龍角散
Ryukakusan

南方周末

听见心声

中国基础教育教师生活状态调研

Hearing the Inner Voices



调研直击

九大核心发现

- **教师校内教学任务繁重，教学负荷长期处于高位**

  教师平均每天在校 9.5 小时，30% 超过 10 小时；91% 的教师同时承担 2-6 个班级教学任务，平均每周授课近 14 节。

- **教师工作边界高度模糊，隐形加班成常态**

  过半数教师每天隐形加班 2-3 小时，72% 下班后仍及时回复工作消息。

- **既是班主任，也是纪律监督员、心理辅导员和行政文员**

  班主任多重角色叠加，作业批改 / 备课教研占 56%、课堂授课 45%，另有班级纪律管理（38%）、家校沟通（30%）、心理疏导（28%）、行政台账（15%）等非教学事务同样大量挤占时间。

- **投诉压力向年轻教师倾斜，普遍承压明显**

  00 后教师被投诉比例近四成。

- **教师正在被教学内外的工作任务双向夹击**

  教学内压力占比 97%，教学外压力占比高达 85%。

- **讲台背后是身体的慢性损耗，咽喉问题成职业标签**

  97% 的教师身体在“报警”，83% 教师咽喉超负荷。

- **职业认同与职业倦怠相生相伴**

  74% 教师仍有较高职业认同感，但 38% 已产生中度及以上职业倦怠，70 后倦怠程度最高。

- **一直被消耗，常常被治愈**

  教师最大的职业成就感源于学生的成长和认同。

- **教师希望职业回归“育人”本质**

  半数教师要求减少行政事务、完善职业健康保障。

CONTENTS
目录

01 调研概览
调研目的与执行情况

02 工作实况
教师工作的显性与隐性消耗

03 健康现状
教师职业的身体健康隐患

04 职业感受
职业认同、倦怠与生活体验

05 改善诉求
教师对工作优化的现实期待

06 总结与讨论

07 附录
教育之路上的“微光”



报告阅读指南

统计说明

Top2： 表示选择量表中最高两个选项的受访者占比之和，用于观察持较高评价或较强认同态度的人群比例。例如：5 分制题目中，选择 4 分的教师占 35%、5 分占 25%，则 Top2=60%。

均值： 基于算数平均值计算，对于存在区间的选项，取中间值计算。

四舍五入： 本报告百分比数据通常采用四舍五入后的整数呈现，因此部分图表中各选项占比相加可能出现 99% 或 101%，与 100% 存在 ±1 个百分点的显示差异。例如原始数据为 33.4%、33.4%、33.2%，合计 100%；取整后显示为 33%、33%、33%，合计 99%。该差异仅由数据取整产生，并非计算错误。

特殊标记： 本报告对具有显著差异的细分人群数据进行特殊标记。其中，绿色数字表示该群体结果在 95% 置信水平下显著高于总体水平；部分图表通过箭头（ ⟶ ）引出细分人群数据，同样表示该群体结果与总体水平相比存在显著差异。红色虚框（ ⬚ ）代表需要重点强调的内容。样本量较小的细分群体以“*”标记，相关结果仅供参考。

名词解释

基础教育：本报告中指幼儿园至高中阶段的教育，涵盖幼儿园、小学、初中、普通高中、职业高中 / 中专及特殊教育，不包含高等教育。

隐形工作：指教师在正常在校工作之外处理的各类工作，包括备课、作业批改、家校沟通、材料填报、迎检准备等。本报告相关时长为教师自报的平均每日课后工作时长。

显著性高于：指某一细分群体在某项指标上的结果，经 95% 置信水平的统计检验后高于总体水平，说明该差异具有统计意义，不太可能仅由样本随机波动造成。

职业倦怠：指教师在长期工作压力下出现的身心疲劳、情绪耗竭等状态。本报告采用 5 分制自评量表，分值越高表示倦怠程度越高；Top2 为选择 4 分“较重倦怠”和 5 分“严重倦怠”的受访者占比之和。

定性案例：指通过 60—90 分钟一对一深度访谈获得的教师真实经历与观点，用于补充解释定量数据、呈现数字背后的具体处境。案例来源按受访者所在城市、学段或岗位进行标注。

置信度：本报告对具有显著差异的细分人群数据进行特殊标记。其中，绿色数字表示该群体结果在 95% 置信水平下显著高于总体水平。

1

调研概览

调研目的与执行情况



调研背景

背景数据来源：2025年全国教育事业发展统计公报；本页数据口径仅覆盖幼儿园、小学、初中、普通高中、中等职业教育及特殊教育类师生，不包含高等教育师生。

教师队伍建设是教育强国建设的关键支撑

千万教师连接亿万学生，是支撑基础教育体系运行、陪伴一代代学生成长的重要力量。

1647.05万教师服务着超过2.32亿学生，教师群体规模大、覆盖面广，其工作状态与职业发展具有广泛的社会影响。教师既承担着日常教育教学工作，也是连接学校、学生与家庭的重要角色。因此，关注教师的工作与生活状态，不仅关乎教师个体的职业体验，也关系到教育教学质量与教师队伍的长期稳定发展。

1647.05万
专任教师

2.32亿
在校学生

43.72万
各类各级学校

系统性强化教师队伍建设

2024年8月

《中共中央、国务院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》明确提出，把加强教师队伍建设作为建设教育强国最重要的基础工作，并从专业发展、资源配置、待遇保障、合法权益、减轻负担等方面系统加强教师队伍建设。

教师成为教育强国的重要体系

2025年1月

《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》

将建设“素质精良的教师队伍体系”纳入教育强国建设整体部署，进一步强调高素质专业化教师队伍建设，以及教师政治地位、社会地位和职业地位的提升。

教师发展与保障持续深化

2026年8月

教育部部署2026年教师队伍建设重点工作，提出面对教育高质量发展、科技变革和学龄人口变化等新要求，要完善教师发展体系，并继续提升教师待遇权益保障。

调研初心

在做这份报告之前，我们不断地追问自己，我们真的了解教师们的处境吗？

社会对教师的认知，往往停留在几个标签上，而那些真实的、细碎的、日复一日的消耗，很少被看见。也是这种“不被看见”，让教师的疲惫显得格外沉重。

这份报告希望做一件事：把那些被折叠的部分展开。让更多人了解，教师在课堂之外还承担着什么，那些职业病的背后是怎样的日常；让更多人看见，那些始终留在这个岗位上的人，真正在经历什么、需要什么。

这也是这份报告最终想要抵达的地方，我们不想停留在“教师很辛苦”的感慨里，**希望推动那些真实可见的改变，哪怕只是多一分的理解，多一步的行动。**



调研目的

“

倾听，是理解的开始；共情，是改变的起点。

听见教师，不只是为了理解当下，更是为了守护对教育的热爱，让这份热爱走得更远。

本次调研以社会观察者的立场，希望全面呈现教师的真实工作与生活状态，理解其背后的感受与需求，让教师的声音被听见，让真实需求成为改善的起点。

■ 听见真实的声音

让教师有机会讲述自己的日常与心声，不只关注教师“教得如何”，更关注教师如何工作、如何生活、如何感受这份职业，让教师有机会讲述自己的日常与心声。

■ 理解具体的处境

用数据呈现群体的共性，同时也看见不同年龄、学段与岗位，教师所面临的差异化处境，以深度访谈进一步感受数字背后的原因与需求。

■ 看见职业背后的人

教师不仅是教育教学工作的承担者，也是在工作之外拥有健康、情绪、家庭生活与个人发展需求的个体。

■ 让洞察走向改善

调研的终点不只是发现问题，希望将教师心声转化为可被理解、被关注、被回应的需求，为教师保障提供参考。

调研维度

本次调研从工作负荷、身心健康、职业感受与改善诉求四个维度，呈现教师真实的工作与生活状态。

01 工作负荷

回应问题：教师的时间和精力花在了哪里？工作如何延伸至课堂之外？

数据维度：教学工作量与工作时长、精力分配结构、压力来源与解压方式、下班后工作边界、家校沟通及投诉情况。

02 身心健康

回应问题：持续的工作投入，给教师的身体、情绪和日常恢复带来了哪些影响？

数据维度：身体健康困扰、咽喉不适频率、阶段性失声情况、咽喉不适缓解方式。

03 职业感受

回应问题：教师如何看待自己的职业与生活？哪些因素支撑职业认同，又带来职业消耗？

数据维度：大众对教师的认知偏差、继续从教意愿、职业成就感来源、职业倦怠程度、整体生活满意度。

04 改善诉求

回应问题：教师最希望哪些问题得到改善？不同群体的需求有何差异？

数据维度：教师工作改善需求，以及不同代际、学段、学校性质和岗位群体的诉求差异。

维度说明：

工作负荷、身心健康和职业感受三个维度将识别教师真实工作和生活状态，展现教师工作和生活中普遍存在的问题，改善诉求维度进一步询问教师期待哪些问题得到改善，明确改善教师普遍困境的方向。

调研执行方式

采用“定量问卷验证+定性深度洞察”的研究设计，全面还原教师群体工作状态与真实需求。

定量研究 | 问卷调研

执行方式：全国教师在线问卷调查

调研时间：2026年7月

问卷形式：在线自填

问卷时长：约15分钟（46题）

覆盖全国不同区域、学段及教师类型

样本量：**1,820份有效样本**（其中特殊教育学校教师仅30人，相关对比分析仅供参考）

样本结构

覆盖维度	具体分布
年龄	00后、90后、80后、70后
学段	幼儿园、小学、初中、高中、职高/中专、特殊教育
岗位属性	班主任、普通任课教师、教研相关教师、学校行政或后勤教职
教龄阶段	新教师（1-3年内）、中青年教师（4-10年）、资深教师（10年以上）
地区	东部、南部、北部、中西部 一线城市、新一线城市、二线城市、乡镇

注：城市层级划分标准参考《2025城市商业魅力排行榜》

■ 定性研究｜深度访谈

执行方式：一对一深度访谈

线上/线下结合开展，每人时长60-90分钟

深入挖掘教师日常工作状态、情绪体验与职业需求

聚焦教师工作负荷、压力来源、职业认同、改善诉求等核心议题

通过真实经历还原问题的起因与影响

样本量：10位教师，覆盖4个城市：上海、东莞、沈阳、新乡

样本覆盖维度

覆盖维度	具体分布
地区	上海、东莞、沈阳、新乡（一线城市、新一线城市、二线城市、乡镇）
学段	幼儿园、小学、初中、高中、职高/中专、特殊教育
岗位/角色	班主任、普通任课教师、教研相关教师、学校管理/后勤等
教师特征	新教师（1-3年）、中青年教师（4-10年）、资深教师（10年以上） 不同性别、不同职称

调研样本结构

调研人群结构特征 样本量：n=1820

本次调研以中青年教师为主体，覆盖不同学段、教龄及区域群体

1,820
有效样本

66%
女性教师

38.6岁
平均年龄

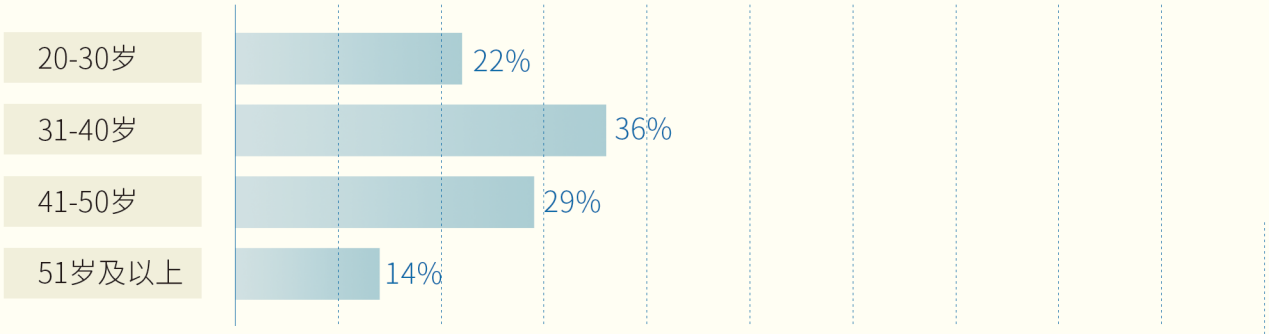
78%
已婚有孩

性别

男性：34%；女性：66%

年龄

31-40岁：36%；均值：38.6岁

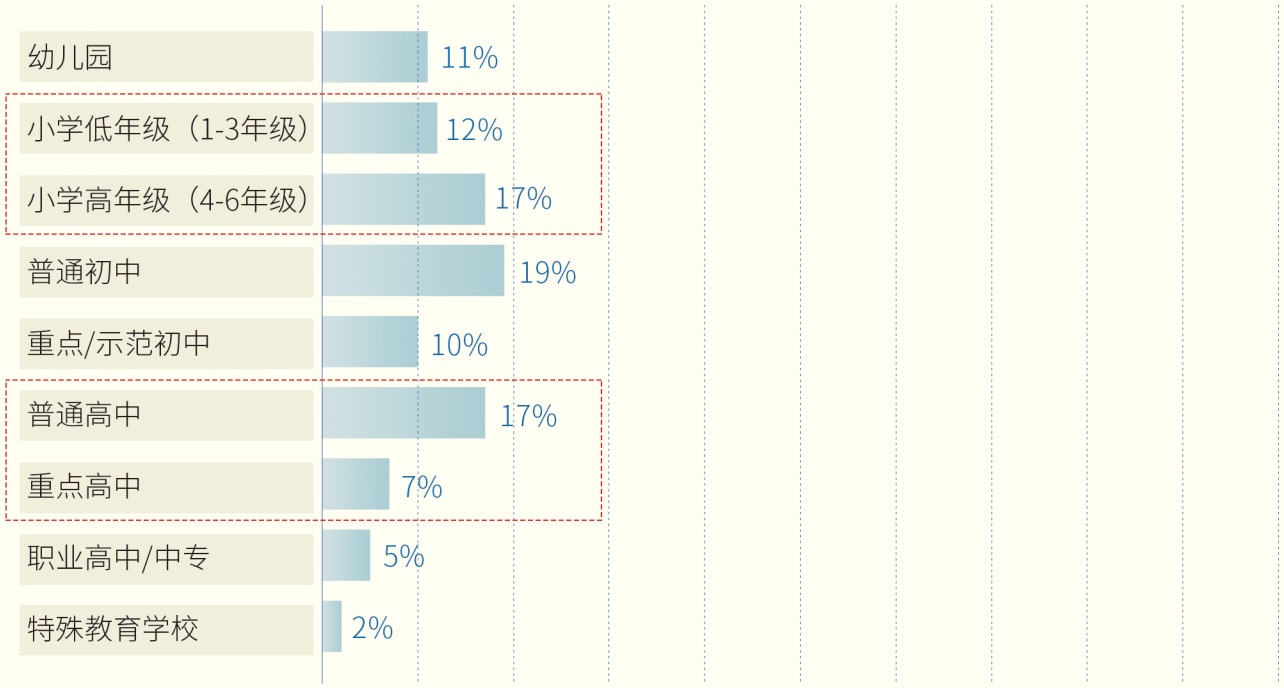


注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

■ 任教学段

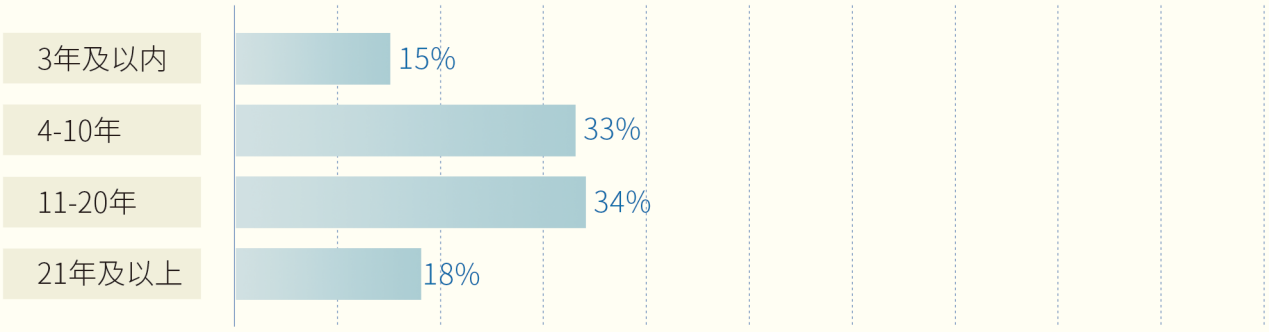
普通初中：19%

小学高年级/普通高中：17%



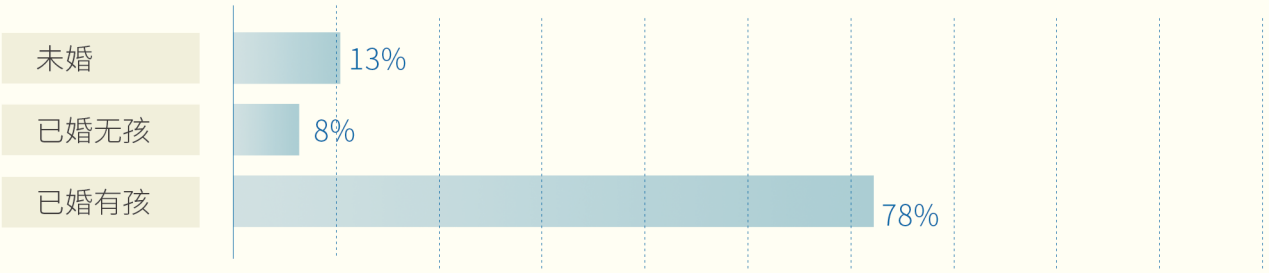
■ 教龄

4-10年：33%；11-20年：34%



家庭状况

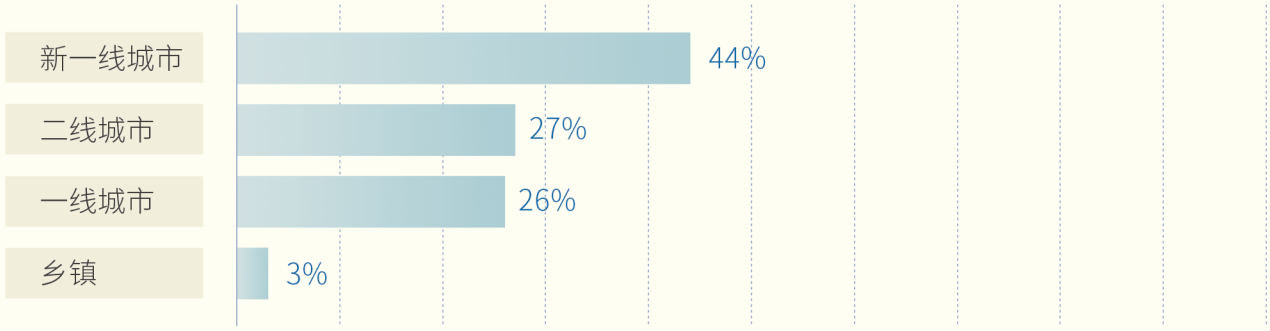
已婚有孩：78%



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

城市级别

一线城市、新一线城市、二线城市、乡镇



调研样本结构

调研人群结构特征 样本量：1820

85% 师范院校毕业直接从教

88% 公办学校

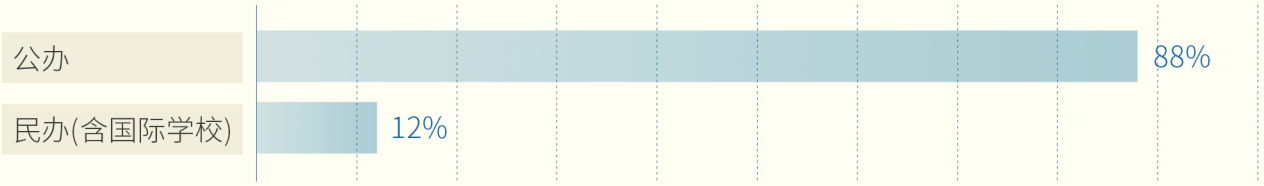
63% 普通任课教师

65% 纯走读制

学校性质

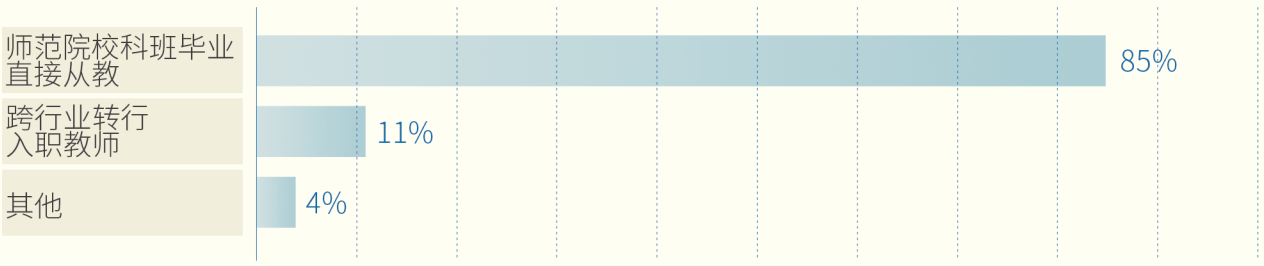
公办：88%

民办（含国际学校）：12%

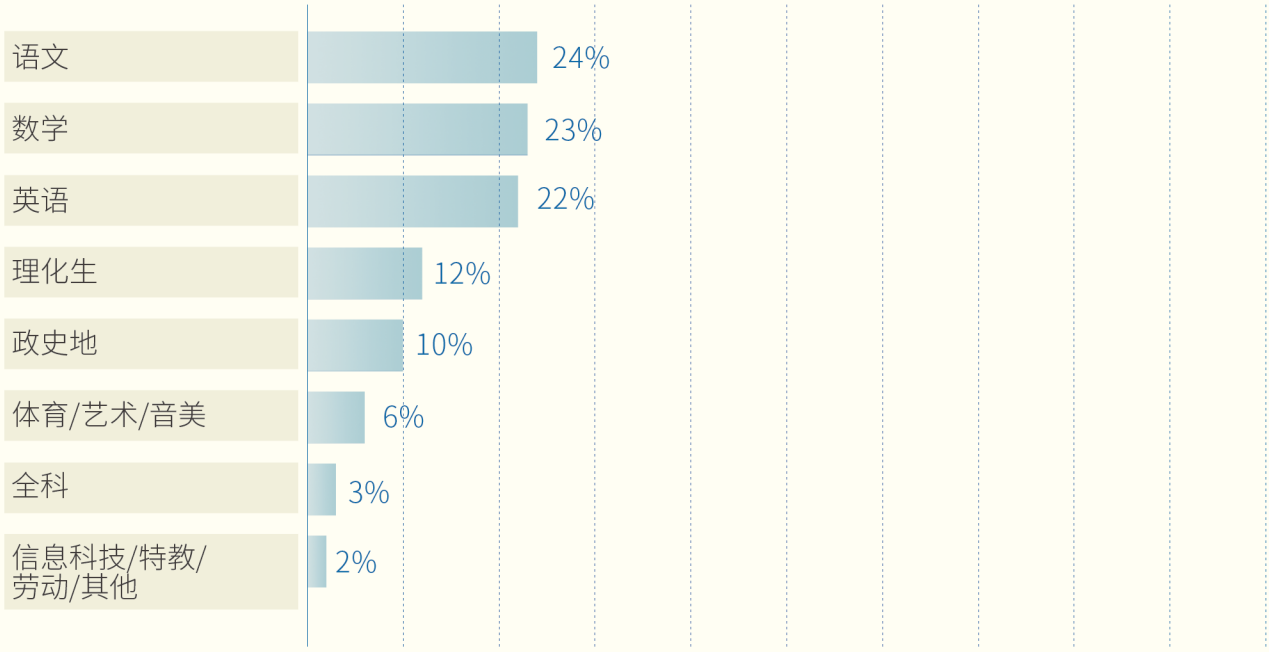


入行途径

85%的教师是师范院校毕业后直接从教



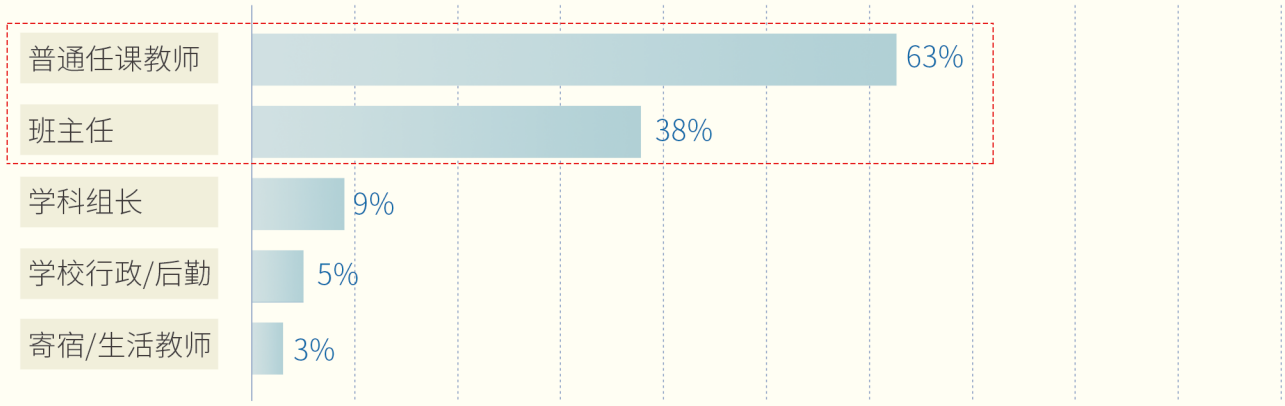
■ 主要任教学科



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

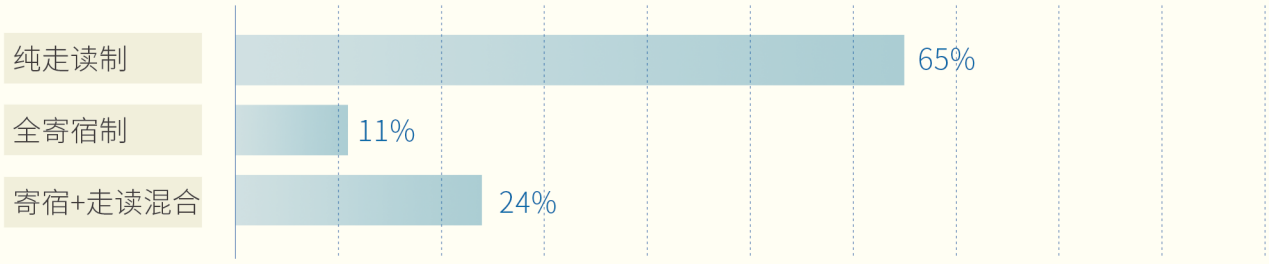
■ 校内岗位（多选）

普通任课教师、班主任、学科组长、寄宿/生活教师（含宿管等）、学校行政/后勤



■ 学校管理模式

纯走读制、全寄宿制、走读寄宿混合



调研核心结论

工作没有随着下班结束，教师的劳动边界严重消失：

77%教师每日在校时间超9小时，72%的教师每天隐形工作时长在2小时及以上；家校沟通常态化加重教师生活与工作边界的模糊，72%的教师下班后仍及时回复工作消息，22%教师遭遇家长投诉；教师压力呈现“内重外轻”特征，教学内压力达97%，教学外压力达到85%，主要压力来自学生行为管理、学生成绩及心理，解压多为碎片化和低成本方式。

97%都有健康困扰，从嗓音到身心都面临系统性损耗：

病痛被一再拖延和积攒：仅3%教师无健康困扰，97%存在不同程度的职业健康问题。咽喉问题、颈椎腰椎、下肢劳损、失眠焦虑问题多发于教师身上。咽喉相关问题合计超过八成，是教师最普遍的职业健康问题。高达70%的教师存在咽喉干痒、声音嘶哑等咽喉不适症状，32%的教师已确诊咽喉炎或慢性咽炎。教师忙时难离岗就医，病痛多积压至爆发再处理。

尽管身心疲惫，缺少外界认同，但教师群体仍有较强的职业认同感：

教师群体普遍感受到社会认知与实际工作状态存在偏差，主要误解来自对教师“工作轻松、假期多”的刻板印象。但74%教师愿意再次选择从教，成就感主要来自学生成长。

教师群体呼吁减负增效，让职业回归“育人”本质：

优先级依次为减少非教学行政事务(51%) 、完善职业健康保障(49%)、优化家校沟通机制(48%)、改革职称评价体系(46%)、提升薪酬待遇(44%)。

教师职业矛盾感总结：一边不断被超长工时、行政琐事、家校矛盾、身体病痛消耗；一边又不断被学生成长、师生之间温暖的瞬间治愈。社会看见教师的隐形劳动、落实减负，才能守护教师的职业热忱。

2

工作实况

教师工作的显性与隐性消耗



校内教学任务繁重，教师平均每周授课多达14节

91%的教师同时承担2-6个班级教学任务，平均同时授课3.1个班，教学覆盖范围较广；

班级规模以31-50人为主，周授课量集中在11-15节，教师教学负荷较高。

教学负荷 | 核心指标 样本量：n=1820

3.1个班
平均同时授课班级数

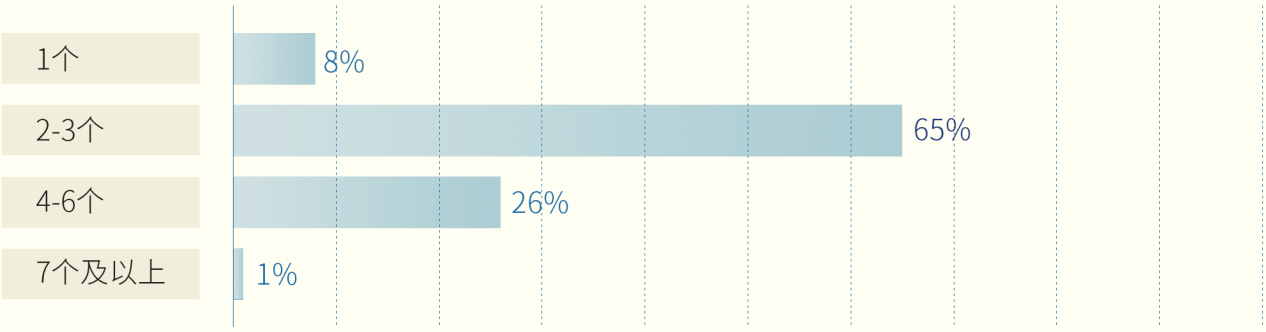
91%
同时授课2-6个班

约41人
平均单班人数

13.9节
平均每周授课量

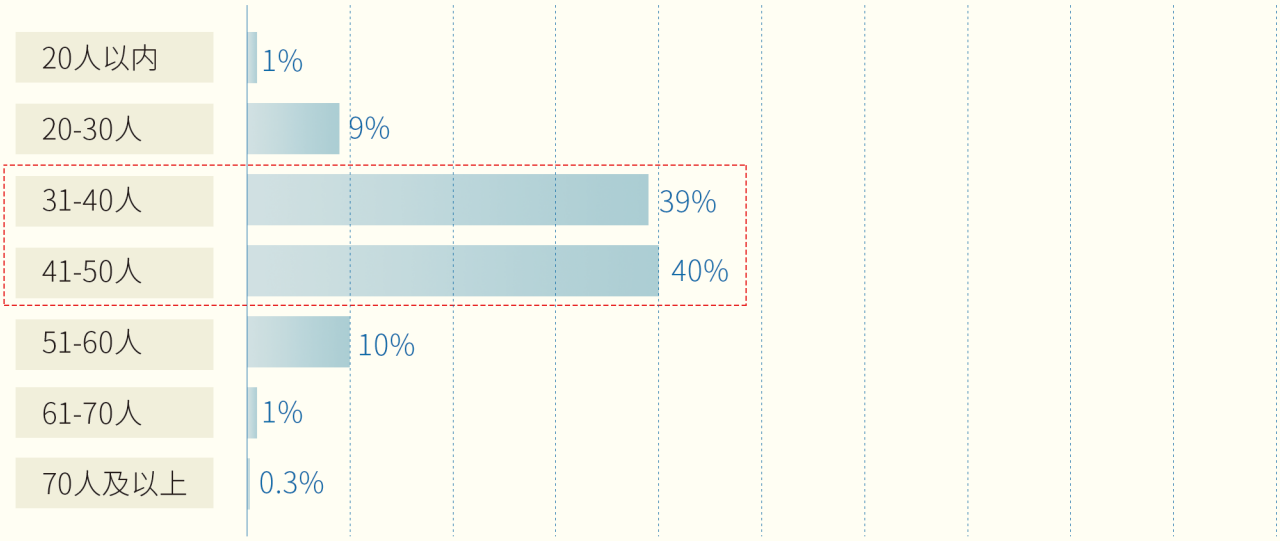
同时授课班级数 样本量：n=1820

均值3.1个班，91%的教师同时授课2-6个班



单班学生数量 样本量：n=1820

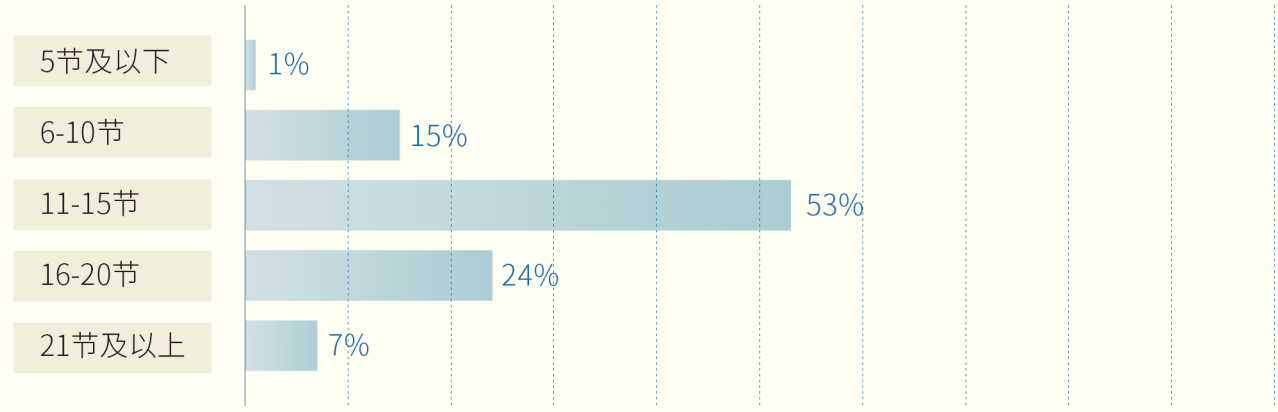
均值约41人，79%的教师单班学生数量在31-50人



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

每周授课数量 样本量：n=1820

均值约13.9节/周，53%的教师每周授课11-15节



A1.请问您目前同时授课的班级数量为？A1a.请问您目前授课单个班级的同学数量大约为？A2.您通常情况下一周要上多少节课？

教师日常在校时间长达9.5小时，课外隐形工作进一步拉长工作时长

教师平均每天在校时长达9.5小时，整体工作时间较长。77%的教师每天在校时长在9小时及以上，30%的教师在校时长超过10个小时；

72%的教师每天隐形工作时长在2小时及以上，超半数教师每天隐形工作时长为2-3小时，教学之外的隐形事务进一步拉长工作时长。

■ 工作时长｜核心指标

样本量：n=1820



9.5小时

平均每天在校时长



77%

每天在校9小时及以上



2.5小时

平均每天隐形工作时长

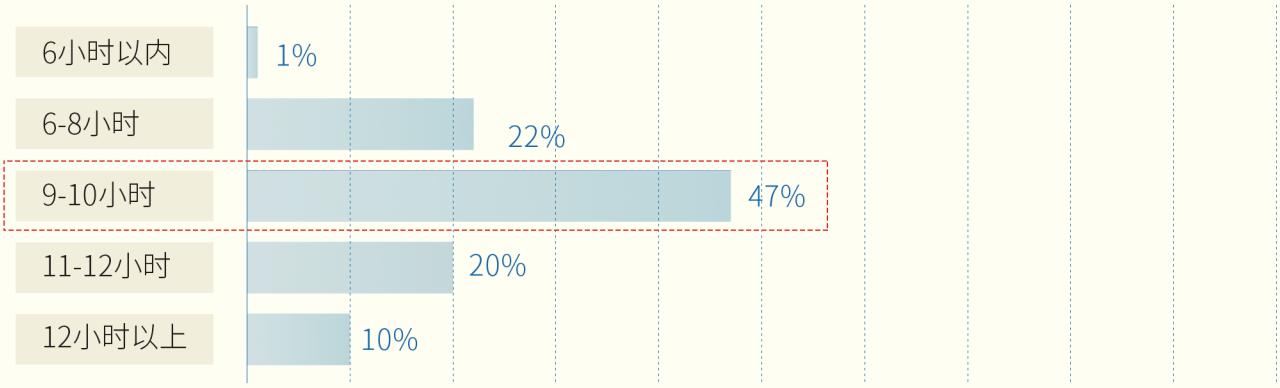


72%

隐形工作2小时及以上

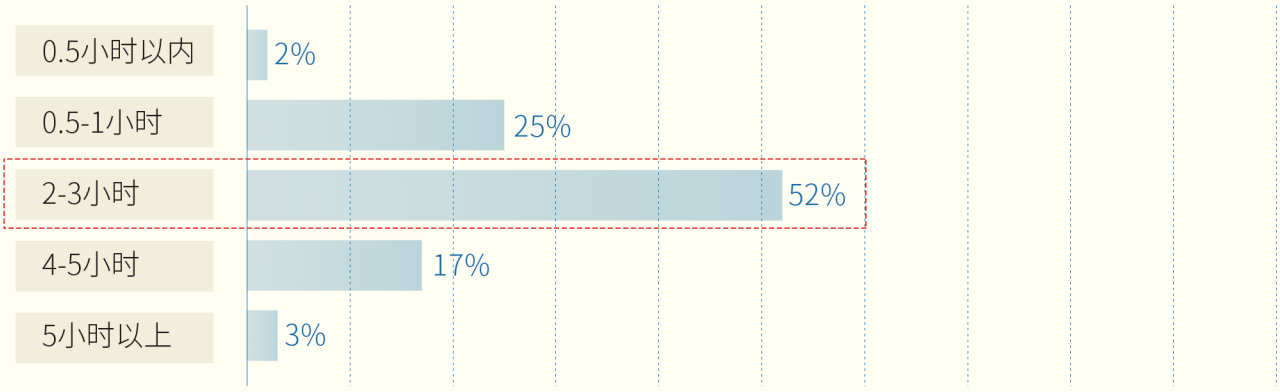
平均每天在校时长 样本量：n=1820

均值约9.5小时/天，77%的教师每天在校时长在9小时及以上



平均每天隐形工作时长 样本量：n=1820

均值约2.5小时/天，72%的教师每天隐形工作时长在2小时及以上



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

A3.请问您平均每天在校总时长大约是？A3a.请问您平均每天的隐形工作时长(如在家处理家校沟通、备课、批改作业)大约是？

不同代际教师工作量呈现明显差异，资历越深负荷越重，但80后呈现“挑大梁”趋势

尽管70后教师课时最多，但80后教师的隐形工作时长（2.59小时）和在校时长（9.87小时）均为全代际最高，备课、教研、非教学事务的隐形消耗较大。

	总体	00后	90后	80后	70后
在校时长					
6小时以内	1%	3%	2%	1%	1%
6-8小时	22%	44%	25%	15%	18%
9-10小时	47%	38%	47%	47%	51%
11-12小时	20%	13%	20%	23%	16%
12小时以上	10%	2%	6%	13%	14%
均值（小时）	9.53	8.57	9.35	9.87	9.68
隐形工作时长					
0.5小时以内	2%	3%	1%	1%	4%
0.5-1小时	25%	33%	26%	22%	26%
2-3小时	52%	53%	55%	51%	47%
4-5小时	17%	12%	16%	21%	16%
5小时以上	3%	0%	2%	4%	6%
均值（小时）	2.45	2.11	2.39	2.59	2.45

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

	总体	00后	90后	80后	70后
同时授课班级数量					
1 个班	8%	17%	10%	6%	3%
2-3 个班	65%	70%	65%	66%	59%
4-6个班	26%	11%	23%	27%	36%
7个班及以上	1%	1%	1%	1%	1%
均值（个）	3.1	2.58	2.99	3.13	3.43
单班学生数量-均值（人）	40.67	35.81	38.99	42.13	43.29
每周授课数量					
5节及以下	1%	6%	2%	0.2%	0.3%
6-10节	15%	34%	20%	9%	6%
11-15节	53%	37%	53%	54%	56%
16-20节	24%	18%	21%	28%	28%
21节及以上	7%	5%	4%	8%	10%
均值（节）	13.93	12.09	13.23	14.60	14.83
样本量	1820	144	692	613	371

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

A1.请问您目前同时授课的班级数量为？A1a.请问您目前授课单个班级的学生数量大约为？A2.您通常情况下一周要上多少节课？A3.请问您平均每天在校总时长大约是？A3a.请问您平均每天的隐形工作时长(如在家处理家校沟通、备课、批改作业)大约是？

不同学段教师工作量呈现明显差异，高中教师为常规学段中负荷最重的群体

	总体	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
在校时长							
6小时以内	1%	3%	2%	1%	2%	0%	0%
6-8小时	22%	40%	29%	15%	16%	19%	7%
9-10小时	47%	45%	46%	51%	47%	49%	20%
11-12小时	20%	10%	18%	23%	21%	18%	33%
12小时以上	10%	4%	5%	10%	14%	14%	40%
均值（小时）	9.53	8.71	9.21	9.81	9.81	9.73	11.0
隐形工作时长							
0.5小时以内	2%	2%	3%	0.4%	2%	6%	3%
0.5-1小时	25%	38%	27%	22%	22%	23%	17%
2-3小时	52%	48%	56%	56%	48%	44%	30%
4-5小时	17%	11%	12%	19%	22%	21%	37%
5小时以上	3%	2%	1%	3%	5%	6%	13%
均值（小时）	2.45	2.06	2.24	2.57	2.64	2.55	3.21

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考，高中为常规学段中负荷最高

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

	总体	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
同时授课班级数量							
1 个班	8%	30%	9%	4%	3%	2%	0%
2-3 个班	65%	52%	65%	72%	63%	61%	43%
4-6个班	26%	18%	24%	23%	33%	34%	57%
7个班及以上	1%	1%	2%	1%	1%	3%	0%
均值（个）	3.1	2.54	3.02	3.07	3.32	3.45	3.92
单班学生数量-均值（人）	40.67	28.77	40.38	42.5	44.07	42.08	37.87
每周授课数量							
5节及以下	1%	5%	1%	1%	1%	0%	0%
6-10节	15%	43%	18%	8%	8%	9%	10%
11-15节	53%	40%	56%	53%	55%	53%	40%
16-20节	24%	9%	22%	30%	28%	26%	30%
21节及以上	7%	4%	4%	8%	9%	12%	20%
均值（节）	13.93	11.2	13.4	14.57	14.68	14.81	15.6
样本量	1820	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考，高中为常规学段中负荷最高

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

我在沈阳一所民办高中当体育老师，教龄七年左右。作为德育老师，我每天早上得在楼层巡视站岗、抓抽烟、调解学生矛盾和家校冲突，下午带田径队训练将近3个小时……学校有安全检查时还要加班整理迎检材料。轮到值晚班时，一天工作将近17个小时，一直忙到深夜十一点半才能下班回家，一周有两三天只能睡5个小时，会导致三四天不在状态。即使不值班，按每周工作总时长来看，我也很疲惫，因为可能前一天我刚值完班，下班回家后还要继续做饭、做家务、照顾8个月大的孩子。对我来说，在学校是上班，下班回家还是上班。大学时我每天都有时间健身，但现在现实条件不允许，可能只要在这个岗位上，我都没有机会锻炼。现在家里买了健身架也只能堆着，根本没有精力和时间做任何运动。除了睡着了在梦里，我几乎找不到任何可以真正放松的时刻。

——沈阳高中体育德育教师J

A1.请问您目前同时授课的班级数量为？A1a.请问您目前授课单个班级的学生数量大约为？A2.您通常情况下一周要上多少节课？A3.请问您平均每天在校总时长大约是？A3a.请问您平均每天的隐形工作时长(如在家处理家校沟通、备课、批改作业)大约是？

97%教师下班后仍要回复工作信息，工作与生活边界进一步模糊

72%的教师下班后仍需要及时回复工作信息，其中19%的教师会立刻回复，53%的教师以集中回复信息为主，仅3%的教师表示下班后完全不回复工作消息。从教师群体差异上看，幼儿园教师立刻回复比例明显高于均值（24%）。

下班后工作消息｜核心指标 样本量：n=1820

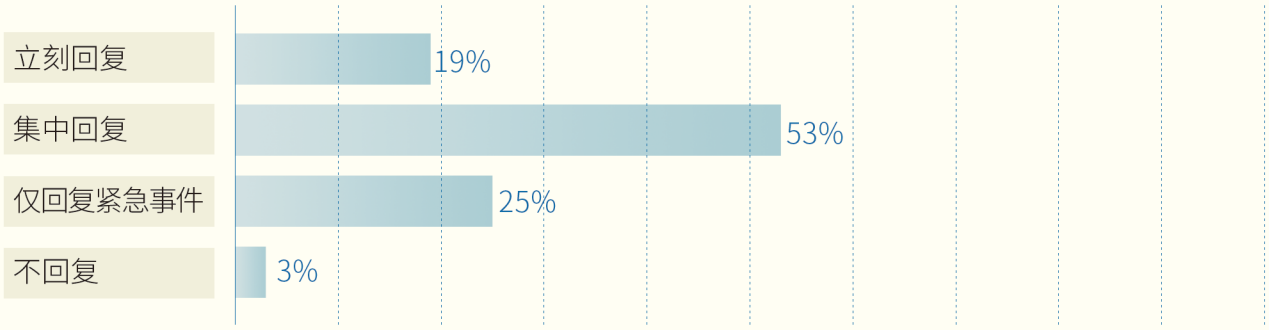
97%
下班后仍会回复

53%
集中回复

25%
仅处理紧急事件

3%
下班后不回复

下班后工作消息处理 样本量：n=1820



立刻回复：即使在深夜或周末，不回会感到焦虑
集中回复：下班后仍会定时查看并处理，通常在睡前或特定时间集中回复
紧急事件回复：下班后只处理学生安全等紧急突发事件，非紧急消息留到次日上班处理
不回复：下班后原则上不再查看和回复任何工作消息，完全把工作和个人生活时间分开

人群差异 样本量：n=1820

下班后工作消息处理	总体	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
立刻回复	19%	24%	17%	19%	19%	24%	17%	19%	17%	20%	23%
集中回复	53%	51%	55%	53%	52%	50%	55%	54%	55%	47%	43%
紧急事件回复	25%	21%	24%	26%	26%	21%	26%	24%	25%	28%	27%
不回复	3%	3%	4%	2%	3%	6%	2%	3%	2%	5%	7%
及时回复	72%	76%	72%	72%	71%	74%	72%	73%	72%	67%	67%
非及时回复	28%	24%	28%	28%	29%	26%	28%	27%	28%	33%	33%
样本量	1820	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

相比备课、上课这些本职工作，我有时候更担心的是一些临时性的任务。最怕的就是手机突然响，领导让你去整一个材料，马上就要交上去，我就担心这个，上课、备课这些都不会特别影响到我。

——乡村小学语文教师L

通常没有那么多信息可能就会比较放松一点，一旦有什么消息，本来已经安排好的计划可能就会被打乱了。

——东莞职高班主任Y

下班之后基本上就只处理一些涉及安全的紧急的突发的事件，非紧急的消息会第二天上班处理。

——东莞小学体育教师L

A8. 关于下班后的家校群消息或工作通知，您目前的真实应对状态更接近以下哪种?

教师平均每周和家长沟通2.42次，班主任总体家校沟通频率更高

93%的教师需要保持每周和家长沟通，其中约三分之一教师每周沟通3次及以上，整体每周平均沟通频率为2.42次；

不同教师群体沟通频率存在一定差异，班主任总体沟通频率（98%）最高，其中11%的班主任每天都会和家长沟通。

家校沟通 | 核心指标 样本量：n=1820



2.42次

每周平均沟通频率



60%

每周沟通1-2次



32%

每周沟通3次及以上

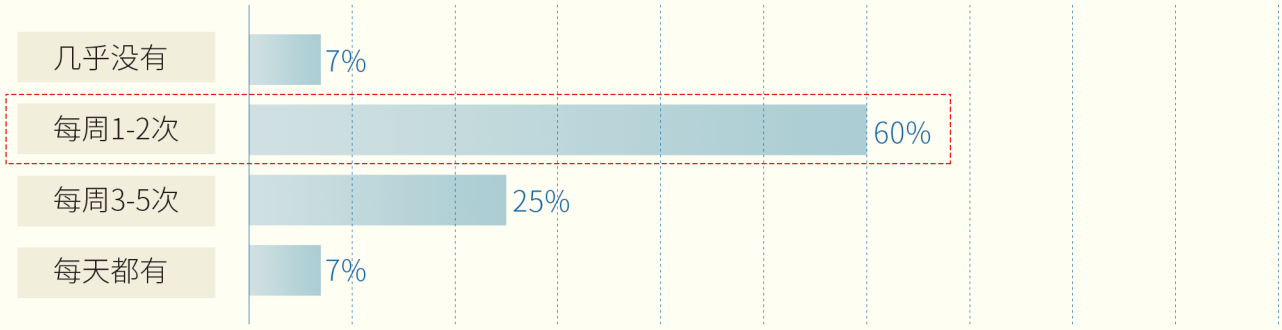


7%

几乎没有沟通

家校沟通频率 样本量：n=1820

平均沟通频率：2.42次/周



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

人群差异 样本量：n=1820

沟通频率	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校	班主任	非班主任
几乎没有	7%	6%	6%	12%	5%	6%	5%	11%	16%	3%	2%	11%
每周1-2次	58%	64%	60%	54%	52%	66%	59%	58%	67%	43%	56%	63%
每周3-5次	21%	23%	28%	27%	27%	21%	28%	28%	14%	40%	31%	21%
每天都有	14%	7%	6%	7%	17%	7%	8%	4%	3%	13%	11%	5%
平均沟通频率（次/周）	2.68	2.39	2.43	2.37	2.99	2.31	2.55	2.25	1.77	3.18	2.86	2.15
样本量	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30	700	1120

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

A9.请问您家校沟通的频率如何?

超两成教师曾收到家长投诉，年轻教师更为普遍

22%教师过去一年曾收到家长投诉，其中约五分之一因此产生中等及以上心理负担；

00后教师（38%）投诉比例断层第一，是80后教师（18%）的两倍以上，且00后收到投诉后存在心理负担的比例（98%）相对更高。此外，70后教师经历投诉后，中等程度的负担（28%）在全代际占比最高。

■ 家长投诉经历｜核心指标

样本量：n=1820



22%

过去一年收到过投诉



78%

过去一年未收到过投诉



20%

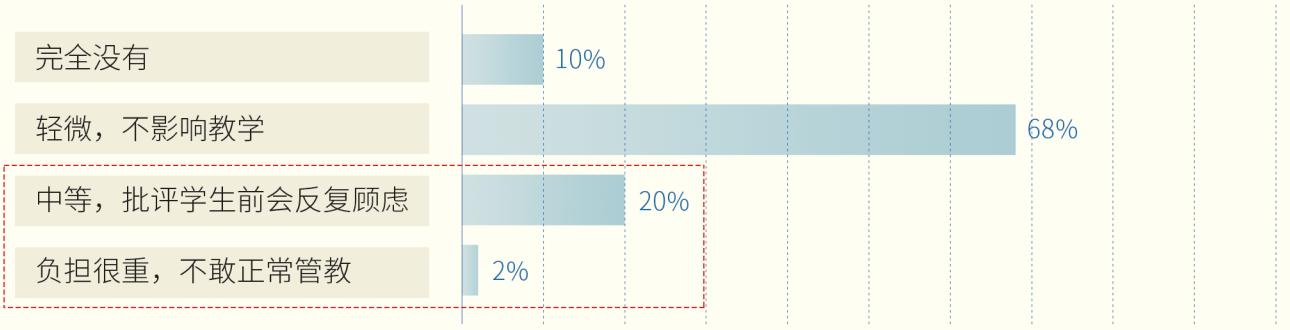
中等心理负担



2%

心理负担很重

投诉心理负担 样本量：n=1820



人群差异 样本量：n=1820

收到过投诉比例/投诉心理负担	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
收到过投诉比例	38%	22%	18%	20%	29%	22%	20%	22%	10%	30%
完全没有	2%	7%	13%	20%	12%	16%	5%	10%	10%	-
轻微不影响教学	75%	76%	65%	51%	74%	71%	71%	63%	60%	33%
中等程度，批评学生前会反复顾虑	22%	14%	21%	28%	12%	12%	23%	26%	30%	56%
负担很重，不敢正常管教、表扬学生	2%	2%	1%	1%	2%	2%	1%	1%	-	11%
样本量	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

我有一位同事，曾经因为学生之间的一次小摩擦被家长投诉。事情发生后，班主任、学校领导和家长都需要到派出所配合调查、录口供，一直到晚上12点才结束。结果调查发现，实际情况是报警一方的孩子先动手，报警的家长最终需要承担相应赔偿。这样的经历会给年轻老师带来很大冲击。有些老师遇到类似的投诉事件后，会长时间陷入焦虑，甚至需要请假调整状态。相比教学本身，这种面对未知风险的压力，有时候更让老师感到不安。有年轻的老师被这类投诉事件打击到抑郁请病假。

——上海小学班主任L

A10. 在过去 12 个月里，您是否收到过家长投诉？A11. “害怕收到家长投诉”是否已经成为您日常的心理负担？

家长投诉主要集中于成绩作业及班级管理，不同教师群体投诉来源存在差异

投诉来源中，学生成绩/作业问题（59%）是最主要的投诉来源。

分学段来看，几乎每个学段都有突出的投诉理由——幼儿园教师在班级管理相关投诉中占比最高（52%），初中教师因成绩、作业问题被投诉比例相对更高（68%），高中教师面临的成绩投诉（59%）低于初中教师，但宿舍矛盾显著升高（26%），职高教师被无理由情绪化投诉占比超过一半。尽管小学教师看似没有突出的投诉理由，但各项投诉理由多排前列。

从不同教师代际来看，70后教师的成绩投诉（39%）全代际最低，结合不同代际教师工作量来看，推测哪怕70后教师课时最多、班额最大，家长对70后教师在学生成绩提高这一类目上，也会给予较高的专业认可。

家长投诉来源 | 核心指标

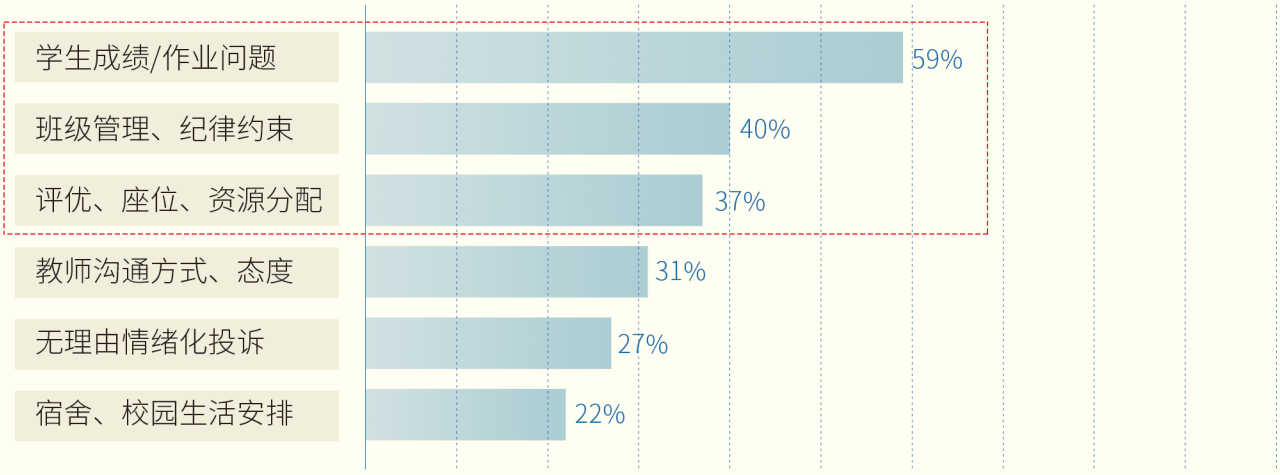
样本量：n=1820

59%
学生成绩/作业问题

40%
班级管理、纪律约束

37%
评优、座位、资源分配

家长投诉主要来源 样本量：n=1820



人群差异 样本量：n=1820

家长投诉来源	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
学生成绩/作业问题	67%	63%	63%	39%	34%	66%	68%	59%	60%	33%
班级管理、纪律约束	49%	37%	42%	36%	52%	38%	47%	33%	20%	11%
评优、座位、资源分配	49%	40%	28%	33%	28%	41%	42%	32%	40%	33%
教师沟通方式、态度	36%	30%	28%	36%	41%	27%	32%	27%	40%	56%
无理由情绪化投诉	25%	28%	24%	29%	29%	30%	21%	21%	50%	67%
宿舍、校园生活安排	15%	24%	23%	25%	17%	22%	19%	26%	20%	56%
样本量	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

如果家长追究这个事情就很麻烦。比如学生打架，孩子不说实话，但家长只听孩子的。

——上海初中生物教师S

A12.日常收到家长投诉的主要来源有哪些?

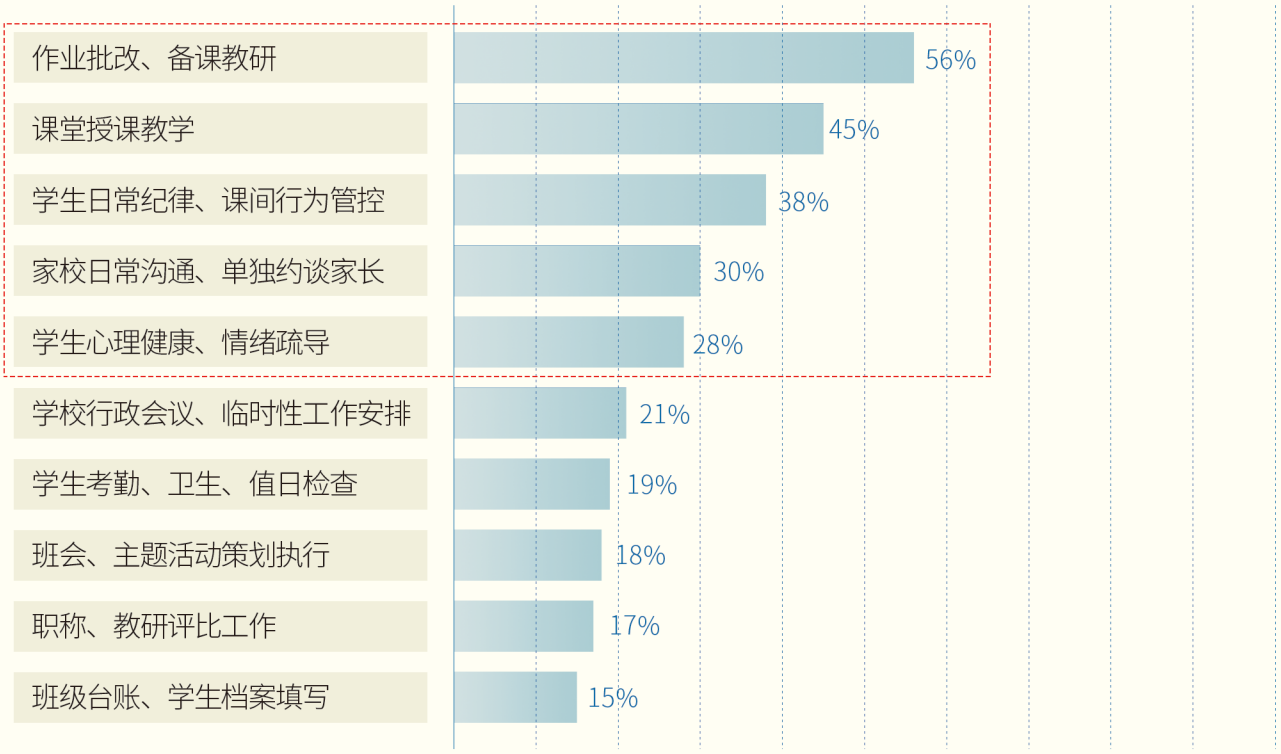
教学任务之外，班主任精力被细碎切分，成为复合型工种，是学生的在校监护人与情绪疏导师，并兼任行政文员

对班主任而言，教学是“显性主干”，但管理杂务是“缠住枝干的藤蔓”。班主任的主要精力除作业批改、备课教研（56%）和课堂授课（45%）外，还大量投入学生日常纪律管理（38%）、家校沟通（30%）及学生心理健康、情绪疏导（28%）等管理工作；

分学段来看，初中班主任在作业批改、备课教研的精力投入显著更高，幼儿园班主任在家校日常沟通的投入更高，特殊教育学校教师在学生考勤、卫生、值日检查等日常管理事务上的投入明显更高，高中教师在各类班级台账、学生档案填报等事务上的精力投入也高于总体水平。

■ 班主任主要精力占用事务

样本量：n=700



人群差异 样本量：n=700

班主任主要精力占用事务	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
作业批改、备课教研	49%	55%	57%	56%	26%	61%	65%	53%	30%	50%
课堂授课教学	45%	49%	46%	35%	46%	49%	44%	44%	33%	38%
学生日常纪律、课间行为管控	45%	41%	36%	33%	45%	38%	39%	36%	40%	13%
家校日常沟通、单独约谈家长	34%	33%	26%	26%	52%	32%	24%	27%	33%	13%
学生心理健康、情绪疏导	32%	29%	27%	26%	20%	26%	29%	30%	40%	38%
学校行政会议、临时性工作安排	26%	22%	20%	20%	18%	19%	24%	22%	13%	38%
学生考勤、卫生、值日检查	15%	17%	22%	15%	15%	16%	17%	21%	30%	50%
班会、主题活动策划执行	19%	16%	18%	25%	25%	17%	17%	20%	10%	25%
职称、教研评比工作	8%	17%	18%	20%	14%	15%	19%	17%	23%	25%
各类班级台账、学生档案填写	11%	11%	19%	18%	15%	10%	13%	21%	27%	13%
样本量	53	272	267	108	65	186	228	183	30	8*

注：特殊教育教师样本量仅8，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

其实还是管理班级（最占用精力），因为小学生比较小，上课结束，下课时候还要去看小朋友，要管理午餐，接下来就是午休，孩子们休息，但是老师不能离开，我们还有午会课，学校有统一的广播、午间游戏，这都是班主任来管的，所以时间还蛮长的。

——上海小学班主任L

白天的话，基本上没时间备课，备课基本上需要晚上做。我每天的时间都不够用。

——上海特教教师Q

最耗精力的就是德育工作这块，会一点一点磨我的耐心。比如说学生抽烟了或者早恋了，会有家长到学校，首先得抚平家长的情绪，比如家长会问你“学校老师怎么教的”，再比方学生和老师之间有冲突，学生告诉家长说“老师打我”，家长也是会直接找过来看是哪个老师，但实际上老师根本就没碰他。

——沈阳高中体育德育教师J

除了日常上课、备课，学校还有很多事务性工作需要完成。比如整理学生成绩、准备评优材料等。最让人疲惫的是不断重复返工的感觉。材料需要同步提交电子版，但有时系统并不稳定，或有其他细节问题，可能导致同一项工作需要反复操作，就会觉得自己花费的时间和精力没有产生效果，情绪上也会受到影响。并且看似简单的工作也需要花费额外精力，比如让学生填写表格、签字，如果有孩子频繁出现问题，老师就需要反复重新核对、修改，不仅增加了工作量，也会影响班级整体安排。

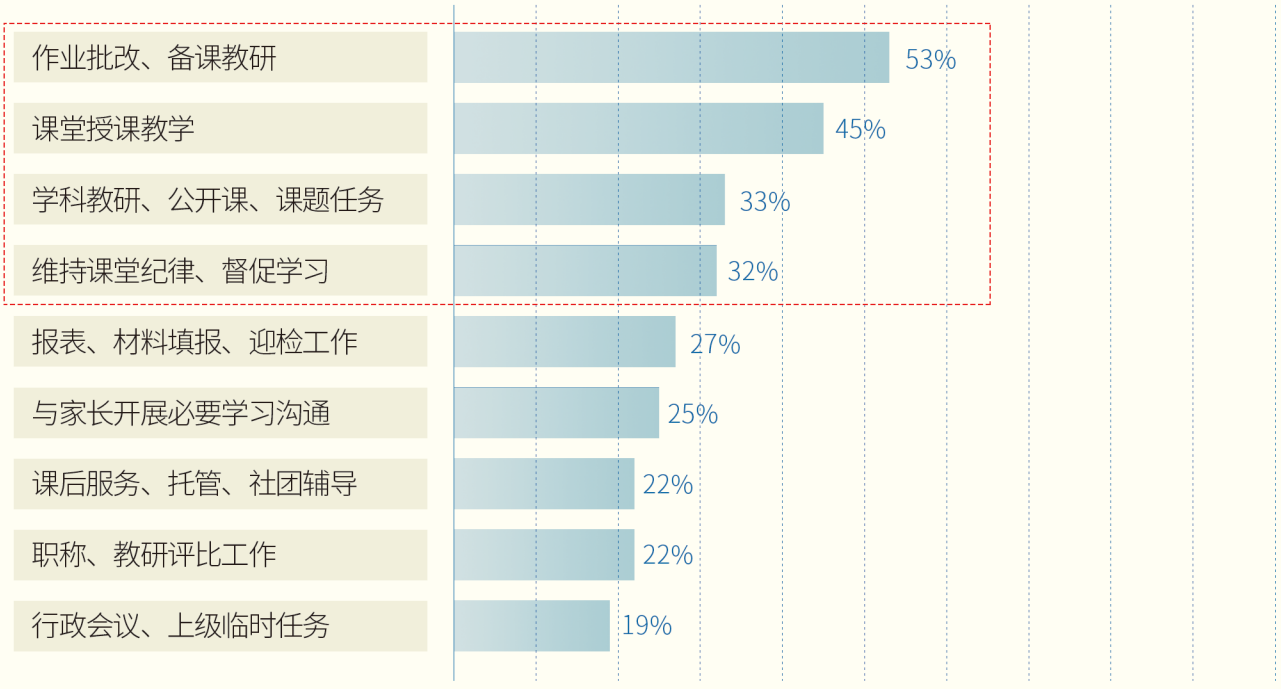
——东莞职高班主任Y

A5. 占用您精力最多的三项事务是?

非班主任精力主要聚焦教学专业工作，备课教研与课堂管理成为主要投入方向

非班主任的精力主要集中于作业批改、备课教研（53%）及课堂授课（45%），同时学科教研、公开课、课题任务（33%）及课堂纪律管理（32%）亦占据较高精力投入，教学专业工作构成日常工作的核心。

非班主任主要精力占用事务 样本量：n=1120



人群差异 样本量：n=1120

非班主任主要精力占用事务	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
作业批改、备课教研	48%	57%	54%	44%	31%	53%	57%	57%	56%	59%
课堂授课教学	60%	47%	48%	34%	49%	44%	48%	43%	47%	23%
学科教研、公开课、课题任务	34%	31%	36%	30%	21%	32%	32%	39%	40%	27%
维持课堂纪律、学生学习督促	29%	30%	34%	35%	44%	28%	34%	31%	24%	41%
各类报表、材料填报、迎检工作	27%	26%	26%	27%	30%	26%	26%	25%	39%	18%
与家长开展必要学习沟通	31%	26%	18%	29%	41%	27%	25%	16%	16%	27%
课后服务、托管、社团辅导工作	24%	22%	19%	27%	35%	22%	21%	17%	17%	36%
职称、教研评比工作	15%	22%	23%	23%	15%	22%	22%	26%	19%	32%
行政会议、上级临时任务	18%	18%	18%	21%	15%	22%	16%	19%	19%	32%
样本量	91	420	346	263	135	334	292	267	70	22*

注：特殊教育教师样本量仅22，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

最占我精力的主要就是课堂的纪律管理，尤其是面对低年级的小孩子，比较痛苦。有一些孩子太小了，难免会一直违反纪律，可能我这边一转身，他那边又开始打闹，我的课程很难以进行下去。

——东莞小学体育教师L

田径队是让我有压力的地方，因为田径队有些孩子不想学，一部分小孩是想躲避学习来田径队里混日子，一部分小孩是真心想向上的去参加体考，但是两拨人混在一个班里，很难去兼顾头尾。并且随时会有这种抽查检查，节前或者新闻上周边城市有火灾或者漏水，我们这边都得准备迎检，就把手头工作都放下，就专门忙材料方面的。

——沈阳高中体育德育教师J

有公开课的话可能就要备两周的课程，非常累。需要不断地去学别人的课是怎么听的，再去网上找一找还有哪些方面缺失，再去练去改，翻来覆去地改。

——沈阳初中语文教师G

A5. 占用您精力最多的三项事务是?

97%教师感到教学内压力，85%同时承受教学外压力

需说明的是，这两项比例并非压力强度的比较，而是反映两类压力在教师群体中的普遍性，且两者可同时存在于同一教师身上。

工作压力｜核心指标 样本量：n=1820

97%
存在教学内压力

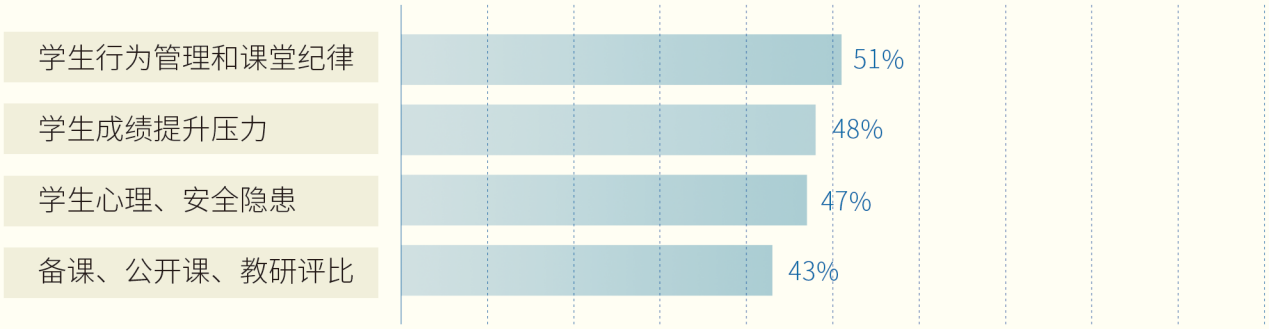
85%
存在教学外压力

学生行为管理、成绩提升和身心健康是教师在教学内的主要压力来源

分学段来看，初中教师面临更大的学生成绩压力，幼儿园教师在学生管理和学生心理、安全方面压力更突出。

访谈显示，学生升学/成绩与学生管理是日常教学中的突出挑战，AI等新技术的发展也进一步提高了教师备课与教学创新要求。

教学内压力来源 样本量：n=1820



教学内压力来源	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
学生行为管理和课堂纪律	52%	52%	53%	45%	67%	50%	49%	48%	44%	50%
学生成绩提升压力	44%	52%	51%	41%	23%	51%	54%	49%	54%	40%
学生心理、安全隐患	47%	47%	49%	43%	54%	47%	47%	42%	45%	63%
备课、公开课、教研评比	47%	46%	43%	38%	34%	44%	44%	47%	43%	37%
样本量	135	670	594	363	191	499	511	435	97	29

注：特殊教育教师样本量仅29，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

升学/成绩压力

我在春考和秋考出成绩的时候是有压力的。最可惜的是春考成绩不理想的同学，花了半年时间还是没有达到预期。

——上海高中英语教师W

带毕业班的话，压力会比较大，因为涉及到中考，中考是纯粹看成绩的，我们学校的每个家长都对自己的小孩都高要求。其实为了准备中考，一整年都是箭在弦上的状态，要让学生做，还要一对一地讲，压力会比较大。

——上海初中生物教师S

学生管理无力感

刚接手一个没有识字基础的班级，需要从最基础的认字开始教。课前要准备字卡，设计不同的方法，让孩子能够逐渐认识、记忆这些字。每天都有明确的学习目标，希望他们能够认出来、读出来、写出来。这样的过程其实很消耗精力。尤其当一个孩子反复教了很久，还是没有掌握时，我感受到的不是委屈，而是一种无力。因为孩子并不是不愿意学，有时候他自己也很着急。看着他努力却还是没有进步，老师会觉得不知道还能用什么方法帮助他。

——东莞幼儿园教师S

有时候是无力感更多，因为他们没有自己的学习的意识，就是想练和不想练，一点招都没有。你计划做得再好、动作讲得再细，也不听。

——沈阳高中体育德育教师J

新技术学习压力

我刚毕业的时候，只要会做PPT，处理Word文档，备课基本就够了。现在不一样了，各种AI智能体都要学。听说课、阅读课、写作课可能对应不同的智能体，每一种都需要重新摸索。而且智能体不像PPT，不能直接拿来用。别人做好的内容，还要结合自己的教学设计、班级情况和学生的学习情况不断调整。我经常要花很多课后的时间，一点一点去完善。对我这个年龄的老师来说，这些新的变化确实会带来一些压力。

——上海高中英语教师W

A6. 工作中容易让您感到焦虑的压力来源包含以下哪些?

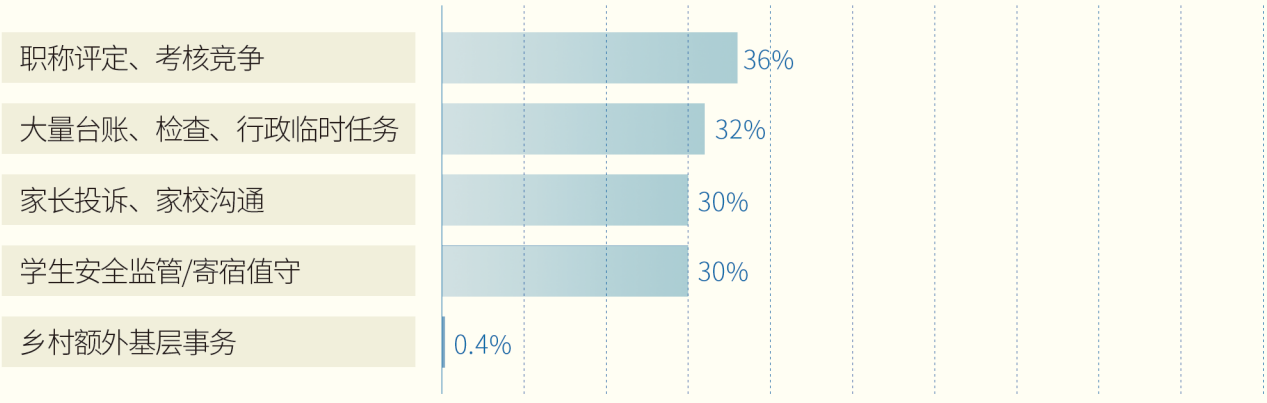
职称评定、行政任务、家校沟通与学生安全监管成为教师教学外压力的主要来源

从不同代际教师来看，00后教师在家校沟通方面压力更为突出，90后教师在家校沟通与职称评定方面压力较大；分学段来看，幼儿园教师在家长投诉与家校沟通，及学生安全监管方面压力较大。

访谈进一步显示，除家校沟通与行政事务压力外，教师还存在着迎检、经济以及工作与生活失衡等方面的压力。

教学外压力来源

样本量：n=1820



人群差异

样本量：n=1820

教学外压力来源	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
大量台账、检查、行政临时任务	37%	32%	31%	32%	37%	32%	31%	31%	33%	30%
家长投诉、家校沟通	42%	34%	25%	25%	49%	33%	27%	23%	22%	17%
学生安全监管/寄宿值守	37%	30%	32%	24%	37%	27%	31%	28%	31%	57%
职称评定、考核竞争	43%	39%	34%	30%	22%	36%	39%	36%	42%	50%
乡村额外基层事务	-	1%	0.2%	0.3%	1%	1%	0.4%	-	-	-
样本量	132	600	519	295	177	445	448	362	84	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

家长投诉/家校沟通

家长说“老师你先不用管他”，这时候我们就比较无奈，有时候老师的付出也不是说100%可以获得认可的。

——东莞职高班主任Y

材料填报

在乡村的基层学校，老师除了教学，有时候还会承担一些额外的工作。因为大家觉得老师文化程度高、文字能力比较好，村里的一些工作，比如汇报材料，也可能会找到学校，请老师帮忙完成。时间久了，这些教学之外的事务也会占用不少精力。

——乡村小学语文教师L

迎检/领导压力

学校迎检的时候，有时候会觉得委屈。站在领导或者检查者的角度，可能需要指出一些问题来体现检查的价值，所以即使我们已经花了很多时间把事情做好了，也可能还会被要求调整一些相对细节的问题。有时候对方可能只是提了一句话说这个东西不行，但这句话落下来，下面就要很多人一起动起来。一个小地方改了，可能牵扯好几个部门、很多老师重新协调才能达成，我们也只能改。

——沈阳高中体育德语教师J

经济压力

在学校高强度、长时间的工作，我也能消化。但真正让我感到难过的是，我付出这么多，但是收来的经济回报很少。正常的教学月份我月薪四五千块钱，由底薪、绩效和课时费组成。寒暑假因为没有课时费，收入会直接折半。东北这边普遍工资不高，但随着我结婚成家、有了房贷，加上女儿出生了，以后用钱的地方越来越多，钱的压力一下子就变大了。我们民办学校没有编制，体育学科也没有其他收入来源，说完全不担心收入稳定性，那是假的。如果按我的工作时长去折算，这个薪酬跟心理预期相差太远。最难受的是值班，它是我拿休息换钱的被动选择。学校说可以协调减少值班多照顾小孩，但不上班不就没钱了吗？一边是家庭，一边是收入，两头为难。我现在最现实的愿望很简单：再苦再累我都无所谓，只要收入能上来一点，让我多挣一点，压力小一点，我就有更多的精力继续干下去。

——沈阳高中体育德育教师J

工作与生活失衡

从学校上班到家里上班，家里你要管孩子、做家务。我感觉只有我躺在床上的那一刻是轻松的，别的时候都不轻松。因为等忙好孩子们睡觉了，已经很晚了，我也累了，所以我感觉我没什么自己时间的。

——上海小学班主任L

A6. 工作中容易让您感到焦虑的压力来源包含以下哪些?

教师的解压方式呈现碎片化、低成本、即时满足的特性，多数教师在高压缝隙里挤一点喘息时间

教师日常解压以低成本、碎片化方式为主，午休课间放空（62%）、短视频/追剧消遣（52%）、与同事聊天吐槽（43%）是主要的压力调节方式；

80后教师倾向通过午休闲暇放空调节压力，90后教师与同事聊天吐槽比例更高，00后教师更喜欢用看短视频或追剧的方式来解压。

教师日常解压方式 | 核心指标

样本量：n=1820

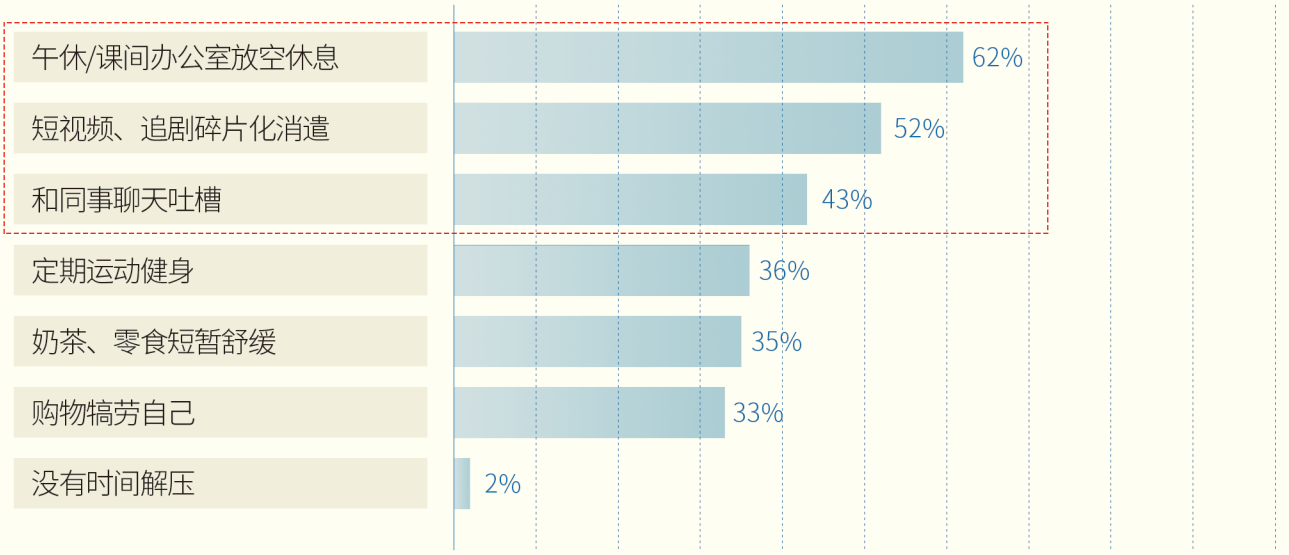
62%
午休/课间放空

52%
短视频、追剧消遣

43%
与同事聊天吐槽

日常解压方式

样本量：n=1820



人群差异 样本量：n=1820

日常解压方式	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
午休/课间办公室放空休息	65%	64%	65%	50%	61%	66%	61%	61%	50%	63%
短视频、追剧碎片化消遣	58%	53%	52%	46%	53%	53%	53%	47%	52%	63%
和同事聊天吐槽	43%	47%	40%	40%	56%	42%	42%	39%	37%	67%
定期运动健身	44%	40%	35%	26%	39%	36%	39%	30%	32%	50%
奶茶、零食短暂舒缓	50%	41%	30%	25%	40%	37%	34%	32%	34%	33%
购物犒劳自己	36%	35%	31%	31%	37%	35%	32%	29%	36%	43%
没有时间解压	-	1%	3%	5%	-	1%	2%	4%	3%	-
样本量	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

每四年有一次疗休养，这个时候也蛮开心的。跟要好的同事住在一起，晚上一起去逛逛。

——上海高中英语教师W

一口温热顺滑的奶茶入喉，烦躁和疲惫好像瞬间被温柔包裹，心里软软的、甜甜的，整个人都放松下来。是犒劳自己的小仪式，平凡日子里的小确幸。

——上海小学班主任L

我会去练练字，报一个瑜伽班。母亲节做一个手势舞，唱一首歌，录下来发到家长群里，有的家长离家工作嘛，见不到孩子，我觉得还是挺有意义的。

——乡村小学语文教师L

每天骑摩托车上下班的感觉已经很爽。

——东莞小学体育教师L

跑步其实也挺释放压力的。

——沈阳初中语文教师G

A7. 日常您有哪些解压方式?

本章小结：不断延长的工作时间与模糊的生活边界加重教师身心负担

核心结论

工作时间被严重拉长，隐形劳动成为负担

教师的疲惫，不只源于站上讲台的显性消耗，更深层来自那些看不见的隐形负担。即便熬过一整天高强度的在校运转，工作依然不会随下课铃结束——回到家，备课、回家长消息、处理各类事务，私人生活被悄无声息地蚕食，真正属于自己、可以不被打扰的放松时刻，几乎无处可寻。正如一位教师所言：“在学校是上班，回到家还是上班。”

年轻教师在处理家校沟通和家长投诉方面心理负担较重

对教师，特别是年轻教师而言，与家长的沟通和相处也成了一份沉甸甸的心理包袱。当前，部分家长偏好通过投诉等激烈方式来解决学生成绩、作业问题及班级管理问题。年轻教师缺乏这类事件的处理经验，时间久了或次数多了，心理压力增大。长此以往，会让年轻教师在学生管理和沟通时心存顾虑、小心翼翼，不仅教师自身多了一层精神枷锁，也不利于学生的健康发展。

精力被多重教学内外事务切割，很难有完整的放松时间

教学内，成绩压力、课堂管理、新技术学习等层层叠加；教学外，职称考核、行政台账、迎检材料、临时任务不断挤占时间，打乱生活节奏。学段差异显著——幼儿园揪心安全，初高中背负升学期待，特教承载情绪重负，中年教师还要追赶工具更新。然而，完整的自主喘息时间极为稀缺，只能靠课间午休放空、同事吐槽或碎片化消遣短暂缓解。高强度付出常难获完全理解，无力感普遍蔓延。

3

健康现状

教师职业的身体健康隐患



97%教师存在不同程度健康困扰，咽喉、颈椎腰椎、眼部问题较为突出

83%教师存在咽喉相关问题，49%的教师存在颈椎、腰椎等慢性疼痛，43%的教师存在眼干、视觉疲劳问题。教师的年龄越大、教龄越长，咽喉和静脉曲张等健康困扰越明显。

■ 健康困扰 | 核心指标 样本量：n=1820

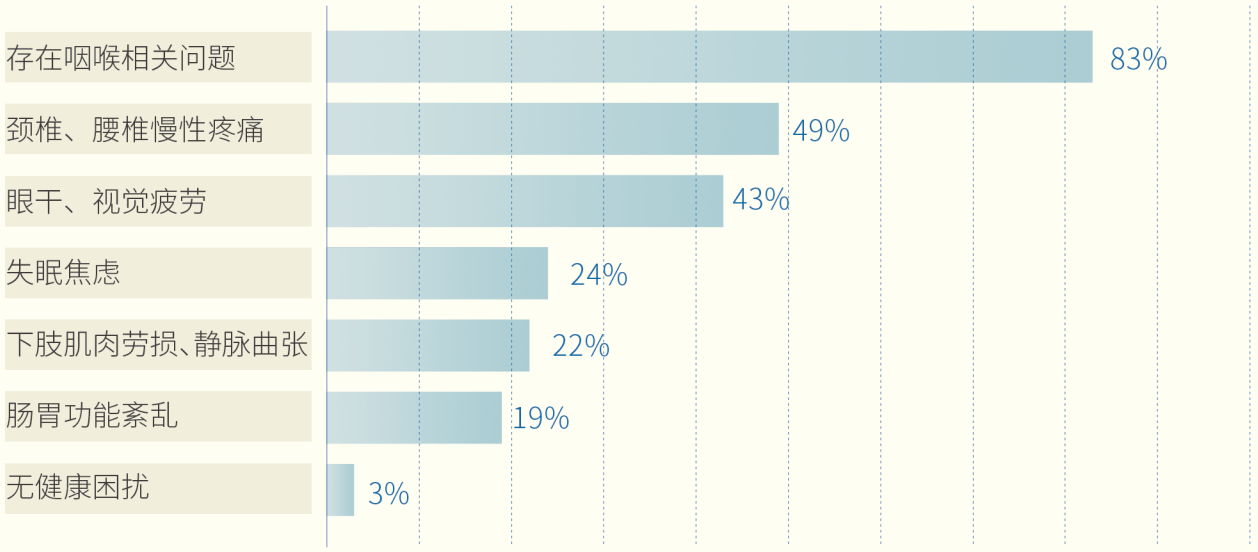
97%
存在不同程度健康困扰

83%
存在咽喉相关问题

49%
颈椎/腰椎慢性疼痛

43%
眼干、视觉疲劳

■ 目前存在的健康困扰 样本量：n=1820

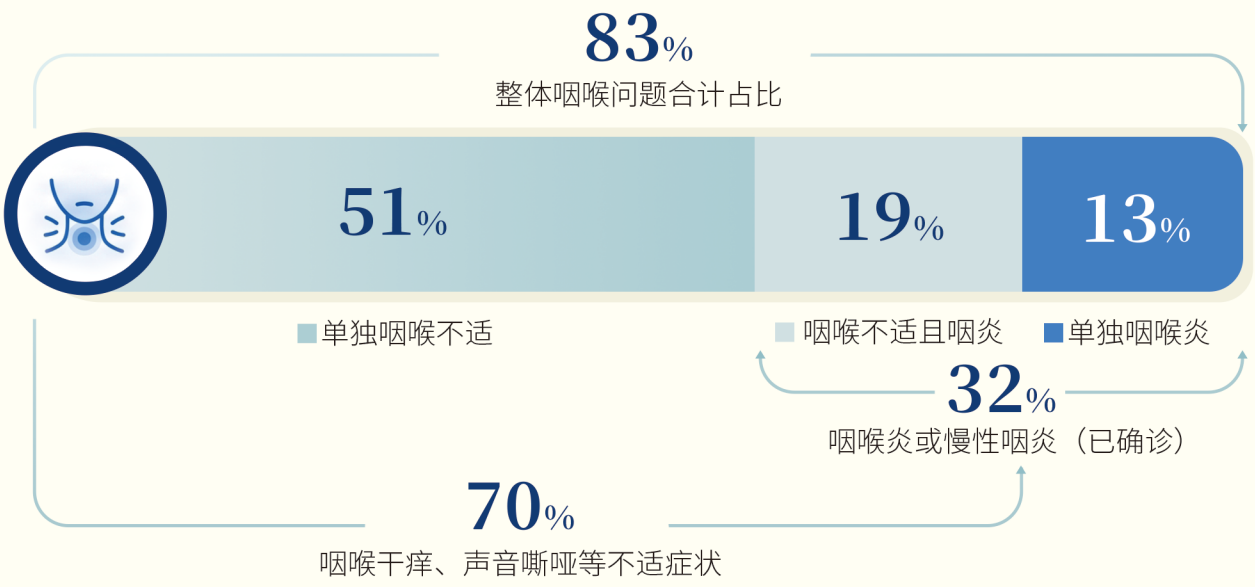


B1.您目前存在以下哪些身体或健康困扰?

83%的教师存在咽喉相关问题

70后教师咽喉炎确诊比例达到40%，特殊教育教师确诊咽喉炎或慢性咽炎的比例达到57%，显著高于总体水平。

■ 咽喉健康｜核心指标 样本量：n=1820



■ 不同年龄段教师咽喉健康问题 样本量：n=1820

指标	00后	90后	80后	70后
存在咽喉相关问题	78%	81%	85%	84%
咽喉干痒、声音嘶哑等不适	69%	71%	70%	67%
已确诊咽喉炎/慢性咽炎	24%	30%	33%	40%

不同学段教师咽喉健康问题 样本量：n=1820

指标	幼儿园	小学	初中	高中	职高/中专	特殊教育
存在咽喉相关问题	71%	83%	84%	85%	87%	87%
咽喉干痒、声音嘶哑等不适	62%	73%	71%	68%	74%	63%
已确诊咽喉炎/慢性咽炎	22%	30%	35%	35%	31%	57%

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

与年龄正相关的健康困扰 样本量：n=1820

健康困扰	00后	90后	80后	70后
已确诊咽喉炎/慢性咽炎	24%	30%	33%	40%
下肢肌肉劳损/静脉曲张	17%	20%	24%	25%

嗓子就是我前一天下午上课再加上第二天早上又连上课的话，那我那天下午就会不太舒服。很多年前去看过医生，后来说是咽喉炎什么的。

——上海高中英语教师W

秋冬的时候，就会嗓子特别容易干。一般一天下来连续上四节课的话，肯定是不舒服的，整个的状态肯定就不好，就需要去休息一下。还有就是腿，因为一直要站着。如果说中途有学生来找你的话，就又得要一直站着，所以腿就会比较累。

——东莞职高班主任Y

B1.您目前存在以下哪些身体或健康困扰?

存在咽喉问题的教师有近一半的工作时间感到咽喉不适，其中八成教师依赖润喉糖缓解

存在咽喉问题的教师中，66%的教师每年至少会出现一次阶段性失声，70后教师咽喉不适和阶段性失声的频率高于其他年龄段教师。教师最常采用的缓解方式包括含润喉糖缓解、冲泡润嗓茶饮。

■ 咽喉不适 | 核心指标

样本量：n=1508

每周平均值2.4天，70后2.6天，特教3.1天

2.4天
每周平均咽喉不适

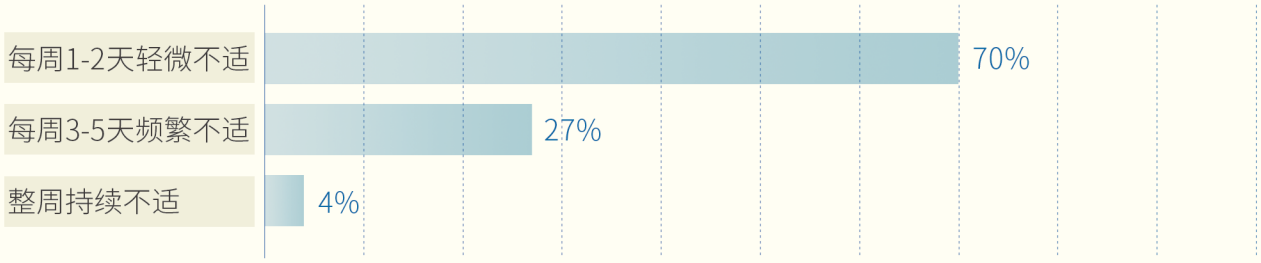
70%
每周1-2天轻微不适

66%
发生过阶段性失声

80%
使用润喉糖缓解

■ 每周咽喉不适频率

样本量：n=1508



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

体检的时候医生就说是慢性咽炎，让我少说话、多休息。但在学校上班，怎么可能做到少说话，特别是带低年级，虽然不用大吼大叫，但管纪律、盯午餐、处理小朋友打闹，一整天都需要不停地说话引导，根本不可能少开口。

——上海小学班主任L

回到家感觉嗓子一直都在处于不舒服的状态。每年暑假去调理咽喉。

——乡村小学语文教师L

B2.请问您每周出现嗓子干痒、肿痛、嘶哑等咽喉不适的频率是？B3.您是否出现过阶段性失声、无法正常讲课的情况？B4.当咽喉出现不适时，您通常会采用哪些方式缓解？

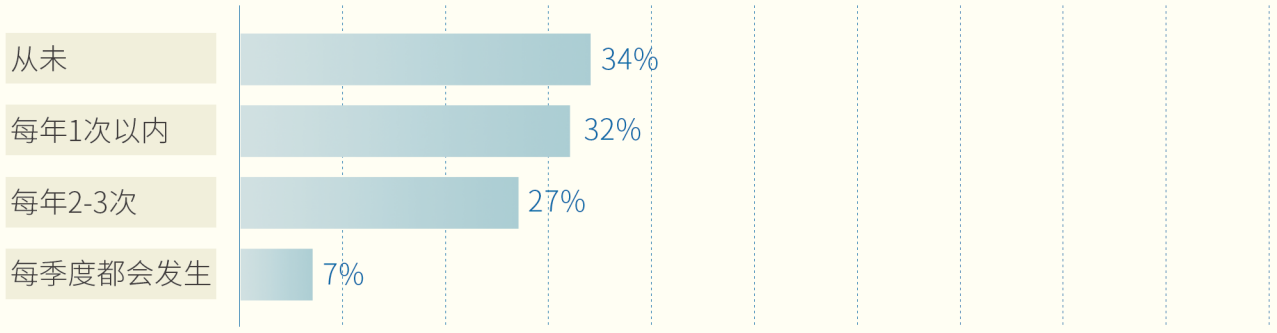
不同年龄段教师咽喉不适频率 样本量：n=1508

	00后	90后	80后	70后
每周1-2天轻微不适	76%	74%	67%	63%
每周3-5天频繁不适	22%	24%	29%	29%
整周持续不适	2%	2%	3%	7%

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

阶段性失声情况 样本量：n=1508

每年平均值1.3次，70后1.5次



我教龄25年了。说实话，40岁以前我的嗓子没什么问题，以前我声音很亮，很多老师会用小蜜蜂扩音器，我都不用。但40岁之后，明显感觉不行了。现在每隔一段时间，嗓子就会发不出声音。其实我已经摸索出规律了，我星期一的课是最多的，星期四上午也多，到了礼拜三、礼拜四、礼拜五，嗓子就不行了，开始慢慢变沙哑，说话特别累。有时候上着课或者开着会，嗓子就接不住了。

——上海小学班主任L

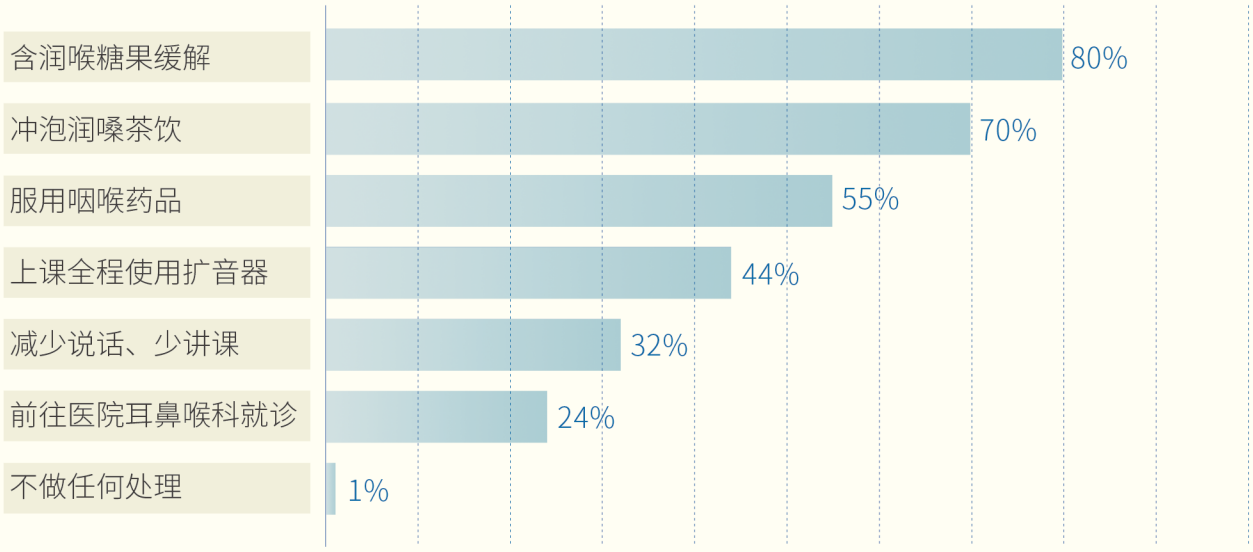
B3.您是否出现过阶段性失声、无法正常讲课的情况?

不同年龄段教师阶段性失声问题 样本量：n=1508

	00后	90后	80后	70后
从未	38%	36%	31%	32%
每年1次以内	31%	37%	33%	23%
每年2-3次	25%	22%	30%	34%
每季度都会发生	6%	5%	6%	11%

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

咽喉不适缓解方式 样本量：n=1508



平时嗓子哑了或者不舒服，我从来不会专门去医院看，最多吃点润喉糖、多喝水，能缓解一点是一点，因为班主任事情实在太多了，根本走不开。学校虽然每个月允许早走一次去看病，但我一般都没时间去，只能把各种病都记着、攒着，等到了暑假才有时间统一去医院看。每周到了周六周日在家说话少了，嗓子能缓过来一点，可到了下一周，又开始重复这样的循环。

——上海小学班主任L

喝点水吃个润喉糖就会好很多。嗓子说不出来话的时候会去医院吊盐水。

——上海初中生物教师S

B2.请问您每周出现嗓子干痒、肿痛、嘶哑等咽喉不适的频率是？B3.您是否出现过阶段性失声、无法正常讲课的情况？B4.当咽喉出现不适时，您通常会采用哪些方式缓解？

本章小结：工作持续透支教师健康，咽喉问题已成职业标签

■ 核心结论

长期站立讲课，教师身体持续透支，职业病缠身

教师身体的耗损，也藏在日复一日的课堂与琐碎工作里。绝大多数教师都被各种身体病痛纠缠——长久站立讲课、伏案批改，颈椎、腰椎、腿部劳损反复作痛，眼睛干涩如影随形。常年说话，咽喉损伤成为职业烙印，慢性咽炎极为普遍。医生叮嘱少说话，可课要一节一节上，纪律要一遍一遍管。年岁越久，信号越强，年纪偏大的教师，咽喉与下肢问题尤为突出。

教师病痛呈现“累积—拖延—集中处置”的特征

工作日透支，周末得以短暂休养、修复，但周一重回岗位，又重新陷入损耗循环。病痛只能一拖再拖。许多教师嗓子不适时，只能靠润喉糖、茶饮应急硬扛，连正常讲课都变得吃力。

4

职业感受

职业认同、倦怠与生活体验



74%教师“重来一次”仍选择从教，但年轻教师职业认同感隐现危机

教师职业认同整体保持较高水平，74%的教师表示若重新选择仍愿意继续从教，但也有5%的教师表示不愿意继续选择教师职业；

00后教师职业认同相对较低（69%）。

职业认同 | 核心指标

样本量：n=1820

74%
愿意继续从教

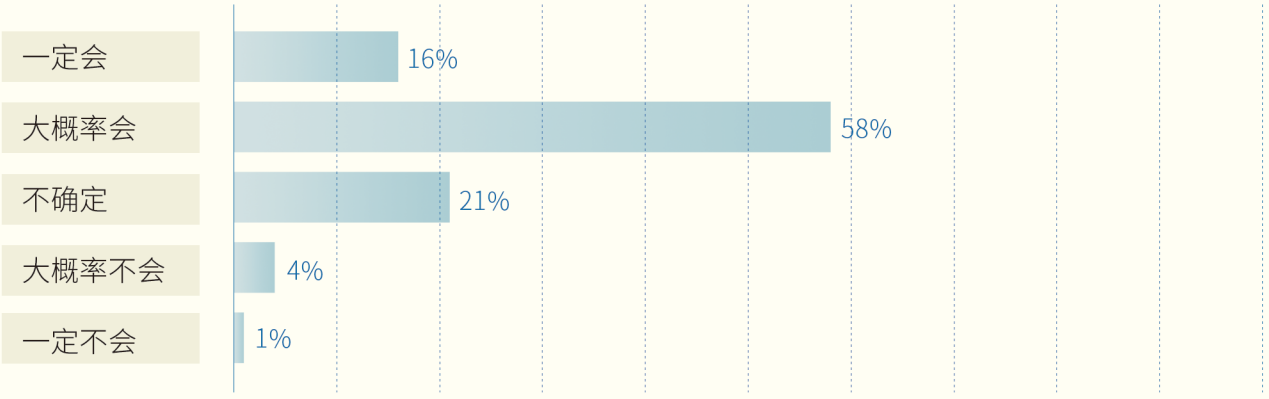
5%
不愿继续从教

69%
00后愿意继续从教

63%
特殊教育教师愿意继续从教

如果重新选择，是否愿意继续做教师

样本量：n=1820



不同年龄段职业认同感

样本量：n=1820

指标	00后	90后	80后	70后
愿意继续做教师	69%	75%	74%	73%
不愿意继续做教师	7%	6%	4%	5%

不同学段职业认同感

样本量：n=1820

指标	幼儿园	小学	初中	高中	职高/中专	特殊教育
愿意继续做教师	68%	75%	75%	75%	73%	63%
不愿意继续做教师	6%	5%	5%	4%	7%	17%

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

（相较于行政工作或村里的人情工作，）面对孩子们的这些工作，反而是最轻松的、最开心的、最有成就感的。

——乡村小学语文教师L

教育的意义就在某一瞬间——你突然明白了教育的意义的时候，你就会觉得是一种升华。

——上海高中英语教师W

不一定，因为是我再选的话，可能会去选普校，因为普校的话可能对我的一个人发展可能会更好一点，但是特教的话，因为一个人发展还是有局限性的，但是如果说是单纯不考虑发展的一个问题的话，我可能会选特教，因为也还行，跟普校特教教师说，给我的支持力度还是蛮大的。

——上海特教教师Q

还是会当教师。首先这本身就是我的兴趣爱好，其次这里的待遇是挺好的。

——东莞小学体育教师L

C2. 如果重新选择职业，您还会选择成为教师吗？

职业成就感源于学生成长和认可，年轻教师同时关注个人能力提升

教师职业成就感主要来自见证学生成长、帮助学生走出困境（55%），学生懂得感恩，认可教师付出（54%），课堂氛围融洽、学生互动积极（52%），个人教学能力持续成长（23%）的直接选择比例相对较低，但两类来源可能相互关联；

从不同代际教师来看，90后与00后教师在学生懂得感恩、学生成绩提升等方面显著高于总体，00后教师更关注个人教学能力成长，往届学生返校探望对70后教师的鼓励更大。

分学段来看，幼儿园教师更关注个人教学能力成长。

教师职业成就感来源 | 核心指标

样本量：n=1820

55%

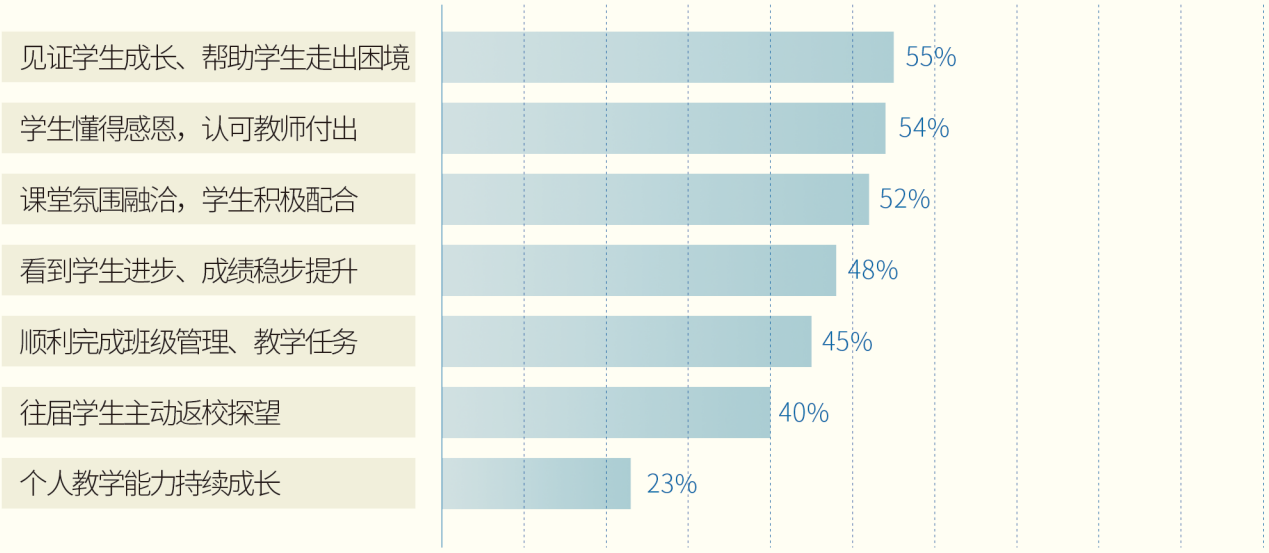
见证学生成长、帮助学生走出困境

23%

个人教学能力持续成长

职业成就感来源

样本量：n=1820



人群差异 样本量：n=1820

职业成就感来源	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
见证学生心智成长、帮助学生走出困境	60%	58%	56%	49%	56%	57%	56%	54%	48%	60%
学生懂得感恩，真诚理解与认可老师付出	65%	60%	54%	38%	58%	54%	55%	50%	52%	53%
课堂氛围融洽，学生积极配合、享受课堂	59%	54%	51%	46%	56%	53%	50%	50%	51%	63%
看到学生学习进步、成绩稳步提升	67%	53%	46%	34%	43%	51%	49%	46%	46%	57%
顺利完成班级管理、教学任务，工作获得肯定	52%	46%	42%	43%	50%	42%	43%	45%	52%	50%
往届学生主动返校探望、保持长久联系	36%	35%	40%	50%	30%	40%	40%	45%	42%	37%
个人教学能力持续成长，实现专业自我提升	50%	29%	16%	13%	41%	25%	20%	18%	17%	20%
样本量	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

课间和学生打球、聊天，放松互动。抛开教学任务和考核压力，和孩子们纯粹打球说笑，年轻人鲜活的活力很有感染力，短暂卸下疲惫，找回做体育老师的快乐。

——沈阳高中体育德育教师J

小朋友主动找我聊天的时候，不管他们说的是大事小事，是开心事还是小烦恼，只要他们愿意跟我分享，我就觉得特别快乐。那种没有压力、没有目的的纯粹交流，是教学中最好的治愈时刻。

——东莞幼儿园教师S

有些学生不是不会做题，而是不知道怎么分配时间。我和他们一起分析考试战略，也鼓励他们多和同学交流。后来，有学生跑来跟我说：“老师，我终于能做完卷子了。”也有学生告诉我，虽然主动放弃了一道大题，但整体分数反而提高了。听到这些反馈，会觉得之前和他们讨论的方法有效果。最优秀的学生或许不是教出来的，得更多靠自己摸索，但大多数孩子来到学校，就是需要有人把经验传递给他们，帮他们少走一点弯路。这些经验来自老师，也来自同伴，我一直觉得，同伴之间互相学习的力量也很重要。教育的意义就在某一瞬间。每当看到学生因为一点点改变而取得进步，我都会重新感受到教育的意义。明白了教育的意义的时候，也感觉到了思想的升华。那一刻我会觉得这个行业还是有一些值得的东西。

——上海高中英语教师W

我主要教低年级学生，目前带二、三年级，尤其以二年级为主。低年级孩子的情感表达会更直接，他们会让老师很容易感受到自己的存在。每次学校举办义卖、游园会等活动，总有学生会想着我。有时候我不在办公室，他们也会悄悄把零食放在我的办公桌上。其实这些东西并不贵重，但那种被孩子惦记的感觉，会让我觉得很温暖。有一次天气特别热，我连续上了两节课。回到办公室时，全身都是汗，正拿着纸巾不停擦汗。这时，刚上完我课的几个学生正好经过办公室，他们看到我满头大汗，什么也没说，其中一个孩子默默拿起我的水杯，跑去帮我接了一杯水，递给我说，“老师你喝杯水吧，你很辛苦。”

——东莞小学体育教师L

C3.在教师工作中，哪些情景能够带给您成就感与内心快乐?

88%的教师存在不同程度的职业倦怠，38%的教师已达中度及以上，7%的教师严重倦怠，职高/中专教师更觉身心疲惫

教师职业倦怠程度整体处于中间水平，38%的教师处于中度及较高倦怠状态；教师职业倦怠程度随年龄上升，70后教师群体的职业倦怠程度最高。

■ 职业倦怠与生活满意度｜核心指标

样本量：n=1820

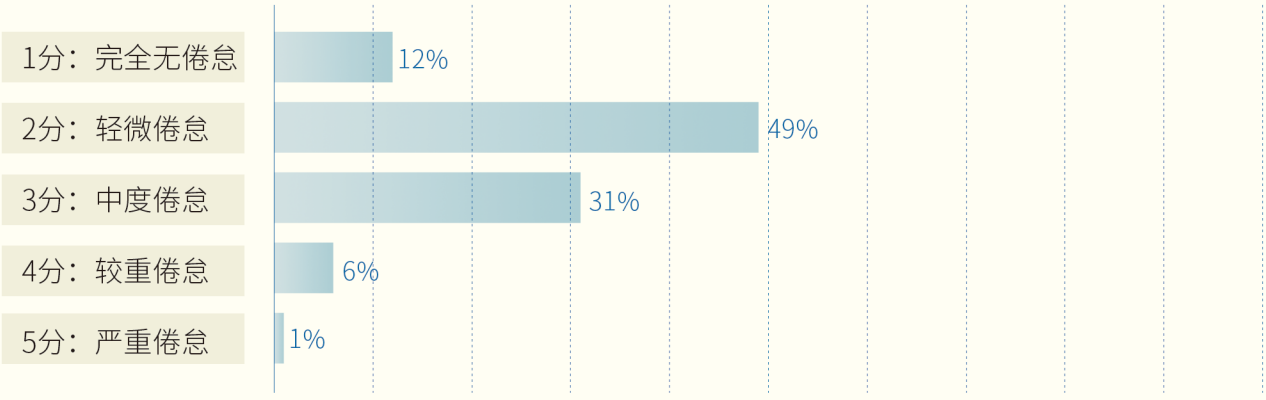
88%
轻度及以上职业倦怠

61%
对当前生活相对满意

■ 职业倦怠程度

样本量：n=1820

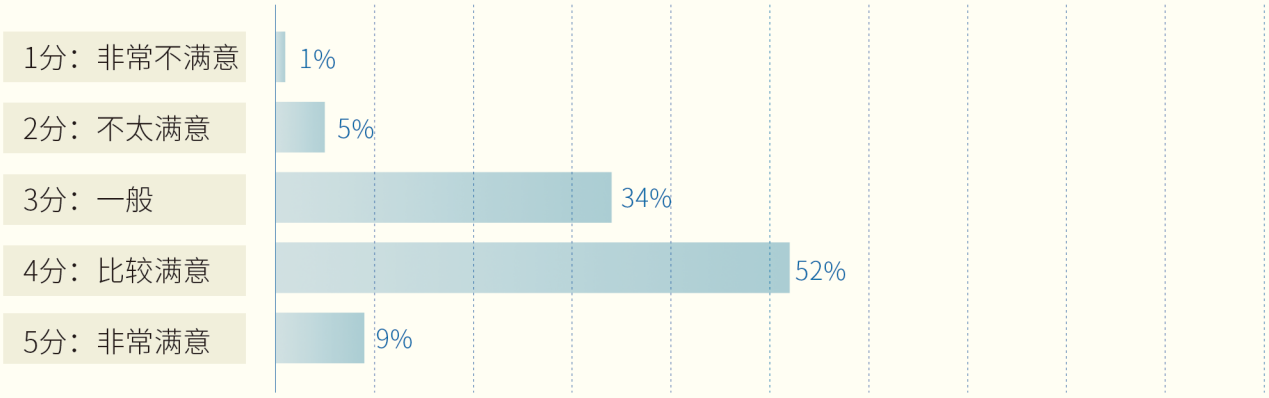
均值：2.34分



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

整体生活满意度 样本量：n=1820

均值：3.63分



注：百分比数据采用四舍五入后的整数呈现，图表中各选项占比相加可能与100%存在±1个百分点的显示差异

不同年龄段职业倦怠与满意程度 样本量：n=1820

指标	00后	90后	80后	70后
Top2倦怠程度	3%	4%	6%	14%
Top2满意程度	62%	61%	59%	64%

注：Top2倦怠程度为较重倦怠和严重倦怠（4-5分）的人群

注：Top2满意程度为比较满意和非常满意（4-5分）的人群

一天除了两节数学课，其他全都是我在上。很崩溃。

——乡村小学语文教师L

每天工作小时在17个小时左右。几乎没有精力去做任何运动了……付出那么多收来的回报很少，会导致我的生活质量不高。

——沈阳高中体育德育教师J

我感觉我没什么自己时间的……从学校上班到家里上班，家里你要管孩子要做家务。我感觉只有我躺在床上的那一刻是轻松的，别的时候都不轻松。

——上海小学班主任L

肯定会有倦怠的时候，每天早上早起上高能量的一天（课）。

——东莞幼儿园教师S

C4. 结合自身现状，您当前的职业倦怠程度为？C5.综合工作与个人日常状态，请问您对目前整体生活的满意程度如何？

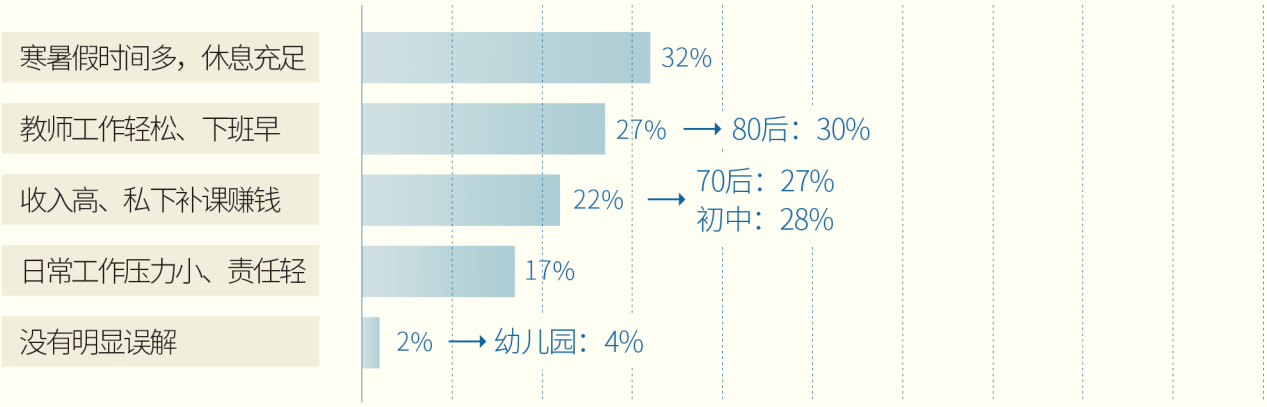
社会公众对教师职业仍存在刻板印象，隐形劳动与真实工作投入容易被低估

教师普遍认为公众对教师存在一定认知偏差，其中寒暑假时间多（32%），工作轻松、下班早（27%）及收入高、私下补课赚钱（22%）是最主要的；

三成80后教师认为社会存在教师工作轻松、下班早的误解，70后教师及初中教师更容易感受到社会对教师群体收入高、私下补课赚钱的刻板印象，幼儿园教师认为社会对教师没有明显误解的比例相对更高，显著高于总体水平。

教师认为大众对教师职业的误解

样本量：n=1820



根本就不懂（老师的辛苦），他们（说老师辛苦了）可能只是一个形式，只是因为这个教师节到了。更多人是没有办法感同身受。

——沈阳初中语文教师G

误解就是可能觉得老师比较轻松，老师尤其是主科老师不轻松，可能很多人会觉得老师好，又有寒暑假又有周末，但他们主科老师平常的工作量是很辛苦。

——东莞小学体育教师L

我觉得还是有误解的，会认为我们有寒暑假很轻松，我觉得这是社会对我们的常态（认知）。

——上海初中生物教师S

很多人都会觉得老师假期很多，比如说寒暑假，也会觉得老师高薪，很受尊重，会给我们戴很高的帽子，其实不是这样子的，我们虽然说是有寒暑假，我们也有早读晚修，一整天下来其实是从早到晚都是要工作的，有时候我们也会有一些培训，线上的、线下的都会有，现在家长也没有以前那么尊重老师了，他们跟你谈不拢就会直接去阳光网投诉，也会给我们加大一些负担。

——东莞职高班主任Y

C1.您认为大众对教师群体最大的误解是哪一项？

本章小结：教师们的矛盾点：一直被消耗，常常被治愈

核心结论

教师的职业韧性建立在内在价值实现与情感回报的基础上

教师的职业坚守根植于日常互动中细碎而真实的价值反馈。多数教师仍对职业选择持积极认同。其职业意义感主要来源于学生成长过程中的微小进步、课堂互动的情感联结以及往届学生的温情回访，这些具体而微的瞬间构成了抵消职业疲惫的核心力量。对于年轻教师群体而言，教学能力的专业突破与自我成长亦构成重要的内在驱动力。

外界对教师工作“有寒暑假、清闲”标签忽视了教师职业损耗

教师群体的倦怠真实存在，年长教师、职高教师尤为突出，长期连轴转，从学校忙到家庭，闲暇所剩无几。社会却较少感知到隐形工作时长与家校关系中那部分不易量化的消耗。

也正因如此，这份职业感受充满矛盾：一面是被学生治愈的感动与职业理想，一面是身心透支的疲惫；一面是内心的自我认同，一面是外界认知带来的隔阂。特教、年轻教师等群体，更容易在这样的拉扯中动摇继续从教的决心。

5

改善诉求

教师对工作优化的现实期待



教师改善需求以减负增效为核心，健康保障、家校支持与待遇提升为重点关注方向

减少非教学行政事务（51%）、加强职业健康保障（49%）、优化家校沟通机制（48%）及完善职称评价体系（46%）是教师最迫切的改善需求；

从不同代际教师来看，00后教师更关注提高薪酬待遇与减少下班后工作打扰，90后教师更关注减轻行政事务负担；

分学段来看，幼儿园教师更期待优化家校沟通、提高薪酬待遇并减少下班后工作打扰。

教师工作改善需求 | 核心指标

样本量：n=1820

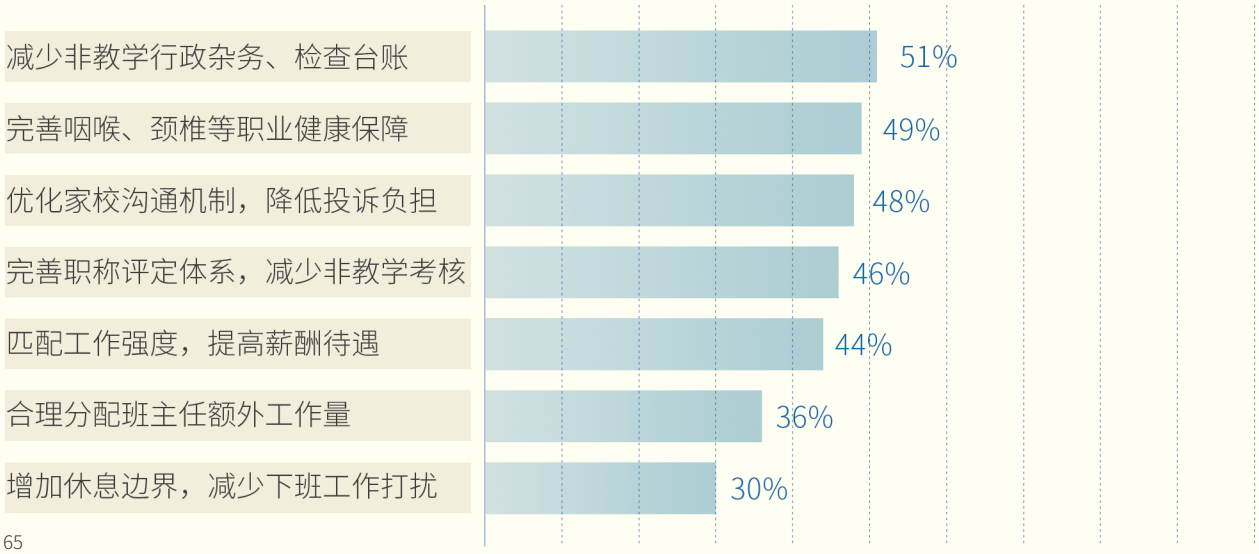
51%
减少非教学行政事务

49%
加强职业健康保障

48%
优化家校沟通机制

教师工作改善需求

样本量：n=1820



人群差异 样本量：n=1820

教师工作改善需求	00后	90后	80后	70后	幼儿园	小学	初中	高中	职业高中/中专	特殊教育学校
减少非教学行政杂务各类检查台账	50%	54%	49%	48%	48%	53%	48%	51%	56%	53%
完善教师咽喉、颈椎等职业健康保障	55%	49%	47%	52%	50%	50%	51%	46%	46%	67%
优化家校沟通机制，降低投诉心理负担	53%	48%	46%	49%	55%	46%	49%	47%	43%	37%
完善职称评定体系，减少非教学指标考核	52%	48%	47%	39%	44%	49%	45%	46%	42%	37%
匹配工作强度，提高薪酬待遇	61%	46%	45%	30%	53%	43%	42%	41%	49%	47%
合理分配班主任额外工作量	38%	38%	34%	36%	31%	38%	37%	38%	29%	33%
增加休息边界，减少下班工作打扰	40%	35%	27%	24%	38%	30%	28%	28%	37%	37%
样本量	144	692	613	371	200	520	520	450	100	30

注：特殊教育教师样本量仅30，结论仅供参考

注：绿字表示置信度95%的时候，显著高于整体人群表现

C6.您认为当下教师工作最需要改善的内容有哪些？【多选】

本章小结：教师期待回归“育人”的本质，减负增效是共同诉求

■ 核心结论

诉求的本质是“回归教育”本位

教师最迫切的改善需求集中于四个方面：减少非教学行政事务、加强职业健康保障、优化家校沟通机制、完善职称评价体系。行政事务挤占教学时间、家校沟通缺乏边界、职称评审流程繁琐，成为制约教师专注于教育本职工作的主要障碍。

不同群体诉求分化，需针对性解决问题

不同的人群各有侧重，年轻教师（00后、90后）更关注下班后工作打扰和薪酬待遇问题，中年教师发愁AI新技术快速迭代学习的压力，幼儿园教师在家校沟通优化和收入提升方面诉求突出。

6

总结与讨论



负重前行，热爱仍在

教师正处于高投入、高消耗与高认同并存的职业状态。

工作状态：教师的工作，远不止一堂课

核心数据：77%教师每日在校时间超9小时，72%的教师每天隐形工作时长在2小时及以上。

教学只是教师工作的一个切面。备课批改、学生管理、家校沟通与行政事务共同构成真实的工作日常，教师在多个角色之间不断切换，承担着持续的精力投入。

身心健康：健康透支，成为长久坚守的隐性代价

核心数据：97%存在不同程度的职业健康问题，其中83%教师存在咽喉相关问题，66%的教师每年至少会出现一次阶段性失声。

教师健康问题广泛存在，涉及咽喉、颈腰椎、视力、睡眠等多个方面，其中咽喉问题占比最高，成为教师的职业标签。当工作不断侵入休息时间，教师也越来越缺少恢复和照顾自己的空间。

职业感受：疲惫是真实的，热爱也是真实的

核心数据：74%教师愿意再次选择从教，成就感主要来自学生成长，近四成教师已产生中度及以上职业倦怠。

现实压力并没有完全消解教师的职业认同。学生的成长、认可与回应，依然是教师最重要的成就感来源。教师在疲惫中依然保持着对教育的热爱，这份坚持值得被看见。

改善诉求：不只是减负，更是回归“育人”本质

核心数据：优先减少非教学行政事务（51%）、完善职业病健康保障（49%）、优化家校沟通降低投诉心理压力（48%）是排名前三的改善诉求。

减轻非教学事务、加强健康保障、优化家校沟通、完善评价机制、改善待遇，看似是不同的诉求，背后都指向一个共同期待：减少与教育无关的消耗，让教师能够把更多时间和精力投入真正重要的教育工作。

不同教师群体差异化特征分析-分代际

00后教师（样本量：n=144）——职业起点期：更在意边界与回报

核心画像：

- 初入职场，家校沟通带来的压力更突出，对薪酬回报和下班后的生活边界更为敏感；
- 相较其他代际，职业认同仍有进一步建立的空间；
- 健康层面暂未表现出长期累积型问题，压力更多体现为职业适应与心理负担。

核心对比：

- **工作负荷：**收到家长投诉比例38%远高于均值，且收到投诉后心理负担较重，家校沟通压力大；
- **身体健康：**00后教师群体发生咽喉问题的比例较低，失声发生率也较低；
- **成就感：**更看重学生成绩提升、个人教学能力成长；
- **诉求：**最看重薪酬待遇提升、减少下班后工作打扰；
- **职业认同：**愿意再次从教比例69%，低于整体水平。

关键词： 家校压力　薪酬期待　生活边界

90后教师（样本量：n=692）——责任上升期：工作发展与生活压力交织

核心画像：

- 逐渐成为教学骨干，学生成绩、备课教研、职称评定和家校沟通等压力开始集中叠加；
- 相比单纯增加回报，更期待减少行政事务与下班后的工作侵扰，为工作与生活留出更清晰的边界。

核心对比：

- **工作负荷：**学生成绩提升、备课公开课、家校沟通、职称评定压力突出；
- **身体问题：**90后教师咽喉干痒、嘶哑不适的教师占比高于80后与70后；
- **解压方式：**相对总体，更倾向和同事聊天吐槽释放压力；
- **诉求：**优先希望减轻行政事务，减少下班工作打扰。

关键词： 教学压力　职称评定　家校沟通

80后教师（样本量：n=613）——职业承重期：责任最重，容易“不被看见”

核心画像：

- 多处于学校教学与管理的中坚位置，承担班主任、教学教研及大量隐形事务；
- 与此同时，对社会将教师简单理解为“轻松、假期多”的刻板印象感受更明显；
- 长期高投入之下，工作消耗与健康恢复之间的平衡更值得关注。

核心对比：

- **工作负荷**：担任班主任比例最高，承担更多教学任务，在校时长、隐形工作时长偏高；
- **身体健康**：咽喉相关问题占比最高，高于教师整体平均水平；
- **社会感知**：对社会“教师工作轻松下班早”的刻板印象的误解更加关注。

关键词： 隐形工作　教学责任　工作消耗

70后教师（样本量：n=371）——坚守期：健康成为突出议题

核心画像：

- 长期从教形成了稳定的职业价值来源，学生成长与毕业后的反馈仍能带来较强成就感；
- 但多年职业投入带来的健康问题累积效应更加突出，职业倦怠也更值得关注；
- 因此，相比单纯提高薪酬，职业健康保障的重要性进一步上升。

核心对比：

- **身体健康**：咽喉炎确诊、下肢静脉曲张比例随年龄升高；咽喉不适、失声发生频率更高；
- **倦怠**：较高和严重倦怠比例（14%）显著高于其他年龄段；
- **成就感**：更看重往届学生返校探望；
- **诉求**：薪酬提升诉求相对更低，更重视职业健康保障。

关键词： 长期损耗　学生回馈　健康保障

不同教师群体差异化特征分析-分学段

幼儿园教师｜照顾与陪伴 样本量：n=200

- 照护任务繁重，琐碎事务多，家校沟通更为频繁；
- 陪伴幼儿成长的成就感较强，职业价值感相对稳定；
- 体力消耗较大，学生安全与家校沟通也带来持续心理压力；
- 更期待优化家校沟通、提升薪酬待遇，减少非教学事务负担。

小学教师｜管理与教学 样本量：n=520

- 教学与班级管理双重投入，备课、批改与日常管理相互交织；
- 学生成长与进步带来较强成就感，职业认同较高；
- 长期用眼、颈肩疲劳等问题值得关注；
- 更期待减轻重复性、事务性工作，让精力更多回归教学与学生。

初中教师｜学业压力更集中 样本量：n=520

- 教学、成绩提升与学生管理任务叠加，工作节奏较为紧张；
- 育人责任感较强，但职业成就感更容易受到学生成绩等现实结果影响；
- 睡眠与情绪恢复值得关注；
- 更期待合理缓解教学评价压力，并获得更多心理支持与减负空间。

高中教师｜升学下的高强度投入 样本量：n=450

- 升学、备课教研与事务性工作持续叠加，时间与精力投入较高；
- 学生成长与升学成果带来价值感；
- 长期高压工作使身体疲劳与职业倦怠更值得关注；
- 更期待减少非教学负担，优化评价机制与资源支持。

职高/中专教师｜教学之外承担更多管理挑战 样本量：n=100

- 除教学外，还需面对学生管理及较多事务性工作；
- 职业社会认可仍有提升空间；
- 管理与复杂沟通场景带来额外的情绪与心理消耗；
- 对减少行政杂务、改善职业发展环境与提升社会认可有更直接的期待。

特教教师｜需要系统性保障 样本量：n=30

- 个别化教学、学生照护与安全值守并重；
- 学生细微的成长与进步带来强烈意义感，职业使命感突出；
- 身体与情绪消耗更加值得关注，咽喉健康问题突出，职业健康风险与心理负担相互交织。

结束语

回望这份报告的起点，我们问了自己一个问题：为什么需要这份调研？

答案贯穿始终——**因为教师作为“人”的那一面，很少被真正看见。**外界习惯于用“春蚕”“蜡烛”这样的比喻去定义他们，却很少追问：燃烧自己的人，是否需要被照亮？他们的疲惫、焦虑、坚守与挣扎，被标签遮蔽，被数据简化，被刻板印象消解。

这份报告所做的，是用1820份问卷和10位教师的深度访谈，将这些被遮蔽的部分逐一展开。它让我们看到：**教师群体呈现出多项相互关联的普遍压力——工作时间被拉长，身体被损耗……他们正在承受不断被挤压的日常。**

与此同时，报告也让我们看见另一面：**74%的教师，在看清这一切之后，依然愿意再选一次。**支撑他们的，是学生的成长与进步，是学生的认可与尊重。那些细碎的、具体的、真实的回响，是他们在漫长的消耗里，仍然愿意留下来的理由。

关注教师实际需求，完善支持机制，保障休息与健康，为教师专注教书育人创造更好条件——这是改善教师职业体验的重要环节，也是保障教育质量的现实基础。

这才是这份报告最终想抵达的地方。



附录：
教育之路上的“微光”

特教教师的守望

刚入职的时候，很多年轻老师都会觉得，中重度智力障碍或孤独症孩子很难教，好像付出了很多努力也看不到变化。但教得久了，我们才慢慢明白，这些孩子有自己的成长节奏，他们可能会在某一个时间突然开窍。很多时候，你不知道他什么时候会迈出那一步，但他真的会进步。

我曾经教过一个孩子，好几年都学不会从1数到10。我们每天一点一点教，没有什么明显变化。突然有一天，他自己完整地数了出来。还有一个孩子，刚来的时候几乎不会说话，也很难参与课堂活动。后来有一天，他突然开始主动和老师打招呼，能够回答问题，也能够参与课堂活动了。

在别人看来，这些变化可能很小，但对特殊教育老师来说，学生的每一点进步都来之不易。更重要的是，孩子能够多掌握一点能力，整个家庭的照顾压力都会减轻一些。每当看到这样的变化，我都会觉得，之前所有的等待和坚持都是值得的。

——上海特教教师Q

见证学生的成长岁月

每年毕业典礼都是我最容易被触动的时刻。学校会把孩子们从一年级入学到毕业前的照片做成视频。因为平时每天都见面，所以很难察觉他们在一点点长大。但当这些照片连在一起播放时，我才发现那些刚入学时稚气未脱的孩子，已经慢慢长成了少年。那一刻，我会特别有成就感，也会觉得这些年的陪伴没有白费。

毕业以后，很多孩子还会一直和我保持联系，逢年过节会发微信问候，有时也会约着回母校来看看我，和我聊聊他们的近况。每次看到这些熟悉的面孔，我都会觉得很欣慰、感动。他们会跟我分享中学生活，告诉我最近过得怎么样、考试怎么样。

有一次，一个已经毕业、在外地发展的学生给我发来微信。他说一直记得一件事：有一年我给他补课到很晚，结束后骑着电动车送他回家，他坐在后座，一路都在哭，我一边骑车，一边安慰他。说实话，这件事我已经完全不记得了，但他说自己一直记得，也一直感叹老师怎么这么好。那些老师以为很普通的一件小事，对学生来说却可能仍是多年以后记忆里的一份温暖。

看到他们继续成长，我也会觉得特别开心。作为老师，最幸福的事情就是能够看着一个个孩子，一步步长大。

——上海小学班主任L

学生愿意把老师当作一起探索世界的人

你教下去的东西，学生会给你反馈。

学生会在生活中遇到问题时跟你说：“老师，这个我们学过。”生物学讲人体的知识，他们能实实在在用出来。最让我欣慰的是，这些知识没有被留在试卷上，而是被用在了生活里。

学校科技节编生物课本剧，学生的参与度很高。很多剧本的起点都是家里爸爸妈妈生病了，他们就把课堂上学过的传染病得以流行的三个环节和家里的情况结合起来做展示。这类活动我不用催，他们会自己弄。

生物和其他学科不太一样，有很强的应用性。有学生会在路上看到一枝花，拍照发微信问我这是什么花。其实我也不确定，有时就和他们一起查资料、一起研究。这种互动很珍贵——学生开始主动观察身边的生命，也愿意把老师当作一起探索世界的人。

——上海初中生物教师S

模卷之外，老师也在学习

现在英语阅读材料更新得很快，很多文章都来自外文媒体，涉及不少新的科技和社会话题。很多原本不会主动关注的内容，我反而是在备课的时候第一次接触到。

不只是教学，我还有很多新的东西都是从模卷上学到的，特别是一些黑科技。平时我可能不太关注黑科技，但我所知道的所有的黑科技都是从我的英语阅读中了解到的。所以我一直觉得，当教师并不是重复同样的事情。每年都会遇到新的内容，自己也会跟着学习、跟着更新。虽然学生有时候会觉得阅读材料太难，但对我来说，能一直接触新知识，也是这份工作的乐趣之一，视野也开阔了很多。

——上海高中英语教师W

龍角散
Ryukakusan