“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？

阅读提示

繁重的教学任务和非教学事务、多重角色带来的情绪消耗，让不少教师存在不同程度的职业健康困扰，包括咽喉、腰椎等部位的职业相关疾病，以及不同程度的心理压力。

本报记者 秦亦姝

开教工会、备课、迎接学生、参加开学典礼……近日，全国各地迎来开学日，河南某高中英语任课教师方晓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。记者采访多名一线教师发现，除了咽喉、腰椎等部位常发职业相关疾病，他们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。守护教师群体的身心健康，需要学校和社会层面共同发力。

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，她准时到校，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：各种要通知到家校群的消息、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；超七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。记者采访发现，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%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、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。某项体检结果表明，教师颈椎、腰椎患病率达到31.4%；40岁以上的教师，颈椎增生发病率高达54.5%。

“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。”接受记者采访前，中部地区某小学班主任刘雨心刚刚结束了医院的腰部理疗。

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。”几位受访教师对记者表示。

“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。二十一世纪教育研究院院长熊丙奇认为，食品安全监管、巡河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。

北京“托幼一体化”服务再升级

9月2日，北京九龙幼儿园的老师在给孩子做入园晨检。

记者从北京市教委了解到，2026年以来，北京市新增开办托班公办园562所，新增公办园托位1万余个。与此同时，全市2000余所普惠园持续开展公益托育亲子活动。在扩大普惠供给的同时，北京市还将持续因需优化托幼资源布局，推动托幼服务与群众需求精准匹配、均衡可及。 新华社记者 谢晗 摄

我国建成世界最大基本医疗保障网

全国跨省异地就医直接结算率达90%

本报讯 （记者陶稳）9月4日上午，国务院新闻办公室举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会，国家医疗保障局相关负责人介绍推进医保高质量发展，更好服务中国式现代化建设的有关情况。

“十四五”时期，我国建成了全世界最大的基本医疗保障网，参保率稳定在95%；纳入基本医保药品目录的药品达3253种，职工和居民医保住院费用政策范围内报销比例分别达到80%和70%左右；全国所有统筹地区开展医保基金与定点医药机构即时结算，跨省异地就医直接结算率达到90%。

截至目前，生育保险参保人数达到2.6亿，22个省份193个统筹地区将灵活就业人员纳入保障，28个省份303个统筹地区实施政策范围内住院分娩个人“无自付”。所有省份均将适宜辅助生殖技术纳入支付范围，全面实现分娩镇痛纳入医保报销。

面对群众健康需求升级的新形势，“十五五”时期，国家医保局将不断优化全民参保结构，扩大灵活就业人员、农民工、新就业形态人员等重点人群参加职工医保规模；持续提升生育医疗保障水平，实现参保人员生育医疗费用直接结算和生育津贴直接发放到个人；全面建立长期护理保险制度，完善长护险服务政策，推动提升长护险服务能力和水平等。

聚焦“一老一小”看病就医需求，指导各地落实并用好“免陪照护”“安宁疗护”“早产儿护理”等新增价格项目，让价格改革更好地传递民生温度。持续开展医保标准化建设，稳步推进个人医保云、影像云、病理云建设，依规为参保人员开放更多医保智能服务。

面对“十五五”时期医药产业快速发展的新形势，国家医保局将坚持每年动态调整基本医保药品目录，将更多符合条件的肿瘤、罕见病、慢性病、儿童、老人等重点领域的创新药纳入报销范围。此外，将着力推动医疗服务项目和医用耗材报销目录全国统一，进一步缩小报销政策的地区差异。

打造工伤、神经、老年康复诊疗中心

京宁康复医疗协作项目落地宁夏

本报讯 （记者马学礼 李静楠）9月2日，“京宁协作·赋能康复”首都医科大学附属北京康复医院与宁夏工人疗养院合作签约暨授牌仪式举行。本次签约授牌标志着京宁两地工会东西部协作在康复医疗领域实现重要突破，首都高水平康复医疗资源下沉辐射宁夏。

双方签署技术支持合作协议，宁夏工人疗养院正式挂牌“首都医科大学附属北京康复医院宁夏定点合作单位”，开启两地康复医疗常态化、深层次合作新局面。按照合作协议，2026年至2029年，首都医科大学附属北京康复医院将依托自身学科、技术、人才、科研及管理优势，对宁夏工人疗养院开展全方位、系统性的支持与指导，稳步提升医院综合服务能力，聚力打造工伤康复、神经康复、老年康复三大区域诊疗中心，构建覆盖职工群众全生命周期的康复医疗服务体系。

此次跨区域医疗协作是东西部协作战略在卫生健康领域的具体落地举措。依托北京优质资源，宁夏将实现疑难病例实时远程诊疗，让本地职工群众足不出区即可享受首都专家的诊疗服务。

第二届习近平文化思想国际学术研讨会在深圳举行

新华社深圳9月6日电 （记者郑天虹）以“巩固文化主体性推进中国式现代化”为主题的第二届习近平文化思想国际学术研讨会6日在广东深圳举行，来自国内有关研究机构、高校以及海外研究习近平文化思想和中华文明的专家学者和嘉宾约130人出席。

中央宣传部副部长洪大用在研讨会开幕式致辞中表示，习近平文化思想是新时代中国共产党领导文化建设实践经验的理论总结，是坚持“两个结合”、推进马克思主义文化理论创新的重大成果，为做好新时代新征程宣传思想文化工作、推动文化繁荣、建设文化强国提供了强大思想武器和科学行动指南。巩固文化主体性是习近平文化思想的重要内容，揭示了文化传承、文明发展的深刻规律，回应了在现代化浪潮中如何正确对待本民族历史文化、如何开展国际文化交流与合作的重大课题。中国巩固文化主体性的实践，为世界各国保存自身文化特色与身份、寻找适合自身的文明发展道路贡献了智慧。巩固文化主体性，要深学细悟习近平文化思想，坚持以“两个结合”推进文化创新创造，在加强对本民族历史文化研究传承的基础上不断深化文明交流互鉴。

新华通讯社总编辑吕岩松在致辞中说，新华社将进一步深化习近平文化思想的研究宣传阐释，拓展国际学术交流，创新传播表达，助力世界各国从中国式现代化的鲜活实践中感悟中华文明的历史厚度、思想深度和时代活力，增进理解、凝聚共识，让发展动力源源不断，让文明光芒熠熠生辉，共同创造人类文明更加美好的未来。

广东省委常委、宣传部部长胡劲军表示，广东将以此次研讨会为契机，深入学习实践习近平文化思想，不断巩固发展文化主体性，扎实推进中国式现代化的广东实践，为担负起新时代的文化使命贡献广东力量。

华南师范大学党委书记王恒胤，阿根廷前驻华大使、布宜诺斯艾利斯大学汉学研究中心主任牛望道，北京师范大学学术委员会主任韩震等与会中外专家学者认为，中国式现代化以中华文明为深厚根基，在传统与现代、民族性与世界性之间探索新的发展路径，为全球南方国家自主探索现代化道路提供了重要启示。巩固文化主体性、深化文明交流互鉴，有助于不同文明在相互尊重中增进理解，在交流对话中凝聚共识，共同应对人类社会面临的全球性挑战。

本届研讨会由习近平文化思想研究中心指导，习近平文化思想研究中心新华社协同研究基地、广东省委宣传部、华南师范大学主办。会议期间发布《新大众文艺的繁荣发展与世界影响》智库报告，并举行“新时代人文经济学”“繁荣互联网条件下的新大众文艺”“深化文明交流互鉴”“哲学社会科学自主知识体系构建”四个分论坛。

老传统升级激发2万职工创效新动能

（上接第1版）

“走一线”发现解决真问题

按照《一汽解放职工技术协会管理办法》，专委会深植“为生产经营服务、为技术进步服务、为质量提升服务”的理念，常态化开展“走一线”系列活动，深入基层把脉问诊，征集“急难愁盼”“堵点卡点”问题，组织立项攻关、有序推进。王浩一语概括：“精准对接现场和市场，发现真问题，拿出真功夫，干出真成效。”

今年，一汽解放新一代新能源商用车电驱桥批量投产，其核心部件是电机，但原有产线试验台无法满足新电机质量检测功能需要。智能维修专委会主任、高级技能师尚军“走一线”了解情况，将试验台改造作为攻关项目，组建包含产业工人、技术干部在内的8人团队，历经4个多月攻坚，成功打掉这一生产瓶颈，并为企业降本约60万元，也捧回了长春市优秀职工创新成果三等奖。

“去年底，生产设备突发故障却无适配备件，技协立即为我们添置了3D打印机，既解了一线燃眉之急，又在多个维修场景中实现了创新降本。”智能维修专委会备件维修攻关队负责人陆延军说。

服务站直面市场终端。在“走一线”活动中，技协协调各大专委会到服务站调研，倾听客户反馈，收集维修难题，立项推动解决，通过“研—产—销—服”联动，进一步提升产品质量和市场竞争力。

为深化技协服务效能，一汽解放职工技协还积极组织技协成员开展“助企行”，走出去帮助同业企业破解难题。源于“解放高手”的现场指导，长春市轩正汽车零部件公司的激光切割合格率提升15%；吉林万丰奥威汽轮公司的生产成本显著降低……

“开放学习”激发全员创新潜力

登录一汽解放数字化管理平台，可以看到一个特别的“线上图书馆”——职工技协知识库，这是一汽解放工会为建设“开放学习的技协”推出的新举措。

“技协内部经常组织交流分享、学习活动。同时，为提升广大职工技术水平，完善职工创新能力图谱，我们打造‘技协大讲堂’‘大师公开课’等培训品牌。”一汽解放工会办公室主任魏琳介绍，各大专委会也将组织开放式培训列为一项重点工作。

“紧随企业转型步伐，专委会制定了All in新能源人才培养计划，编制新能源商用车维修诊断课程、数智化工具方法在网上共享，并每天开设‘一点课’，进行现场教学。”整车装调专委会青岛地区副主任马伟光告诉记者。

受益于技协的培训和指导，一汽解放青汽公司整车工段交检乙班拿到了一汽解放职工创新成果一等奖，42岁的班组长张燕山喜笑颜开：“项目挖掘、专家辅导、专利申报，技协提供全流程服务，帮助一线职工实现从‘有想法’到‘出成果’的跨越。”

为激发全员创新潜力，一汽解放职工技协还着力构建“班组基金+多维积分制+工匠打造”的激励机制，即：项目立项可申请班组基金支持；成果按技术难度、经济效益等维度积分，积分与评优、晋升挂钩，同时可换成等额消费积分在购物平台使用；“新八级工”评聘，把职工价值创造作为重要评比条件；优秀创新成果逐级向上推荐申报奖项，打通创新人才成长通道。

“‘领导干部、技术人员、职工群众三结合’，是20世纪50年代中国一汽群众性技术创新工作的宝贵经验。在新时代，一汽解放职工技协以新实践让老传统焕发出新动能。”王浩表示，目前一汽解放已形成“技协牵头、班组跟进、全员参与”联动创新格局，站在“十五五”开局之年，公司技协将再接再厉，落实好全心全意依靠职工群众办企业方针，进一步汇聚职工创新创造伟力，助推企业高质量发展。

“求学圆梦行动”托起职工“向上人生”

（上接第1版）

据了解，2025年，全疆共计审核通过6021名一线职工，发放专项补助675.35万元；今年补助名额进一步扩容至7000个以上，帮扶覆盖面正持续扩大。

工会“跑腿”，职工圆梦

新疆地域辽阔，厂区、矿区、乡镇车间分布零散，新就业群体流动性强，不少偏远一线职工既无暇关注政策通知，也不熟悉线上申报操作，常常在不知情中错失学历提升的机会。

如何打通政策落地的“最后一公里”？“各级工会通过搭建‘线上全域推送+线下上门宣讲+专人全程代办’立体化服务体系，实现南北疆分类施策——北疆侧重制造业、能源行业职工培育，南疆重点帮扶纺织、农产品加工务工人员，边境县市依托项目留住本土人才，确保助学服务全域覆盖、不留盲区。”闫玮介绍道。

乌鲁木齐外卖骑手马淑婧心中一直藏着读大学的心愿。今年初，沙依巴克区总工会走访新就业形态劳动者时，向她详细介绍“求学圆梦行动”政策，点燃了她的升学希望。她顺利报考湖北理工学院工商管理专业，可临近补助申报截止，学校缴费系统无法出具缴费凭证，急得她彻夜难眠。

马淑婧联系到乌鲁木齐市沙依巴克区总工会新就业形态工会主席王小印。工会工作人员随即多方协调，先后对接院校招生办及自治区、市、区三级工会，沟通诉求，最终协调出弹性审核方案：允许先行提交申报材料，由学院出具证明后补齐手续，不影响补助资格。

制度完善，为这份“贴心”提供了持久保障。据闫玮介绍，为持续规范落实“求学圆梦行动”，新疆维吾尔自治区总工会专门印发《自治区总工会“求学圆梦行动”职工学历提升经费补助管理办法（试行）》，从制度层面明确申报、审核、资金发放全流程规范，确保帮扶工作有章可循、公平透明。

“下一步，自治区总工会将持续加大对南疆职工补助倾斜力度，进一步提升补助金额，助力职工学历提升，不断壮大高素质产业工人队伍，为新疆高质量发展积蓄人才力量。”闫玮说。

（上接第1版）

扈利指出，埃中双方同意在继续保持高层交往、巩固双边各领域互利合作、就全球治理问题加强协调等方面深化全面战略伙伴关系，这不仅符合两国共同利益，也有助于全球南方国家提升在国际事务中的话语权。

习近平主席同塞西总统举行会谈时，以“平等互信、友好互鉴、和衷共济、合作共赢”总结中埃关系70年的鲜明特征，引发埃方人士强烈共鸣。

“这充分体现两国关系的独特性。”埃及内阁信息与决策支持中心社会联络部主任哈迪贾·阿拉法说，埃中两国在政治层面保持高度互信，有着悠久的交往历史，双方始终相互支持、携手应对挑战，互利合作取得丰硕成果。

此访为中埃合作共赢擘画了新蓝图。习近平主席在同塞西总统会谈时强调，要推进互利合作，加强发展战略对接，释放基础设施建设、电力、农业、通信技术等传统领域合作潜能，打造绿色能源、电动汽车、航空航天、数字经济、现代农业技术等合作新亮点。

“埃中在人工智能、数字经济等新兴领域深化合作，将为两国经贸关系开启新篇章。”埃及埃中商会秘书长迪亚·赫尔米说，中国在先进技术和提供经济社会发展所需的创新解决方案方面具有优势；埃及人口众多、市场广阔，具有连接阿拉伯和非洲市场的独特区位优势。双方优势互补，有望形成巨大发展合力，助力两国加快现代化进程。

位于红海之滨的中埃苏伊士经贸合作区，是共建“一带一路”倡议对接埃及“苏伊士运河走廊经济带”的示范项目。“两国在联合声明中表示，双方支持中埃苏伊士经贸合作区建设，这充分体现双方对合作区发展的一贯支持，对营造稳定、开放且富有吸引力的营商环境意义重大。”负责该合作区运营的埃及泰达特区开发公司首席执行官娜赫拉·伊马德说，“下一阶段，我们将在现有基础上加快项目落地，将协议和投资转化为更多实实在在的成果。”

“习近平主席访问埃及令我倍感振奋，相信此访将带来更多务实合作成果。”埃及吉时集团副主席哈立德·吉时表示，他们与多家中国车企开展合作，业务覆盖发动机、重型卡车、中型运输车、客车及新能源汽车等领域。两国汽车产业合作空间广阔，前景可期。

“习近平主席的访问，向开拓中国市场的埃及企业释放了积极信号：埃中是全面战略伙伴，中国市场值得长期深耕。过去一年多，我们的各类农产品对华出口保持稳步增长，特别是柑橘和冷冻草莓。”主营柑橘加工业务的埃及马格莱比农业公司商务总监马哈茂德·希希尼说，“习近平主席此访进一步彰显埃中关系的长期性与可靠性，也让我们对开展对华合作感到更加安心、更有信心。”

两国在联合声明中指出，“双方一致同意做大做强两国旅游合作”，“中方乐见更多中国游客赴埃及观光旅游，支持在酒店建设和旅游度假区管理方面开展合作”。

“这为埃及旅游业发展提供了重要政策支持，也意味着中国市场将成为埃及旅游业真正的‘宝藏’。”埃及阿斯顿尼施旅行社首席执行官穆罕默德·奥斯曼说，“当前，埃及正瞄准年接待3000万游客的目标，加快提升航空运力和旅游接待能力。我们诚挚欢迎中国企业赴埃投资，参与酒店建设和旅游度假区的运营管理。”

习近平主席此访是面向中东地区的一次重要外交行动。同塞西总统会谈时，习近平主席就促进中东地区共同安全提出4点倡议：激发地区共同安全的内生动力；推进地区共同安全的综合治理；筑牢地区共同安全的发展根基；增强地区共同安全的国际协同。这是习近平主席继提出维护和促进中东和平稳定4点主张、推动解决巴勒斯坦问题4点原则后，再次为实现中东整体局势的长治久安贡献中国方案。

“习近平主席提出的4点倡议直指地区冲突根源，充分体现中国负责任的大国担当。”埃及金字塔政治和战略研究中心副主任艾哈迈德·坎迪勒说，“安全与发展、治理、合作并非彼此孤立。多年来的中东局势发展反复证明，安全无法仅凭武力实现，必须从政治、经济和发展等层面综合施策，解决根本问题。”

埃及中东战略研究与国家安全论坛执行主任阿卜杜勒-穆赫迪·穆塔韦说：“我们不能指望中东的复杂问题能一夜解决，而习近平主席的重要主张提供了一条循序渐进的路径——逐步积累互信、推动发展、促进各国通过对话弥合分歧、应对挑战。这正是中国方案的持久价值所在。”

（新华社北京9月6日电）