对原始资料进行深入的研读和充分掌握。在此基础上, 以教师数字负担为核心范畴类属, 对访谈内容进行编码以实现范畴化(见表 1), 并关联核心类属名, 从而呈现出教师数字负担的表征形式。

表 1. 教师数字负担编码表(部分)

范畴化	概念化	原始访谈资料示例
超额工作	学校管理	学校引入这些技术确实是有效, 但最重要的问题就是他老换(数字工具/系统) (FT-01)
	课程设计	比起传统的教学方式来说(工作负担)肯定是增加的, 你要花时间准备材料, 准备课件, 包括尝试一些新的软件 (FT-05)
	学习培训	在线工作的话如果培训和学习这种能减少一些就更好了, 因为也有很多重复的内容 (FT-03)
	非教学负担	感觉做了很多重复性的工作或者说是没有意义的工作, 比如说填表, 填信息这种(工作), 包括线上统计学生的信息(等), 还有培训打卡等 (FT-05)
角色超载	场域延展	数字技术的引入有时会占用我的休息时间, 我每天的工作时间是从早上 7:30 到下午 6:10, 周末会加班备课。线上办公的时间主要用来备课和参与教研活动。 (FT-08)
	身份多元	我们学校的教育不仅仅是知识的教育, 更重要的是培养一个能够独立生活的人, 在学生时代就要培养他们筛选信息, 使用技术的能力 (FT-04)
	责任扩容	客观来说, 数字化不管是人工智能也好, 大数据也好都是一种工具, 真正让老师觉得负担增加的是观念负担和附加在老师身上的责任, 很多不应该由老师完成(视频作业拍摄, 禁毒知识宣传, 新闻转发等) (FT-01)
心理负担	技术接受	数字技术也只是教学的一种新的工具, 我自己的感觉, 在考试制度没有太大改变的情况下, 把问题讲清楚, 提高熟练度是最重要的, 毕竟高考还是看分数, 总是搞这些形式上的事我感觉有点浪费时间, 真的要做也应该从试点开始 (FT-10)
	技能掌握	数字技术的引入确实带来了一定的心理压力。我需要不断学习和适应新技术, 这有时可能会感到挑战重重 (FT-07)
	师生关系	其实数字技术运用多了, 课堂上给学生的时间多了, 老师在他们心中不再是特别权威化的形象, 我跟学生之间往往是一个平等交流的关系, 我要花更多时间去考虑怎样跟学生互动, 怎样设计课程才能更好地启发学生 (FT-02)

4. 中小学教师数字负担的现实表征: 多维结构性困境

4.1. 数字化浪潮下，教师工作量何以激增？

在数字化浪潮的推动下，教育领域正经历着一场深刻变革，教育结构发生根本性重塑。在此背景下，教师的工作负担形态亦发生悄然演变。具体而言，教师的工作量已不再局限于传统意义上的教学工作量，而是涵盖了诸如班主任、教研组长等管理工作量，以及参与学校活动、家长沟通等可能的其他工作量。值得注意的是，在适应数字工具和平台、整合与更新教学资源、数字技术扩张加剧教师的“全景式育人责任”的过程中，由于一系列不合理“误用”的影响，催生出了新形态的“工作负担”，这对教师的能力提出了更为严峻的考验。

其一，在数字时代背景下，教学资源的获取与更新虽然变得更加便捷，但同时也伴随着冗余信息与多元选择的涌现。为确保教学内容的针对性和准确性，教师需花费大量的时间搜索、筛选、整合和更新适合学生的教学资源^[7]，包括电子书籍、在线课程、教学视频、互动模拟等，这对教师的数字素养提出了更高的要求。“比起传统的教学方式来说（工作负担）肯定是增加的，你要花时间准备材料，准备课件，包括尝试一些新的软件”（FT-05）。在数字化浪潮下，如何利用数字技术丰富课堂教学也成为教师备课的重难点，包括怎样提升课堂活力，设计课堂活动以及管理课堂等内容。“在课堂设计方面会用更多的资料拓展，用一些互动的技术，比如用那种线上的抢答工具，调动一下课堂气氛，让所有学生都参与进来”（FT-05）。此外，教师需要深入了解每位学生的学习特点、兴趣偏好和学习进度，为其量身定制学习计划、提供个性化指导和反馈。“我目前最困惑的是怎么跟学生们互动，我可能放了很多内容在教学当中，有的时候忽略了学生们的反馈，学生们是不是都能在短时间内接受这些内容，怎么跟学生们互动效果更好，还有就是如果有进度跟大家不一致的学生，我要怎么给他提供帮助”（FT-04）。教师需要投入更多时间和精力在课堂环节设计和把控上。

其二，数字技术赋能下全景式育人责任泛化。随着教育数字化转型的纵深推进，智能技术在教育场域的应用已突破传统教学边界，形成了以数据全景监控^[8]、时空无限延展、主体多元交互为特征的新型教育生态。在此背景下，教师的育人责任正经历由“有限场域”向“全景渗透”^[9]的范式转变。首先，数字平台构建的全时域连接机制消解了教学活动的时空界限。学习管理系统（LMS）、即时通讯软件等数字化工具，将教师的工作场域从实体课堂延伸至24小时在线的虚拟空间。在校家社教育领域的广泛情境中，教师更是被赋予一种近乎“全程开机”的状态要求，意味着需时刻保持高度的职业警觉性与责任感，无论是在正式的课堂教学，还是在课外的沟通互动、作业批改及学生辅导等环节中，均需随时准备响应各种教育需求与突发状况。这种技术增强型的责任泛化现象，折射出数字时代教育治理的范式矛盾。教师应找寻并适应教育数字化进程的新实践形态。

4.2. 教师角色超载现象反思：技术嵌入是否适度？

社会角色理论最初于20世纪20年代由美国社会学家乔治·米德提出，是分析复杂社会现象、理解个体行为动机与方式的重要工具，后逐渐应用于教育领域^[10]。在数字时代背景下，教师的工作形态与职责范畴发生系列改变，其“角色”日益呈现出多元且复杂的特征。这一转变需要教师倾注更多的时间和精力去适应新兴的教学形态，而“新角色”对其专业能力也提出了更高要求。

一方面，在已有教师职业压力的研究中，多重角色期待是构成教师负担累积的关键致因因素。基于社会角色理论的分析框架，教师群体正面临传统教育者角色与数字化转型衍生的新型角色之间的结构性张力。基础教育阶段教师平均需承担教学实施者、技术代理者、数据管理者、行政协作者等多重职能模块，这种角色丛的持续扩张已超越个体职业能力的弹性阈值，形成复合型压力，具体体现为专业自主角色与事务性角色的精力争夺。“客观来说，数字化不管是人工智能也好，大数据也好都是一种工具，真正让老师觉得负担增加的是观念负担和

附加在老师身上的责任，很多不应该由老师完成（视频作业拍摄，禁毒知识宣传，新闻转发等）”（FT-01）。在数字时代背景下，教师们所承受的负担日益显著地体现在种类繁多、纷繁复杂的非教学任务上，这些任务构成其感知工作压力的主要来源，也深刻影响了教师的职业满意度与整体生活质量。

另一方面，家校数字联通引发的角色越界。伴随数字技术的异化管理，数字技术跨越了学校、家庭与社会之间的传统时空界限，教师的工作与生活的界限因此变得愈发模糊，引发“24小时在线咨询”的压力。在此背景下，教师的工作场所不再局限于校园之内，工作时间也被无限延展，这种由数字技术驱动的工作场所和时间的被动延展，进一步加剧了教师的工作负担。相关调查结果显示，约16.7%的教师表示每天花费超过4小时在学生管理与德育工作上，也有近10%的教师表示每学期用于专业培训、教学比赛与公开课、课题研究与论文写作的时间超过15天^[11]。“我每天的工作时间是从早上7:30到下午6:10，周末会加班备课，线上办公的时间主要用来备课和参与教研活动。”（FT-08）。数字技术的非恰当应用，也为教师角色期待的超量叠加与教育场域的广泛延伸提供了技术上的可能，导致教师的私人生活、公共生活与专业生活之间的界限愈发模糊。在使用数字技术进行教学的过程中，教师面临着专业道德失范的风险，诸如网络行为不当、数据处理伦理缺失、隐私侵犯等敏感问题^[12]。

4.3. 教育生态变革中的隐形负担，教师心理如何应对？

新技术的学习和应用，为教学方法和学习体验带来了诸多积极的变化，但也为教师的工作带来了不少挑战。首先，教师作为教学活动的主导者与实践主体，其专业能力与心理状态直接影响着智能教育技术的应用效能及学生学习成效。教育新生态中，教育者面临着技术适应焦虑等新型职业挑战^[13]。智能教育技术的复杂性与快速迭代特性，迫使教师需要持续投入认知资源进行技能更新与知识储备。这种常态化的技术学习要求，不仅挑战着教育者的专业发展惯性，更在时间资源分配与精力管理维度形成显著的心理负荷。“最大的困难可能是在繁忙的教学工作中，找到时间来学习和掌握新技术。有时候，这会让我感到有些力不从心”（FT-09）。另外，如何应用新技术也会使得教师产生担忧的情绪，有教师表示：“在适应新技术的过程中，有的时候这个班级好用，那个班级又不好用，很担心教学计划被打乱，学生不好管理，课程也难以推进”（FT-03）。这种心理压力在现有研究中也得到了验证，根据德国一项关于教师在传统教育向数字教育过渡过程中所感受到压力水平的调查结果，380位受访者中大部分经历了中度到高度的压力，绝大多数表示主要为技术障碍^[14]。由此可见，教育数字化转型过程中教师群体的心理调适机，已成为影响技术赋能教育质量的关键变量。

其次，数字时代，“师-生-机”三元结构的重构，使教师提升自我素养变得尤为迫切^[15]。伴随数字技术被广泛引入教育领域，学生不再完全依赖教师开展学习活动^[16]，而是可以借助数字化工具独立完成部分学习行为。“其实数字技术运用多了，课堂上给学生的时间多了，老师在他们心中不再是特别权威化的形象，我跟学生之间往往是一个平等交流的关系，这样也能更好地培养学生发现问题，解决问题的能力，我要花更多时间去考虑怎样跟学生互动，怎样设计课程才能更好地启发学生”（FT-02）。在此模式下，师生关系因数字技术的引入变得富有流动性。有学者提出，技术不仅要赋能教师，同时更应关注对学习者的赋能，强化学习者的主体性，在师生关系的平衡性重构中着力推动学习者从关系客体向关系主体转型^[17]。这种转变并不意味着教师在教学中的重要性被削弱，一项关于学生对于数字化教学理解的调查显示，学生们认为数字化时代教师不再是知识的传授者，更是扮演着引导者的角色，需要对学生们的学习内容、方法以及问题进行及时引导^[18]。此外，也有学者指出，教师在数字技术使用上的焦虑，部分源于害怕在学生面前暴露自身对于数字技术掌握不够熟练的情况^[19]。

最后,对于数字化管理的极致追求将在一定程度上催生数字形式主义,导致留痕主义盛行。当前,教师需要投入大量精力处理非教学型任务,完成重复填表、留痕打卡等任务,严重干扰其正常教学秩序^[20]。教师数字负担呈现出“技术赋能与负能并存”的悖论特征。“感觉做了很多重复性的工作或者说是没有意义的工作,比如说填表,填信息这种(工作)。还有包括线上统计学生的信息(等),还有培训打卡等,对教学没有帮助,还占用了很长时间”(FT-05)。这些任务借由数字化手段,快速且大量地侵占了教师的工作时间,消耗了教师的精力,且往往与考核相关,导致教师负担增加。此外,通过教师数字劳动的田野观察透视其具身困境。某省会重点中学语文教师的数字化生存个体叙事如下,“我现在每天要登录7个平台——备课用智慧教育云,打卡用钉钉,教研用腾讯会议,填表用政务网,还有继续教育、安全培训、家长沟通等专用系统。上周三下午,我同时收到3条紧急通知:5点前提交在线教研心得,6点前完成全员家访记录,7点参加网络安全直播培训。凌晨1点我还在批改问卷星作业,系统突然崩溃导致3个班数据丢失,不得不挨个家长打电话解释。”根据对其追踪数据揭示,其日均工作9.2小时中,数字事务耗时3.3小时(占比35.9%),其中37%属于重复性操作(如截图留痕、跨平台数据迁移),日均切换不同数字系统23次,任务中断率达61%。反之,在技术哲学视域下,工具理性的扩张可能对教师专业自主性造成进一步侵蚀,甚至引发“数据留痕异化为表演性劳动”。

5. 中小学教师数字负担的生成机制

5.1. “数字科层制”下校园事务性压力传导

在校园事务管理中,压力传递的“数字科层制”揭示出学校规制改革的异化倾向,可能厚植于学校组织结构和制度情境中。在此制度框架下,教育管理者、教师、家长以及学生等利益相关者的行为往往受到制度规则和电子流程的裹挟,导致自主性和创新能力逐步流失。这种惯性视角还可能引发多主体之间的关系异化,使人际交往变得更加疏离与机械化。究其原因,教师数字负担是数字化进程与权力结构异化融合的产物。从社会加速理论视角而言,虽然数字化在一定程度上提升了校园事务处理的速度和精确度,但也可能加剧权力的集中和层级化。各级教育管理人员通过电子系统分配任务、监督进度^[21],这种看似客观公正的管理方式,实际通过“移动办公泛化”响应时效压缩”等机制加剧时间碎片化,形成“加速-过劳-再加速”的恶性循环,演化成为一种表面上看似透明、实则更为错综复杂的权力网络。这种网络化管理模式虽然能够提高工作效率,但也可能在无形中削弱中小学教师的主体性,增加其工作压力。譬如,微信群、钉钉群等工作群的泛滥,传统的“面对面”交流模式被“键对键”的数字化互动所取代,教师们不得不在任何时间、任何场合应对各种形式的数字化“隐形工作”,导致中小学教师在非教育教学时间仍难以挣脱“数字枷锁”,无法得到充分的“安全感”。其二,教师数字负担是当前教育体系对教学效率与秩序极致追求的反噬。从存在主义哲学角度审视,教育的本质在于促进个体的自我实现和自由发展。当教育体系过度强调效率和秩序时,教师作为教育过程中的关键主体,其存在的价值和意义可能会被简化为完成任务和达成指标的工具,引发师角色工具化的现象,忽视教师作为独立个体的情感、需求和个性化特征^[22],从而可能导致其的职业倦怠和创新精神缺失。

5.2. 技术全能幻象下教师的“隐形枷锁”

当教师沉浸于技术带来的便捷与高效时,也需警惕技术全能幻象所构筑的“石门迷宫”,尤其是对教育教学可能产生的负面影响。在现代社会,技术被寄予厚望,人们期望其能解决教育教学中的所有难题。“技术全能主义”揭示出一种教师过度崇拜与依赖技术的现象,这种过度的期望可能忽略技术固有的局限性和人类复杂性的现实。其一,教师非教学时间的“非

法侵占”。教师在面对互不融通的数字工具和平台时，不得不投入大量时间和精力去切换不同的数字系统来完成任务，容易出现“注意力瞬脱”或任务中断。正如马克思所指出的，技术进步“使人类的生活条件和生产过程变得如此复杂和多样化，以至于人本身变得微不足道”。其二，数字负担下教师的“精神内耗”危机重重。这种“数字负担”不仅局限于技术操作的烦琐，更深入至教师的心理和精神层面。为保持自身的教学水平和竞争力，教师需要不断追求新的教育技术和理念，可能会经历持续的学习和适应过程。这虽然有助于教师专业成长，但也可能带来伴随性压力和焦虑^[23]，导致技术反噬，消解教师的主体地位。其三，教师的数字负担可能挤压学生的人文教育实践。这与亚里士多德所强调的教育的终极目的是“有德行的生活”相背离，反映出技术应用与教育本质之间的张力。当教师被束缚在繁杂的技术操作中时，其可能无法充分关注学生的个体差异和情感需求，从而导致教育的人文关怀被削弱。

6.中小学教师数字负担的消解进路

6.1. 规范适应教育变革的数字管理创新，增强制度灵活性

在教师管理和教育治理过程中，应摒弃对数据的过度依赖，避免数字形式主义以及过度留痕主义的盛行。但同时也不能完全否认数字科层制在校园管理中所带来的便利和高效。数字化的管理手段是未来教育管理发展的必然趋势，其增加了信息传递的速度，合理运用也能提高决策执行的科学性。解决这一问题的关键在于找到制度的平衡点，既要保持高效科学的管理，同时也要加强个性化及人性化的考虑，要更加审慎地思考如何构建更加人性化、灵活和开放的管理制度，保障教育教学的灵活开展以及教育评价的合理实施。一是要严格控制教师打卡、填表等工作的数量，避免重复性的行政环节对于教学时间的挤占；二是科学设置教育评价方式，避免过度量化而造成教师过分追求打卡、留痕，缩减无意义的工作环节，减轻教师工作的程序负担；三是教育行政部门应与学校形成合力，合理规划在线培训的内容、时长和频次，提高培训效率与质量，避免加剧教师的工作负担。

6.2. 构建教师角色期待的合理框架，厘清教师权责边界

教师负担过重根源在于担了过多的角色期待，角色的模糊化导致工作的时长被拉伸、场景被扩宽。而数字化手段的发展则为之实现提供了技术支持，加剧了教师负担。而为减轻有角色期待的不合理叠加所造成的负担，则要从合理设置角色期待着手，以责任伦理为依据合理化社会对于教师的角色期待，明确其角色定位，将教师从道德困境中解放出来。一方面，要明晰教师群体教育教学的本职责任，突出其作为教育者的角色定位，将教育教学工作作为考核教师的最主要依据，积极引导各个群体对于教师的角色期待，且结合数字化转型背景，积极规避网络风险，避免赋予教师过多的道德责任，保障教师权益，减轻其非教学工作负担。在此方面，学校应积极承担起组织与引导工作，协同社会教育与家庭教育，形成家校社合力，扭转社会对于教师工作的过高期待，减轻教师责任负担。另一方面，应以教育行政部门为主导，建立起权责明确的教师责任制度体系，以法律法规为依据，厘清学校教育、家庭教育以及社会教育的权责边界，减轻以往由于家庭与社会教育缺位而转移到学校教育中的责任，避免教育责任过度转嫁到教师身上，同时要大力提升社区公共服务，加强对家庭教育的指导，切实减轻学校教育的负担。要建立起严格的督导制度，严禁行政事务的过度摊派，同时做好垂直管理系统，避免重复性工作造成的资源与时间浪费。在学校管理层面，要进行合理规划，并从制度层面严格管理教师的工作内容与工作量，加强人性化管理，为教师群体提供更多关怀与服务，协助教师适应当前教学模式的转型发展。

6.3. 消解技术认知困惑，赋能教师数字素养提升

教学组织形式转变为教师所带来的认知困扰引发了数字焦虑和心理负担,一方面,教育模式的转变加剧了教师的技术负担,如何使用以及理解数字技术成为制约着教育质量提升的关键因素,而教师作为其中的主要责任人自然承担了相应的压力。另一方面,原有的教学模式面临着重构的挑战,学生与教师两个群体间的关系也逐渐发生转变,教师为适应一系列变化不自觉地产生焦虑心理。解决教师数字负担问题的关键在于提升教师数字素养,不仅仅停留在如何使用数字技术的层面,也要加深对技术的深层理解,批判性地思考技术的影响,灵活地运用技术解决问题,始终将教育教学作为技术使用的根本目的,找到数字技术和教育目标间的关键平衡点,实现数字技术对于教育的正向作用,避免本末倒置,使得数字技术成为束缚教师正常教学工作的负担。为应对教学模式与师生关系的变化,教育行政部门与学校应给予教师更多的业务指导,提供更具针对性的培训,提升教师数字技术应用能力的同时引导教师完成生-机-师关系的重塑,顺应教学变革的趋势,不仅要关注技术的具体应用和教学效果的提升,更要关注教师在这一过程中的主体感受和精神状态。通过减轻教师的学习成本和心理成本,帮助其更好地适应技术进步和教育变革的需求,进而实现技术与教育的和谐发展。

参考文献

- 中共中央办公厅 国务院办公厅.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[EB/OL].[2024-04-05].https://www.gov.cn/zhengce/202203/content_3635429.htm.
- 赵健等著.教师减负:理论、实践与政策[M].上海:华东师范大学出版社,2023:64-94.
- 孔凡琴,邓涛,杨大清,等.中小学教师工作时间及对工作负荷感的影响研究[J].华南师范大学学报(社会科学版),2023,(06):95-106+207.
- UNESCO,Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract For Education[EB/OL].[2024-04-05].<https://www.unesco.org/en/articles/reimagining-our-futures-together-new-social-contract-education-0>.
- 万力勇,熊若欣.以数字化转型赋能高质量教育体系建设:底层逻辑、实现机制与关键路径[J].现代远程教育,2023(4):34-36.
- 安塞尔姆·施特劳斯,巴尼·格拉泽.发现扎根理论:质性研究的策略[M].武汉:华中科技大学出版社,2022:20-38.
- 蒋艳双.数字化如何激活乡村教研“一池春水”[N]中国教育报.2024.10.23(4).
- Teidla-Kunitsõn G, Sisask M, Põlda H. A Bridge or a Wall: Teachers Mediating ICT in the Classroom[J]. Education Sciences. 2023(10): 979.
- 郭胜男,吴永和.社会角色理论视域下的人工智能时代教师:困厄、归因及澄明[J].电化教育研究,2022(6):18-24+60.
- 刘雨杭,柳海民.教师工作强度:合理限度、现实表现与调适策略[J].中国教育学刊,2023(9):96-102.
- 苏启敏,陶燕琴.人工智能时代美国教师专业道德守则新动向[J].比较教育研究,2021(9):50-59.
- 赵磊磊,张黎,章璐,等.中小学教师的人工智能焦虑:现状分析与消解路向[J].现代教育技术,2022(3):81-91.
- Khlaif, Z.N., Sanmugam, M., Joma, A.I., Odeh, A. and Barham, K. Factors Influencing Teacher's Technostress Experienced in Using Emerging Technology: A Qualitative Study, Knowledge and Learning[J]. Technology, 2022(2): 865-899.
- 冯婷婷,刘德建,黄璐璐等.数字教育:应用、共享、创新——2024世界数字教育大会综述[J].中国电化教育,2024(3):20-36.

- 张晓光.认知·关系·情感:以三维框架重构智能时代的教师角色[J].清华大学教育研究,2024(1):141-151.
- 谢泉峰,刘要悟.从“关系客体”到“关系主体”:人工智能时代学习者培育困境及其关系重构[J].中国教育科学(中英文),2023(4):38-49.
- Kolikant, Y.B. Using ICT for school purposes: Is there a student-school disconnect?[J].Computers&Educations, 2012(3): 907-914.
- Henderson, J., & Corry, M. Teacher anxiety and technology change: a review of the literature. Technology[J]. Pedagogy and Education, 2012(4): 573 - 587.
- 霍明,马铭余,宁波.全球视野下中小学教育中的形式主义:从概念到治理[J].比较教育学报,2023(6):50-63.
- 刘宇琪,秦宗文.大数据在行政决策中应用的反思与优化——基于科层制运行视角的考察[J].行政论坛,2023(4):118-126.
- 蒋艳双,崔璨,刘嘉豪,等.教育领域中的情感计算技术:应用隐忧、生成机制与实践规约[J].中国电化教育,2022(5):91-98.
- 袁磊,刘沃奇.智能时代教育场域的技术焦虑与认知误区——基于梅洛·庞蒂具身认知观的当下省察[J].现代远距离教育,2024(1):14-20.
- 张家军,方庆圆.教师负担技术治理的伦理风险及其防控[J].现代教育技术,2023(4):40-47.