# 老师的十大烦恼,你遇到过吗

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-03-09

*第一篇：老师的十大烦恼,你遇到过吗老师的十大烦恼，你遇到过吗？感谢您关注中国教育报官方微信！如果您尚未关注，请点击标题下方的“中国教育报”关注我们当教师难，当教师苦，当老师会面临各种各样的烦恼。近日，有网友整理了教师的十大痛苦，职称评定之...*

**第一篇：老师的十大烦恼,你遇到过吗**

老师的十大烦恼，你遇到过吗？

感谢您关注中国教育报官方微信！如果您尚未关注，请点击标题下方的“中国教育报”关注我们

当教师难，当教师苦，当老师会面临各种各样的烦恼。近日，有网友整理了教师的十大痛苦，职称评定之痛，应试教育之痛，业务繁重之痛……很多痛苦，正戳到很多老师们的“痛点”。

今天，小编把这些痛处一一罗列出来，请各位老师看看，你遇到过这样的烦恼和痛苦没有？你觉得应该怎么样来解决这些烦恼和痛苦？面对这些痛苦，我们需要社会为我们做些什么？我们又能做些什么呢？

其实，不只是教师，各行各业都有自己的烦恼和痛苦。很多时候，很多烦恼，需要我们自己去克服，去寻找解决之道。毕竟，世上没有走不通的路。当老师还是有很多幸福、快乐蕴含其中，要善于化困难为动力，化烦恼为快乐。一

职称评定——教师一生的痛

任职期年度考核表、学历证书、专业技术职务任职资格证书、民主测评汇总表、送审代表作原件……厦门市某重点中学初三语文教师刘飞（化名）最近瘦了不少，为了参评“中一职称”，他已经“奋战”了半个多月。刘飞现在每天抄写教案就要熬到晚上十一点多，连备课都顾不上了。

职称关系到教师的工资和名声，所以大多数人看的相当重。每到职称评定季，很多人都充满担心，几分之差，甚至都可以破坏老师间原本和谐的关系。一些人忙着托关系、说好话、陪笑脸。有的还要花钱买文章发表。职称评定对很多老师不是促进，反而成了花钱费力的负担。

圝圝职称评定应是促进教师工作的一种举措，应让教师高兴，但现在却成了教师的痛。镇痛剂：

圝圝其实，有关教师职称不合理的议论在近几年已经受到了各地有关部门的关注。对此，一些地区纷纷推出相应的措施推进职称改革。例如淮南市就放宽了中小学教师高级职称的评定，由以往的每年10个名额扩充至每年93个名额，给予老师们更多的机会；浙江省也提高了高级教师职称比例；更是有人向政府部门建言废除职称制。在这种状况下，相信老师们的职称之痛会有所缓解。二

业务培训——理想的肥皂泡

汤老师是蚌埠市某中学的英语教师，暑假的第三天，其就在QQ签名上写道：“各种培训铺天盖地来了。”从教七年，汤老师参加过不计其数的培训。“第一次接受培训时还很新鲜，现在感觉习惯了，暑期若是不培训了反而不适应了”。各种名目的业务培训不仅占用老师们的假期生活，更有甚者，干扰到了老师们正常的工作。

圝圝国家出台了骨干教师培训大计划，地方教育机构也组织形式多样的培训，诸如“某某工程”、“某某计划”，但是很多培训往往流于形式，未必符合实际。很多老师在忙碌完了上课、备课、看作业外，即使到寒暑假休息时间，还要参加各种培训，发够多少篇教研文，记够多少页学习笔记，否则，规定时间的培训完成不了，继续教育证上大章就盖不了，可能会影响下一步的评模、进职称等。而对实际的教育教学，倒未必会有很多促进。

镇痛剂：

圝圝对教师进行业务培训，旨在提升教师的执教水平、自身修养，本是好事一桩。但“好事”的效果是否能够奏效，还取决于实施过程。在这一过程中，如果培训能够更有针对性、更能满足教师需求，而并非走程序的“假”、“大”、“空”，那么相信老师们也不会再将培训当作一种负担了。三

人事制度——让很多教师怀才不遇

“在一个学校里面，责任感强的多干事，虚滑的少干事；会说的得利益，沉默的边上站；碗内的升级快，碗外的等着办。”重庆市某学校的彭老师在网上写到。看来，学校的人事制度，让不少老师深感“怀才不遇”。

圝圝学校是知识分子聚集的地方，人才济济，然而领导职位有限，大多数人只能在平淡中度过自己的工作生涯。很多教师在走过激情之后，就平静了，衰老了，成了撞钟的和尚；有些则选择走出了教育，去实现新的人生辉煌。当然，也有一小部分凭借着自己坚强的意志和忍耐，奋斗出了个人的灿烂，但大多数人只是在平淡中度过了。

镇痛剂：

圝圝教师这一职业可能没有轰轰烈烈的故事，但在一方三尺讲台上，在平淡的生活中，老师却是最能收获感动与欣喜的一个职业。和孩子们在一起的日子，固然平淡，但却见证着班上每一个孩子的成长，相信只要用心，就能发现这份职业中美好的一面。四 应试教育——令人窒息的机械游戏

应试教育、素质教育之争，已经不再是一个新鲜的话题了，老师们也在这两者之间“游走”、“挣扎”。

看看一位语文老师的自白吧：“虽然我很不赞同老教师死搬硬套毫无创意的教法，但他们的做法很容易使学生得高分。我也亦步亦趋，夯实学生所谓的基础。那时学校还没有复印机。学生的测试题都靠老师刻蜡纸。为了保证学生的升学成绩，我像老教师那样没日没夜地找呀刻呀。学生做完，我讲解，再找再刻。初三一年，就是这样简单机械地重复。令我奇怪的是，虽然我不近人情，无视学生的感受，只是反复讲解题技巧，根本没有什么语文课的味道。学生对我的印象却出奇的好，家长也认为他们的孩子碰到了认真负责的老师。在学生和家长的赞誉声中，我不负众望，语文升学成绩取得了全地区第二名。捧着奖状和奖金，我心里不是滋味，莫名的悲哀！”

应试教育制度下，老师也深受其害：各级领导要看学校的成绩。学习成绩高了，一好遮百丑；学习成绩低了，老师的一切努力也就付之东流。镇痛剂：

圝圝“分、分，学生的命根”，在现今中国应试教育仍占主流的情况下，很多老师对素质教育深感无力，同时自身又疲惫不堪。面对这种情况，作为老师虽然不能从本质上改变，但是，优秀的教师还是完全可以通过一些教学方式，促进学生个性解放，缓解学生的应试压力，让学生在收获成绩之余，也能够得到快乐、自由及全面健康的发展。五

地位不高——高帽子下的辛酸

人们常说，教师是人类灵魂的工程师，辛勤的园丁，吐丝的春蚕，泪干的蜡烛……但在这些“高帽”下生活着的老师们却面临着地位的尴尬。

老师做着社会上最基础培育人才的工作，待遇却难以保障。据报道，很多教师的基本工资不高：小学教师3000元，初中教师3500元，高中教师4200元，大专教师4800元，大学教师5500元。对现在的大多数老师来说，学校任教的收入，根本不够用。更何况，在农村地区，教师的待遇较之市区又拉开了一大段差距。

镇痛剂：

圝圝还是要提高教师的社会地位和经济地位。物质生活不仅是教师生存与发展的基本条件，而且对教师的工作情绪有重大影响。对此，较直接的解决办法是加大对教师待遇投入力度，在经济上对他们的工作予以肯定。这有利于提高教师的社会地位，认可他们的劳动，提高教师对自己职业的热情和满意程度。圝圝同时社会、媒体也需要对教师有更加公正、客观的认识，不能带着有色眼镜看待辛勤奋斗在一线上的老师们，不能因为一两个人的问题就对所有老师持有偏见。六

工作繁重——不能说出的辛苦

广东省教育工会曾对全省19所高校近万人的健康状况抽样调查，结果表明，高校教师只有约10％处于基本健康状态，约20％处于各种疾病状态，在剩下70％属亚健康状态的人群中，又约有三分之一到二分之一属重度亚健康，即处于疾病的边缘状态。

现实中常听有人说，老师不就是那么几节课，每年有两个大假期，多么清闲啊！其实，这恰恰是他们对老师工作的不理解，他们不懂得几节课的背后需要超出几节课几倍的备课，需要超出几节课几倍的批改作业，需要超出几节课几倍的时间研究学生，老师手上的工作可以停止，老师心上的工作是没有时间限制的。

老师的劳累不仅集中在教学工作上，还体现在心理的沉重负担上，这种工作的无形延续让老师全天侯工作，这是其他任何一个职业所不具备的。镇痛剂：

圝圝就在去年10月，宁波外事学校给每位教师每月1天带薪休假的“疲劳假”引起了热议，不少人对这项规定纷纷点赞。尽管“疲劳假”并没有普及，但至少这告诉我们教师工作的高压已经受到社会的普遍关注。

圝圝老师减压，不仅仅要依靠外部环境的支持，更重要的还是自身的调节。在生活中注意自身的健康状态，同时也要放平心态，注重自己的心理健康。面对繁重的工作，也要学会如何为自己减压、放松。七

事业前途——平淡中的无奈

“班主任的工作说起来真的很忙，压力很大。”毛老师给记者说了她每天的工作流程，早晨7点前就要到校监督学生早读，检查出勤、卫生等，中午还要监督学生午休，除去自己所任教的语文课，其余的课余时间全部花在了班主任工作上。毛老师的生活就在日复一日的重复中度过了。

圝圝每个刚刚走上讲台的教师都曾经有一番壮志宏图。有的想通过自己的努力成为校领导，有的想通过自己的拼搏成为一代名师。但随着时间的推移，岁月的流失，工作的打磨，许多人雄心没有了，壮志消失了，对事业前途失去了信心，在平淡之中无奈的工作着。镇痛剂： 圝圝有这么一句话：“站上讲台的教师，是合格教师；站稳讲台的教师，是骨干教师；站好讲台的教师，是专家型教师。”其实老师们不妨换一种角度来看待教学生涯。尽管老师这份职业可能会相对平淡，但在这份平淡中其实也是可以做出一番成绩的。

圝圝全身心投入教学，将孩子们培养成才，相信在这一过程中老师们也能够受益匪浅、成就感满满，相信老师们在自己桃李满天下之时，平淡也会转化成为一份快乐。

八

社会关系——善良者的烦恼

“我们交际圈很窄，除了学生就是家长，平时在学校上课，晚上备课，周末家访。”语文教师情儿和身边同事吐槽说，找对象并不像大家说的那么容易，她所在学校有约40名年轻教师，其中单身教师占一半，为了尽快脱光他们于2024年光棍节组建一个“幸福的起航”QQ群，一起朝着幸福出发！虽然这是一个爱情故事，但是不难看出，老师们的生活圈子真的很窄。

但在现代社会里，人际关系决定着一个人的命运前途，以及幸福生活，而作为很少和外界打交道的教师则只能在关系网中望洋兴叹了。而作为长期生活在校园中的一个群体，老师们往往发现校园毕竟不同于社会，难免产生一种脱离社会的无力感。

镇痛剂：

圝圝在这种情况下，老师们要善于调节心理状态，增强自身的角色适应能力。在发展各种人际关系的过程中，教师的角色是多变的，需要不断转换。教师应该乐于合群，积极参加学校、教研室或学生的集体活动，与学生、同事、领导和家长友好交往，建立和保持协调的人际关系。同时也应该多参加社会活动，不要把自己仅仅局限在课堂上，同时也应当丰富自身的业余生活、积极的接触学校外的世界。九

工作调动——实在太难

“俗话说：蜀道难，难于上青天。我看现在的调动比蜀道难多了，我在一山区当教师快十年了，屡次跟教育局提出调动，他们的都不予理睬。”一位老师在贴吧里抱怨道。工作调动大多由领导决定，对于普通老师来说，想要换个环境，简直“难于上青天”。不管是从人性的角度讲，还是从现实生活角度讲，教师都应该做适当地调动交流。毕竟一个人在一个地方、一个环境里呆久了，必然会产生一种惰性，会失去进取心。

圝圝然而，当前教师的调动仍没有一个成熟的机制来制约和监督。在个别地方，教师的调动是在拼关系，领导的亲朋好友们凭领导关系就可以调到自己想去的地方。不公平、不透明，伤害了很多教师的积极性。

镇痛剂：

圝圝近年来，教师“轮岗”在各地均已开展开来，这一方面促进了教育资源的公平，另外也有利于老师们流动起来。

当然，仅仅是这样还是不够的，由于缺乏统一的调动标准，在老师的调动方面存在着不少隐患。教师交流轮岗应当建立更加细致明确的标准，让教师的流动透明起来。十

绩效工资——渴望公正

2024年，美国芝加哥大学教授飞利浦·阿特巴赫曾调查过全球老师工资的“家底”。根据调查，加拿大排名全球第一，该国老师新聘时的初级工资、平均工资以及最高工资均列全球首位，分别达到5733、7196和9485美元。而中国位居榜单倒数第三名，平均工资仅为720美元。中国老师的整体工资水平实在一般。《教师法》规定，教师工资不低于公务员，许多地方也实现了，但究竟用什么标准来评判、发放绩效工资？怎样才能做到公平、公正？只有校长、局长说了算。

圝圝虽然教育部规定校长不得高于一线教师的1.5倍，但实际上，相当多的学校的全体领导的平均水平都要高出一般教师的4倍左右。

镇痛剂：

圝圝教师的工资改革，一直是改革的焦点话题。有报道说中国大学老师的工资全球排名垫底，不仅跟欧美没法比，甚至还输给了非洲兄弟；青年教师的工资更是偏低；而中小学老师因工资太低而跳槽的情况也时有发生。在这种情况下，如果工资的发放再有失公正，相信一定会伤了老师们的心。这就需要有关部门加紧制定相关方案、学校秉持着公正的态度发放教师工资。

**第二篇：这些企业管理问题,你遇到过吗**

这些企业管理问题，你遇到过吗？百华企业管理系统帮您解决

现在企业管理有许多通病，尤其是酒业企业大都会遇到这些管理难题：

1.酒类品种on、年份多。相差一点，可能价格就相去甚远。记不清品牌、品种、年份、规格。。

2.同样的商品，客户不同，售价不同，搞不清哪个客户是什么价格。。

3.库存结构该如何优化？哪些商品应该保持较大的库存量？

4.有没有商品库存不足，需要提早预订？

5.任意一个时间段，销售额多少？成本多少？毛利多少？什么商品销售额最大？什么商品利润最大?什么商品利润率最大？

6.某个会员消费了什么？喜欢喝什么？价格区间多少？最高价格多少？最低价格多少？

7.所有会员来看，整个群体的消费总数多少？占据总营业额的多少？店面分布情况如何？价格区间多少？最高、最低价格多少？

8.促销情况，什么时间段？促销了什么？促销的效果如何？

9.哪些商品的销售情况最好？哪些是比较滞销的？

10.酒窖人员变动频繁，如何优化权限控制，才能维护好酒窖人事的管理？

百华酒窖管理系统，您管理难题的克星！

酒窖POS收银系统：POS收银系统除支持普通POS收银作业外，还附有个性化挂单、数据同步、数据保留等功能。

会员管理系统：会员系统使您可以按照自己企业的设想来设置会员体系，支持会员的直接升级消费、累计消费积分升级、积分换购、会员联络资料的保密、自动积分、手动调整、积分清算等个性化的功能，支持会员的消费习惯分析等。

团购批发系统：团购批发系统支持酒窖的大宗团购业务，价格控制灵活，按照葡萄酒行业特征专门研发，功能强大。

促销及换购系统：促销及换购系统支持捆绑销售、节假日促销、会员积分换购、等各种形式的促销及换购。

店面盘点系统：支持动态的店面盘点，解决了盘点的时点、仓存死角、摆放混乱等引起的一系列问题。

零售报表系统：葡萄酒行业特色的报表系统，可以按照红酒的特色如产区、性质、类别等特征进行分析，可以帮助您更好的了解顾客的消费情况及产品的销售状况，以便您更好的经营管理企业。

**第三篇：你的企业遇到过类似的问题吗？**

董事长在洗手间里的思考！你的企业遇到过类似的问题吗？

某日早上，某企业行政部经理急冲冲地跑进总经理办公室，向总经理汇报说厕所的屎冲不干净，希望可以装配水箱加压装置。总经理听后大怒：“屎冲不干净都来找我？”行政部陈经理赶忙解释说：“我已经多次和集团工程总监反映水压不够的问题，但工程总监坚持认为是使用厕所的人没有冲水，而不是新办公楼的水压问题，反而埋怨我们行政部没有做好卫生宣传工作。”听后，总经理立刻委派助理到厕所进行实地“考察”，并以“实战”测试厕所的水压。下午，总经理助理向总经理汇报，8个厕所共32个粪坑有8个存在水压问题，主要集中在办公楼第4层。于是，总经理立刻责成陈经理进行协调。

次日，陈经理将书面报告呈交给了总经理，根据集团工程总监的意见，由于加压泵将耗费10万元投资，建议增加2名后勤人员专门负责厕所卫生。总经理考虑到人员成本的问题，没有批准报告，于是该问题被暂时搁置。

1个月后，由于董事长办公室的厕所进行维修，董事长在光临4楼厕所的时候不幸目睹了“惨像”。董事长大怒并立刻找到陈经理当面怒斥。陈经理听后委屈地解释说：“1个月前，我已经将解决该问题的书面报告呈交总经理，但由于人员成本问题总经理没有批准。” 董事长的困惑

一、1个月的时间+三个部门共同努力，为什么厕所的冲水问题还没得到解决？

二、1个月后问题依然没有得到解决，责任应该由谁来承担？

三、如果连一泡大便都解决不了，那公司的务实、求真、高效的管理方略何年才可以实现？ 是人还是大便的问题？

每家企业都或多或少有类似的扯皮现象，一个问题由下至上反映，再经过跨部门的商讨后可能由于某种客观原因而被搁置，最后被渐渐淡忘。虽然企业面对的管理问题有很多，比如业务开拓、成本控制、运营管理等等，某些问题会被分类成紧迫重要的和无关重要的。可是，再无关重要的问题如果得不到彻底解决也会给企业带来负面作用，日后要是想处理这些久拖不决的问题，我们将要付出比当时更高的管理成本和代价。比如说，如果目睹上述“惨像”的是一位大客户的老总，那很可能该公司会召开一次全体部门经理以上的会议，从老总到部门经理都要花甚至一个小时的时间去检讨和解决这个因为一泡大便所引起的问题，真让人啼笑皆非啊！所以说，在企业管理中哪怕是再小，再无关重要的问题，如果得不到解决，会为企业带来至少以下三方面的危害：

1.处理那些久拖不决的问题会比在问题出现时立刻处理花费更高的管理成本的代价，因为处理者将要花费额外的时间去了解、回忆和证实问题的成因和过程。

2.经过时间的催化和跨部门的工作交接，小问题会逐渐变成大问题。比如一家企业的仓库管理员因为圆珠笔钝化，将出仓单上的货品数量“8”写成像 “3”，结果财务部在核算该生产计划的材料成本时，漏算了另外5件已经领用货品的成本，而且后来财务部全体人员花费了一个周末的时间才将库存数据调整回来。

3.在企业的运营管理中，如果有很多小问题经常是久拖不决的，除了可能归咎于人的因素外，更多的是显示了企业没有形成“解决问题的机制”，也就是说这家企业解决问题靠的是人，而不是靠制度（Problem-solved Approach）。

另外一种结果

回到上面的例子，其实行政部经理、工程总监和总经理各自都履行了自己的岗位职责，并且都在发现问题时迅速作出了相应的动作，因此他们的责任心没有问题。那问题究竟出在哪里？

问题一：行政部经理和工程总监看到的问题是一泡屎，而忽略了他们潜在的岗位职责如果我们将集团工程总监看作是承包新办公楼的承建商，行政部的陈经理就是该办公楼开发方（文具公司）的代表，那集团工程总监有责任向陈经理解释问题的原因和解决方法，陈经理须要做的只是打个电话叫工程总监或其下属到场解决就可以了。如果确实发现是水压问题而在设计时工程总监没有考虑到该问题，那责任自然也由工程总监负责；如果工程总监当时建议安装加压泵，但董事长从成本方面考虑而否决了，那责任就由董事长负了。问题二：从总经理、行政部经理到工程总监都没有对问题形成具体的时间表

就像很多企业开会一样，一份书面的议程都没有，总经理提出问题后，各个部门经理分别阐述意见，结果三个小时过去了，散会时没有人知道自己接下来该干什么，也不知道谁会来检查他们的作业。上述例子中的总经理没有对行政部经理下达解决该问题的具体方式和时间，行政部经理自然也不急，工程总监由于在另外的办公楼上班自然也不能每天“切身”感受问题的严重性，结果1个月后问题始终得不到解决。

问题三：内部市场化的概念

其实在企业内部也存在着各种形式的市场环境，比如说负责基建项目的工程总监，其本身就是一位内部承包人，工程总监虽然不用亲自砌砖头，但他对新办公楼的质量和使用有着完全的责任，尽管项目预算的总体审批往往由老板负责。如果从董事长、总经理到行政部经理都有着这样的概念，那由这一泡屎所引起的问题就永远不会提到总经理的桌面上了。如果

我们各位职业经理人都将同事看作是自己的尊贵客户，那企业里则到处都会弥漫着效率的味道了。

**第四篇：你在实际教学过程中遇到过哪些问题**

你在实际教学过程中遇到过哪些问题，又是如何解决的。

新课程实施已多年。语文课堂也发生了一些变化，也发现了不少问题。我对存在的问题进行了梳理，问题主要是：

1.对语文学科的性质把握不到位。不能处理好教学的三维目标中的三个维度之间的关系，将人文性和工具性对立起来，将知识和能力分割开来。片面认为强调基础知识，基本技能就是走老路;注重人文精神的培养就是新课程。如对课标要求的一些只学不考的知识，因为不考就不学。少讲成了不讲。教学中只注重迁移拓展和模仿一些新的教学形式，而对文本的解读、语言的品味、写法的探究只是蜻蜓点水，一笔带过。

2.新教材的灵活性大，但教学中没有体现出对教材使用的灵活性和创造性。

3.教学方式依然陈旧，教学中存在“穿新鞋走老路”的倾向。语文课程标准十分强调对语言材料的感悟和体验，而我们却淡化了学生学习中十分重要的体验、探究的过程，将本应让学生自主体验、探究的过程省掉，而直接把自己的感悟和体验的结果转变成概念化的知识硬灌给学生，其结果只能导致学生“死记硬背”。

4.对阅读教学存在着一些模糊的认识，自身的文本解读能力有待提高。株守教师用书，缺乏个性化的理解；有时讲解不精，抓不住要点，点拨不到位；对文本阅读中学生的探究过程不够重视。

5.作文教学存在一些问题。（1）随意性大，体现为作文命题的随意，指导的随意，评改的随意；（2）生活积累意识欠缺，对生活只是照相式的观察，不重视引导学生对生活的感悟和引导学生进行审美的观察，割断了语文与生活的链条；（3）自身写作素养差。

6.教师自身的语文素养不够，接受新的教学方式和学习方式有困难。

为保证新课程的顺利进行，提出如下对策：

首先，中学语文教师须切实转变教学观念。

必须树立课程意识，在教学改革中用新的课程理念来统率自己的教学活动，用课程理论的语言来解释和指导自己的教学行为，用全新的视野，突破原来固有的教学体系。

第二，围绕培养学生的创新精神和实践能力，切实转变教学方式。即转变教师的教学方式和学生的学习方式。语文课程标准要求教师根据不同学段学生的特点和不同的教学内容，采取合适的教学策略。推行新课程提出的“自主、合作、探究”的新型学习方式，让学生的学习成为在教师指导下的主动的、富有个性的过程。

第三，应增强课标意识。深入学习语文课程标准并准确领会其精神实质，把对语文学科性质的认识，统一到课程标准的观点上来，努力体现语文的综合性。

第四，教学中，认真钻研教材，提高自己解读教材文本的能力。

阅读教学要处理好整体与局部的关系。阅读教学中要强调读，要重视对文本情感的体验、内容的领悟、写法的探究、语言的品味。教师的讲解要少而精，要能调动起学生的思维。加强课外阅读指导。重视学生的课外阅读指导。

正确把握作文教学。新课程强调语文与生活的联系，为提高作文教学的质量创造了条件。作文教学的重点应放在材料、立意、情感和语言四个方面。要指导学生学会感悟生活，引导学生进行审美的观察，在生活中去积累、筛选写作的材料。作文教学要对学生进行基本的思维训练，教给学生思维的基本方法，提高学生的立意和谋篇布局的能力。要鼓励学生在作文中抒发真情实感。

**第五篇：中学生的十大烦恼**

《辽宁青年》2024年第21期 作者：丁树华

【策划动机】作为一本深受青年朋友喜爱的刊物，本刊编辑部每天都能收到大量来自全国各地中学生读者的来信。这些来信，内容五花八门，但绝大部分都在述说心中的烦恼：学习的压力，交往的困惑，生活的单调，老师、家长的不解„„诸如此类的问题，就像一道道紧箍咒，紧紧地扣在中学生的头上，令本该充满朝气的校园布满沉重。

那么，中学生究竟都有哪些烦恼？

为了解开这个谜底，不久前，本刊编辑部面向全国中学生做了一次问卷调查。本次调查共发放问卷２０００份，收回１６５０份，涉及学校１５０余所。经过认真归纳和统计，现将排名居前的“中学生十大烦恼”公布于众。我们这样做目的有两个：其一，让教育者进一步了解学生的心态，尽可能为后者创造宽松的校园氛围；其二，为受教育者提供交流空间，缓解压力，以便轻松穿越校园烦恼河。

一、学习负担过重，整天游于书山题海中。

【校园即景】星期六。“铃„„”下课铃已响了很久了，可“历史园丁”仍在黑板上“耕耘”着，许久，她才依依不舍地放下了手中的粉笔，开腔道：“要考试了，抓紧时间把四本书都背完，不要忘记我们是文科班！”“啊——！”我们终于在沉默中爆发了，齐声来了个“满堂叹”。可没办法，师命难违。送走了历史老师，刚要出去透透新鲜空气，数学老师已经满面春风地驾到了——唉！又上课了，历史老师真能拖堂。

又是一节课下来，公式、法则搅成了一锅粥，赶快出去放松一下吧。谁知好景不长，走进教室时又傻了眼：每位的书桌上不知何时又添了两张“百米”试卷，黑板上还附有两位课代表的合笔留言：英语、语文卷子，周一交，否则就没有资格坐着上课。“这么苛刻！”“我们的周日呀！”众人又来个“满堂怨”。但英语老师是班主任，语文又是主科，大家也只能敢怒而不敢言，只好把它们层层叠起，塞进了拥挤的书包。看来，周日的活动计划又得取消了。

【记者点评】在收回的问卷中，学习负担过重，高居中学生十大烦恼之榜首，回答率占８９％。“减负”已经喊了很久了，效果如何？有同学形象地将之解释成——减少课外活动，增加课业负担。看来，要真正地解决中学生学习负担过重的烦恼，还要从根本上理顺教育的功能、教育的目的。

二、学习成绩下降，遭到同学、老师、家长的冷眼和训斥。

【亲身经历】那是在初二期中考试的时候，失败从头顶如炸弹一般掉下来，炸得我头昏眼花。我努力地拼搏，到最后，却仅得了可怜的６８分。这对于以前总是名列前茅的我来说，就像一场梦，一场可怕的梦。面对考卷上用红笔写的大大的“６８”，我的眼睛模糊了。可就在我最需要安慰的时候，同学们却开始说三道四，对我另眼相看；老师也恶言训斥；回到家里，妈妈倒是没问什么，但我从她闷闷不乐的表情中已经看出了她的失望。我脆弱的心再也经不住这一切，泪水哗哗流了下来。

没有人安慰我，我自吞着失败的苦果。我知道，太多的泪水会将活力和勇气淹没。其实，我也不想失败呀！难道，失败一次，就再也不是好同学、好学生、好孩子了吗？

【记者点评】作为学生，成绩下降自然令人苦恼，老师、同学、家长的冷眼更会使“恼”上加“恼”。这时候，自己千万不要泄气，应该冷静地找出问题的症结，对症下药，重建信心，才能走出失败的低谷。

三、男女同学之间的正常交往常常被误解，流言蜚语多。

【谁知我心】我和浩从小一起长大。可我们的正常交往，却遭到了别人的误解。我烦恼。这天，浩又出现在我面前，灿烂的笑容还是那样亲切，整洁的白色Ｔ恤散发着丝丝皂香。看到旁边同学怪异的样子，心情沉重的我故作轻松朝他微笑了一下，我清楚，那笑比哭还难看。

由于我们两家同住一个大院，又经常一起上学，浩对我来说就像兄长。可惜，上了中学后，我和浩被分在两个班级，我经常去找他，他也一样。于是，流言蜚语便像乌云一样，铺天盖地席卷而来。异样的眼神，窃窃私语的议论，让我们伤透了脑筋。可实际上，我和浩都很清楚，我们只是单纯的朋友，很要好、很知心的那种。

望着失落的我，浩把我带到一个很安静的地方。他微笑着对我说：“我知道，你心里很烦，试着让心静下来，好吗？当一个人心里很难过的时候，轻轻地闭上眼睛，伸开双臂，张开五指，只要能感觉到风从指尖滑过，你的心就会静下来。相信我，试一下！”我没有做声，只是静静地站着。我不知道，指尖滑过的风是否真的能吹落那些流言蜚语！

【记者点评】男女同学之间的交往一向是中学校园的敏感话题。客观地说，早恋确实于中学生不利，中学生不应身陷其中。但是，正常的男女生交往却是值得提倡的。如果你坚信自己与他（她）的友谊是正常的，就不必在乎他人的目光。伟人不是早就有话——走自己的路，让别人去说吧！

四、犯一点错误老师就让写检讨，还常常当众批评，很伤自尊心。

【猫捉老鼠】检讨检讨我怕你，就像老鼠怕猫咪。我在一所重点高中读书，学校管理得很严，班主任更严。于是，天性不安分的我便成了班主任办公室的常客，有时一天甚至进两次。每次班主任都一脸严肃：“知不知道我因为啥叫你来啊？”“知道。”“知道就好。给，纸、笔，坐这儿。”

每次写完检讨，班主任很少有满意的时候：“再想想，上自习课时你在那儿干啥哩呀？”“头痛，趴一会儿。”“那咋没写呀？”绝对别想“狡辩”，只能重写一份。

那天出早操，慌乱中忘了按要求着装。我提心吊胆地环顾一下四周，没看到班主任，刚松了口气，耳边又传来可怕的声音：“××，过来一趟。”我跟在班主任后面，幻想着老鼠能被猫赦免。当然，这是不可能的。不光检讨照写，早读时还被点了名。

【记者点评】人非圣贤，孰能无过？况且，教育的目的不仅仅是传道授业解惑，还包括育人。所以，当你犯了错误，首先要勇敢地承认错误，其次是坚决改正错误，最后做到不犯或少犯错误。当然，作为教育者，当老师的也应该注意批评的方式和方法，力争以最小的“成本”换取最大的“收获”。

五、高考在即，学习成绩却怎么也提不上去，或者提高不明显。

【无奈呼唤】我现在是一名高三学生。“高三”就是“高考”的代名词，这是我们人生的一个重要转折点，成败在此一举，同学们都在跃跃欲试。然而，我却时时处于烦恼之中。我们这一届正赶上高考改革，实行“３＋Ｘ大综合”的新方案，可我在高

一、高二已经荒废了两年的时光啊！我知道高三这一年是最关键的一年，因为我的底子不好，所以我一直在加倍努力，天天晚上１０点睡觉，早晨不到４点就起床。说句实在话，真的很累，但又有什么办法呢？谁让咱基础差呀！可让人苦恼的是，怎么学都不见效果，特别是物理和化学，这两科对我来说简直就像天书。现在距高考仅有九个月了，我真的很苦恼，我不知道该从何处下手，现在努力还来得及吗？

【记者感言】有句俗话叫“临时抱佛脚”，是说事到临头才开始着手准备。可是，好多事临时抱佛脚并不管用，佛不理这茬儿，比如说高考。因为，学习是一个循序渐进的过程，如果不打好基础，想一口吃一个胖子是绝对不可能的。所以，要想轻松迎战高考，必须打好学习基础，垒好知识大厦的每一块砖。这个高三同学的苦恼应该引起低年级同学们的警醒。

六、学习成绩不理想，导致人际关系淡漠，除二三知己，大多数同学形同陌路。

【真心告白】在高中，繁忙的学习是扼杀、肢解人际关系的刽子手，残忍又无情；而且，同学之间的人际关系又多以成绩的好坏论亲疏。所以，一直位居“中游”的我，除二三知己外，大多数同学对我来说形同陌路。

由于我所在的学校是私立学校，其间不乏有钱人，没有钱是很丢脸的，而我偏偏是个中产家庭的子女，所以，惟有以成绩来提高身价了。偏偏我的成绩又不是特别出色，就算我起早贪黑拼命地学，也依然徘徊在中游，迟迟不肯前行，以致老师永远“不认识你”，同学永远不会向你交心。再加上来自各方面的压力，真让我觉得如同一个人乘着小船在暴风雨夜的大海上挣扎，连个灯塔也没有，天翻地覆漆黑一团，随时都有翻船的危险„„唉，有时觉得活着真没意思，干脆死了算了；可又不忍，生命里有太多美好的东西我还没享受呢。我觉得自己真像一只老鼠，在夹缝里寻觅着阳光，好苦！

【记者感言】期盼沟通，渴望友谊，其实是每一位中学生的心愿。遭遇上述烦恼的中学生朋友不妨先从自身找原因：你是不是因为自卑而离群索居？你有没有主动向同学们伸出友谊的手？付出必有回报——这在人际关系上已是屡试不爽的定律。

七、来信经常被老师拆阅，日记也不时被父母启封。

【心灵控诉】我一直是老师、父母的骄傲，背负着诸多的希望。但我也有自己不愿诉说的烦恼。记得那天课间时，班主任叫我跟她去趟办公室，在她的桌上躺着一封已被拆开的写着我名字的信。我不记得这种情况到底有多少次了，开始还能看出信被拆开又封上的痕迹，而现在却发展到干脆连信口都不封了。我曾经表露过不满，但老师说了，你现在年龄还小，老师害怕你对有些事情判断不清，你一直是个有前途的孩子，所以老师得对你负责。老师的理由如此“充分”，我只好报以沉默了。

小丽是我初中时的好友，因种种原因，她没有考上高中。那天，我很偶然地在街上碰到了她，我们都很高兴，一起聊了很久。回到家后，我将见面的情景写在了日记中（我一直都有记日记的习惯）。第二天吃晚饭时，妈妈突然问我：“你和小丽还有来往？”我不禁一愣，下意识地说：“没有呀！”妈妈又说：“以后不要再和她来往，那孩子交往复杂，会影响你的学习。”我这才意识到，妈妈是看了我的日记。我当时非常气愤，大声质问妈妈为什么偷看我的日记，谁知她却振振有词：“不看你的日记，我能知道你还和小丽有来往吗？近朱者赤，近墨者黑，我这也是为了你好。”看着妈妈，我觉得她是那样陌生。

【记者感言】被尊重是每一个人应有的权利，其中包括隐私权。隐私权是天赋人权，法律有明文保护，纵然是老师、家长也不应肆意侵犯。所以，再有此类现象发生，中学生完全可以开诚布公地向侵权者表明自己的态度。

八、对异性产生了“朦胧的爱”，而不能自拔。

【花季烦恼】喜欢上她，是从高二分科后开始的。我们都被分在了文科班，她坐在我前面。第一眼看到她，我便知道我已深深喜欢上了她。于是，我常常会找各种借口接近她。比如说我们都做２路公交车回家，我会常和她碰到一起，她总会扑闪着大眼睛说：这么巧！其实她不知道我已等她好久了。

终于，在她１７岁生日那天，我把对她的一纸爱慕交到了她手里。那天晚上我一夜难眠，我不知道她会是什么态度，我多么盼望能早点见到她；可我也怕，万一她不同意，唉„„第二天，我早早来到学校，她终于来了。可我不愿看到的结局还是出现了，她拒绝了我，理由很简单：我们年龄还小，应该以学习为主。她很坚决，竟然不和我一道回家，看见我也尽量避开。我也尽量说服自己不去想她，可悲的是，我无论是看书还是写作业，眼前都会出现她的身影。我的学习成绩每况愈下，但我就是忘不了她。

【记者感言】无数事实早已证明，早恋绝对是一把悬在中学生头上的利剑。它斩断的不仅仅是中学生的学习热情，有时甚至是生命。深陷其中的中学生们应该尽早把这种情愫斩断，把精力用到学习上去，因为不成熟的果子终究是收获不到秋天的！

九、每逢考试，家长都要定指标，下禁令，不让看电视，不准娱乐。

【考前大战】夜深了。时针懒懒地向１１点爬去。灯下，坐着温习功课的我和陪我“秉烛夜读”的母亲。为了力保期末会考能进入全校前五名，妈妈早已给我下了禁令：不准看电视，不准自由活动。

盯着书本，眼皮灌了铅似的沉，课本中的字像虫子一样在蠕动。索性放下手中的笔，望向窗外。窗外星空辽阔，亮闪闪的星星像眼睛一样不停在眨。小星星，夜深了，你们怎么还不睡觉？我自言自语道：我可是好困啊！猛抬头，却与一双同样布满血丝且饱含期望的眼睛相遇了——母亲正望着我。她的手中正为我赶织着秋天的毛裤。我已经劝了妈妈好几次，让她去睡觉，可她偏要陪着我。其实妈妈你可知道，你坐在这里给我造成的心理压力有多大？从小到大，爸妈总在提醒我，考试要考班里前五名，考好了有奖励，考不好，就会挨棍棒。他们也确实是那样做的。为此，家里的电视机早已成了摆设，从不打开，更别提其他娱乐了。我真不知道这种日子还要熬多久，我感到自己像一个拉满了弦的弓，随时都有绷断的可能。

【记者感言】望子成龙，是每个做父母的心愿。但是，凡事都要讲究方式和方法，如果一味地给孩子施压，有时反而可能适得其反。遇到这种情况，你最好能向父母讲出自己的感受。

十、父母间不注意沟通方式，经常为琐事而争吵。

【我的悲伤】我家在农村，但条件并不比城市差，爸爸、妈妈做买卖已经盖起了１７０多平方米的楼房，乡人都很羡慕。但最近两年，爸爸、妈妈经常吵架，爸爸的吼声令我恐惧。平时在学校住宿，我知道的并不多。有一次，周末回到家里，妈妈做了很多好吃的，她说我一个月就回一次家，要好好犒劳犒劳我。可等了半天，爸爸还没有回来，原来他去打麻将了。妈妈把他从牌桌上找回来，两个人回到家就打了起来。也许妈妈的举动让爸爸丢了面子，他很生气，一盘子苹果不由分说全都砸向妈妈。我挡在他们中间，抱着爸爸，使劲地骂他。那天，成了我最悲伤、最难忘的一天。

【记者感言】家是港湾，本应温馨而甜蜜。但是，如果哪一天这种温馨和甜蜜消失了，你应该从中扮演什么角色？俗话说，孩子是家庭的润滑剂。记住：当“家庭战争”爆发，你就是手举和平旗的“调停员”。

在我们的调查中，中学生们向我们倾诉了他们心中各种各样的烦恼。鉴于篇幅所限，我们只能把其中最具代表性的加以梳理，公之于众。我们希望通过我们的工作，能让广大中学生朋友早日走出烦恼的河流，抵达快乐的彼岸！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！