



从清晨到午夜，老师们『超长待机』的一天

文图 岑丹 张翠玲 陈嘉欢 罗双双

当晨光微露，幼儿园老师已在门口张开温暖怀抱；当夜幕深沉，高中教师仍在台灯下批改作业、准备教案。在这个专属于教育者的节日，我们跟随幼儿园、小学、初中、高中四位老师的脚步，走进他们“超长待机”的一天。

从哄哭闹的孩子入睡，到为青春期的学生疏导心理；从一笔一画纠正小学生的握笔姿势，到为备战高考的学子讲解难题；从俯身调整低年级学生歪斜的课桌椅，到在家长会上面带微笑安抚焦虑的家长；从反复打磨课件上的每一张配图，到逐字批改作文本上密密麻麻的字迹……老师们的工作细碎繁杂，却承载着无数家庭的期望。那些备课到深夜的疲惫、处理突发状况的焦虑，都是他们工作中的“隐形战场”。

当然，这些“隐形战场”背后，也有教育带来的独特慰藉——孩子的点滴进步，是照亮疲惫的星光；家长信任的目光，是支撑前行的力量；桃李满园的成就，是岁月馈赠的勋章。教育之路，是汗水与感动交织的旅程。希望这份真实的记录，让大家不仅能看到教师职业背后的艰辛与坚守，更能读懂那些藏在琐碎日常里的幸福与荣光。

“老师，您辛苦了！”今天是教师节，向每一位以爱育人、点亮未来的教育工作者，致以最诚挚的敬意！



施敏仪与学生谈心。

江门一中高一年级级长施敏仪 坚守校园16小时

作为江门一中高一年级级长和数学老师，施敏仪有时候一天需要在校园坚守16小时。从上午6:45到校，到如果值晚修的话要23:10才能结束工作，这也是江门一中老师普遍的工作日常。谈及工作的压力和辛苦，施敏仪只是说：“学生们就是千万个家庭的枢纽，让孩子们能在学校快乐、认真地学习，通过高考实现自己的人生理想，就是我们老师的期待。”

6:45 考勤打卡

隐形工作量化：巡查频率每周2-3次，后续在早读开始后进行半小时楼层巡查。
流程：早读前到校→督促学生回教室→记录学生到教室的时间→反馈统计情况

“老师，早上好！”“早上好，快回去早读吧……”这是施敏仪担任高一年级级长后值考勤的第二周了。“高一的孩子刚到学校，有些同学会对高中的作息还没适应，学期初，我们3位级长每天要轮班在教学楼下值考勤。”施敏仪说。

9:00 一通拨出去的电话

隐形工作量化：一天平均处理7条来自不同部门的消息，平均每条消息花费大半个小时沟通处理。
流程：发现问题→上报协调→跟踪解决

“师傅您好。我之前提到的班门口的架子缺少一颗螺丝，没办法用了，您什么时候方便过来尽快修理一下？”在巡班过程中，施敏仪发现了一处工作上的疏漏，立即联系后勤工作人员进行处理。这类需要与学校各部门沟通协调的琐事，也是她担任级长以来新增的工作内容之一。“新学期需要准备的事情繁多。例如，做好开学前学生返校准备工作，开学后配合政教处、教导处、校医室等部门统筹年级工作，以及管理年级的各种日常事务。”施敏仪说。

13:00 午休巡查

隐形工作量化：几乎每天
流程：刚性任务（巡查）→弹性付出（额外巡查+突发处理）→压缩休息时间

“每天都太早起了，午休好才能应对外接下来的半天工作。”施敏仪说。按照值班表，她每周要值2-3次学生午休巡查，叮嘱学生及时休息，“虽然值班表是这么排，但其实我都是有时间就会去巡午休的。”一直到13:10，施敏仪迎来了她的午休时间，大约还能睡半小时。但有时候会发现个别学生情绪不对，需要进行安抚工作，一来二去，本来就短暂的午休时间便所剩无几了，她只能回到办公室趴一趴缓解疲乏。

22:30 一次与学生的夜谈

隐形工作量化：每次巡查时间为30-40分钟，每处理1名学生的情绪问题需耗时1小时。
流程：例行巡查→发现异常→情绪干预→安抚疏导→与家长沟通

对部分学生来说，高中是他们初次体验寄宿生活，难免会对集体生活不适应。来到某女生宿舍门口，施敏仪发现了几名情绪低落的女同学——她们想家了。

于是，夜谈模式开启。“没关系的，老师也是过来人。老师在大学才开始寄宿呢，我那时候都多大了，洗衣服的时候还会一边洗一边哭。”终于，该宿舍的气氛“阴转晴”，带着施敏仪的安慰，女生们准备入睡了。巡完学生宿舍，时针也落在了“11”的位置，这一天的“超长待机”总算结束了。



刘绮琪给学生讲解数学问题。

江门市华侨中学 数学老师刘绮琪 在琐碎日常里 引领学生前进

刘绮琪是江门市华侨中学九(3)班的班主任兼数学老师，这是她带的第一届毕业班。本学期来到九年级，她作为班主任的工作时间也稍有延长，每天7点前到校，值班晚修的话大约21时才能离校。14个小时的在校时间，刘绮琪坦言在学校没有那么多“惊心动魄”，反而是很多时候都是“鸡毛蒜皮”，“但每一件事都不能忽视，因为那是学生们成长的点滴。”刘绮琪说。

9:00 一场课间小风波

隐形工作量化：一天处理小风波3-4次。
流程：指令分工，处理现场→疏散围观，恢复秩序→情绪安抚，解除压力

“刘老师，有个同学把水洒在讲台了，不知道会不会影响一体机。”刘绮琪连忙从走廊回到教室，只见一群学生正围成一圈，好奇地观望着这一幕。刘绮琪立刻采取行动，吩咐2名学生去拿拖把、毛巾擦干水渍，然后催促其他同学迅速散开回到座位，及时安抚“犯错”学生。很快，班上又恢复了平静，大家在座位上有秩序等待上课铃声打响。刘绮琪用了不到1分钟，就平息了一场课间小风波。

12:10 两头奔波的午休

隐形工作量化：每天中午用20分钟巡查6间宿舍。
流程：分区域、双线并行。

中午时分，午饭后的刘绮琪准备看看班上的孩子们。刘绮琪所带的九(3)班有接近三分之一的学生走读，走读和寄宿的学生午休的地方是分开的。于是，刘绮琪在走读学生午休室这边督促完学生到点就要尽快休息，马不停蹄地又要赶到寄宿学生宿舍看看学生是否到齐，顺带检查每日内务。

15:10 一场突如其来的谈心

隐形工作量化：每月每人完成一次谈心，平均一周面谈10余名学生，简单谈心每次5-10分钟，复杂情况则延长至40分钟。
流程：主动介入→倾听共情→分析引导→赋能鼓励

“刘老师，你们班的小冯同学来找你了。”刚下第一节课的刘绮琪还没来得及及喝水，就被打断了。刘绮琪赶紧放下水杯，拉着小冯同学到一个安静的角落准备跟她好好聊聊。由于刚升九年级，面临中考压力，这名学生显得有些迷茫和不安。刘绮琪打算先做倾听者，让学生自己表达遇到的困惑和难题，而后通过点出问题、分析难点、肯定优点、指明方向，为学生“揉开了皱起的眉心”，让学生感受到冲刺中考的背后还有老师作为坚强的后盾。

18:00 发出“定时唠叨”

隐形工作量化：放学后到晚修的1小时20分钟里，要完成备课、督促学生、整理教室等工作。
流程：检查→督促→妥协（答疑）→善后

“你们怎么还在这里，快去吃饭、回去洗漱。”“刘老师，我先问完这道题”……下午6时，距离放学铃声响起已经过去20分钟，刘绮琪来到教室打算关掉教学设备，发现还有几个学生在做题，便发出了她的“定时唠叨”——每天下午放学总有学生“留守”教室，但7点又要上晚修了，她怕学生不够时间整理内务。可又因为学生问得急切，还是给他们解答了。

整理讲台，绑好窗帘，捡起地上掉落的书包和卷子，学生离开后，刘绮琪忙碌的身影在空荡荡的教室里穿梭。



助力学生逐梦科学的梁婉娴。

江海区天鹅湾小学 科学老师梁婉娴 学生好奇心的“守护者”

“科学只是‘副科’？在科学老师心里，课堂是我们守护孩子好奇心的‘主战场’。”梁婉娴并不在意外界对科学老师贴上的“清闲”标签，她的一天忙碌且琐碎，每一节充满神奇和有趣的科学课背后，都藏着科学老师的辛苦和智慧。

作为小学科学老师，梁婉娴每天早上7:40前到校，晚上回到家后，还要准备学生参赛资料，把教学需要准备的科学实验提前做一遍。

7:40 探讨“根的作用”

隐形工作量化：完成日均3-4节课的授课准备，平均备一节课耗时2-4小时。
备课流程：研读课标与教材→设计教学目标和课堂环节→收集音视频素材→准备实验材料→实验预做→查漏补缺

备课，是梁婉娴开启一天教学的重要准备工作。她目前担任学校四、五年级共7个班的科学课。今天的第一节科学课在五(1)班，教学内容为“根的作用”。为了让学生们近距离观察植物根茎的形态、生长特点，她提前在家做好一份绿豆发芽的实验品，准备在课上给学生展示，供学生观察学习。

9:30 成为学生逐梦科学的坚实后盾

隐形工作量化：每周一次科组教研会议。
科学科组会议流程：明确目标→分配任务→课题研讨→集体备课→专项培训

走出课堂，梁婉娴在手机上看到科学组群里的会议通知。她快步走回办公室，拿起本子和笔就往会议室走去。原来，9月14日，江门市首个全国科普月主场活动暨第七届江门科普嘉年华将在江海区科技馆举行，天鹅湾小学作为全国科学教育实验学校受邀参加，科学组的老师们聚在一起商讨参加活动的相关工作事宜。

活动中，天鹅湾小学将设置展位，展示师生科创作品和学校科学教育成果。梁婉娴主动承担了部分物料准备工作。“活动是科学教育的重要阵地，我们做好学生逐梦科学的坚实后盾，让学生通过活动感受科学的乐趣，激发学习热情。”梁婉娴说。

16:15 在演示中激发学生的兴趣

隐形工作量化：培训前后为实验器材充电、准备实验材料、清理科创室每次耗时30+分钟。
帮助学生备赛流程：教学实验原理→实验演示→动手实操→调试整理→总结反思

“老师，我组装得对吗？”最近，天鹅湾小学科学学校队的同学们正在准备2025年江门市江海区青少年科技实践能力挑战赛。他们在科学老师们的指导下，学习组装“木牛流马”。梁婉娴一次又一次地为学生演示组装的方法，同时解释原理和注意事项。

“我们鼓励学生参赛，并强调不一定要拿奖和名次，更重要的是让学生去参与，享受比赛的过程。在备赛和参赛的过程中，进一步激发他们对科学技术的探索兴趣，拓宽科学视野，提升科学素养。”梁婉娴介绍道。

20:00 继续完成案头工作

隐形工作量化：开学前两周，利用周末和休息时间，整理、上传学生学籍信息。
学籍信息整理流程：收集→整理分类→检查核实→反馈→准确无误后上传

梁婉娴还负责学校一年级新生的学籍信息整理工作。各班主任收集后，由她核实无误后上传至学籍网。打开学籍信息登记表，需要填写记录的信息多达数十列。她紧盯屏幕，认真细致地逐一检查核对。

“小学科学的核心不是记忆知识，而是引导他们亲手探究、验证猜想。”梁婉娴说，对她来说，“教师节最好的礼物”就是看到孩子们眼里的好奇之光。



陪孩子做游戏的陈洁莹。

江门市教育第一幼儿园 老师陈洁莹 幼儿园老师是“多面手”

“很多人以为，幼儿园老师就是陪孩子唱歌、做游戏，很简单，谁都可以做。其实不然，每一位优秀的幼儿教师，都是“多面手”。”江门市教育第一幼儿园(以下简称“江门市教育一幼”)教师陈洁莹笑着说。

8:00 安抚与等待的艺术

隐形工作量化：日均处理情绪问题5-8次，每次安抚孩子耗时3-15分钟。
情绪处理流程：发现情绪→蹲平视→给安全感→留空间→观察跟进

早餐时分，3岁的小玉(化名)又一次大哭起来：“我要回家，我想妈妈……”陈洁莹连忙走过去，蹲下身轻轻搂住她，拿出小玉最依赖的小兔子玩偶放在她怀中，柔声说：“小兔子在说，‘别哭啦，让我陪着你吧’。”待小玉情绪稍缓，陈洁莹带着她回到餐桌，自己则在一旁静静陪伴。很快，小玉停止了哭泣。

9:30 注意力保卫战

隐形工作量化：日常游戏观察时长1小时，每周创编情景游戏2-3个。
注意力引导流程：观察分心→游戏介入→个体引导→集体回归→正向强化

“大西瓜，多好哇，个个都想食……”清脆的摇铃声响起，陈洁莹带领孩子们学唱粤语童谣《大西瓜》。她一边打节拍，一边用夸张的动作模仿“切西瓜”和“吃西瓜”。

小班孩子的注意力难以持久——有的站起来转圈，有的互相嬉闹，有的嘟囔“老师我想喝水”。陈洁莹没有提高音量，而是摇响铃铛，俏皮唱道：“西瓜籽呀偷偷跑，哪个宝贝帮我抓回来？”孩子们顿时被吸引，纷纷伸出手做抓籽状。

“对幼儿生硬讲规矩是行不通的”，她说，“要通过游戏化的语言、夸张的肢体和即时互动，把他们的注意力‘抓’回来。”

12:30 赶赴教研沙龙

隐形工作量化：每周教研3次，每周解决实操问题3-6个。
教研流程：收集问题→研讨策略→实践验证→优化推广

江门市教育一幼注重运用“以问题为导向”的教研模式，促进老师业务学习。趁着午休时间，陈洁莹赶赴教研沙龙。

“如何做好幼小衔接，有什么具体的方法？”一位年轻老师问。陈洁莹回应：“幼小衔接重点在于培养孩子的生活自理能力、学习习惯、社交技能和心理准备。小班我们就要从一日生活各个环节中给孩子‘立规则’，培养孩子良好的行为习惯和独立自理的能力。中班可以通过自主游戏着重提升孩子的专注力和时间管理能力。大班以‘任务式学习清单’为切入点，提升孩子的学习品质和社会能力。”

20:00 微信中的“树洞时刻”

隐形工作量化：日均回复消息30+条，每周个性化反馈15例。
家园共育流程：接收诉求→分析原因→给出策略→同步规则→持续跟进

晚上，手机屏幕亮起，陈洁莹开启一天里最后的“隐形工作”。她逐条回复家长信息，既反馈孩子在园情况，也一起分析行为成因，商量对策。

“老师，孩子在家不肯吃菜，愁死我了！”一位妈妈诉。陈洁莹回复：“其实午餐时孩子吃了西兰花！您可以试试把菜切碎、摆成图案吸引他。另外，建议家人不要过度关注吃饭这件事，注意立好规则——不催促、不追喂，到点就收碗，让他慢慢理解用餐的规则。”

陈洁莹的回复时常得到家长点赞。还有家长感慨：“陈老师的微信就像‘树洞’，既懂孩子，也懂我们的焦虑。”