

中小学教师家校沟通负担的溯源分析及纾解策略

廖明辉

珠海市廖明辉名班主任工作室，广东 珠海 519000

DOI: 10.61369/ETR.2025520004

摘要：随着家校社协同育人理念的全面普及，中小学家校沟通已从传统的阶段性联络转变为全时段、多维度的深度互动。作为学校和家庭的核心纽带，家校沟通工作正在凝聚教育合力，在促进学生全面发展中具有重要的作用。然而，在这一过程中，越来越多中小学教师正面临着家校沟通负担重的问题，存在“低效、无力、无序”的沟通现象，这也给教师带来负担。提升中小学教师的家校沟通效能，化解其在家校沟通中可能出现的专业负担，有助于提高教师的工作效率。基于此，本文对中小学教师家校沟通负担展开深入分析，探究其出现的原因，并提出具体的解决措施，以供参考。

关键词：中小学；教师；家校沟通负担；溯源；纾解

Traceability Analysis and Relief Strategies of Primary and Middle School Teachers' Home-School Communication Burden

Liao Minghui

Liao Minghui Model Class Teacher Studio, Zhuhai City, Zhuhai, Guangdong 519000

Abstract : With the comprehensive popularization of the concept of collaborative education among families, schools, and society, home-school communication in primary and middle schools has transformed from traditional phased contact into full-time and multi-dimensional in-depth interaction. As the core link between schools and families, home-school communication is consolidating the joint force of education and plays an important role in promoting students' all-round development. However, in this process, more and more primary and middle school teachers are facing the problem of heavy home-school communication burden, with the phenomenon of "inefficient, powerless and disorderly" communication, which also imposes a burden on teachers. Improving the efficiency of primary and middle school teachers' home-school communication and resolving the professional burden that may arise in home-school communication helps to enhance teachers' work efficiency. Based on this, this paper conducts an in-depth analysis of the home-school communication burden of primary and middle school teachers, explores the causes of its emergence, and puts forward specific solutions for reference.

Keywords : primary and middle schools; teachers; home-school communication burden; traceability; relief

前言

《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》中提出“学校应充分发挥协同育人的主导作用，强化主阵地作用，及时沟通学生的情况，加强家庭教育指导，用好社会育人资源”。中小学教师作为协同育人的主要参与者和实施者，面临着一系列的挑战，这就需要更好地应对家校沟通带来的工作压力。提升中小学教师家校沟通效能，化解其在家校沟通中可能出现的负担，对于家校协同育人的落地，促进中小学教师专业发展具有重要的价值和意义。

一、中小学教师家校沟通负担现状

中小学教师家庭沟通负担并不是单一维度的时间消耗，而是涵盖时间分配、精力投入、心理压力等多层面的综合问题，其现状呈现出多元化、复杂性的特点。具体可以从以下几方面分析：

(一) 沟通时间碎片化

传统家校沟通主要是以家长会、期末成绩单、偶发事件约谈

的形式为主，时间较为固定并且集中，对于教师日常工作的干扰相对较小。而在数字化沟通的背景下，家长希望能够及时联系上教师。但是教师承担着繁重的教学任务和管理事务，在工作中还需要与家长进行在线沟通，为其解决问题。这种全天候的沟通模式，使教师难以集中精力完成备课、教研等工作^[1]。

(二) 沟通内容泛化

家长沟通的主要内容围绕着学生的日常学习、纪律以及品

德，但是部分家长将教师的职责边界无限扩大，这也导致沟通的内容呈现出泛化的趋势。从学生的早餐营养搭配、校服清洗方式到家庭矛盾的调节、亲子关系疏导，都成为向教师咨询的内容。很多咨询内容都超出了教师的教育职责，教师的精力被大量非教学事务分散，这也加重了工作负担^[2]。

（三）沟通态度消极

良好的家校沟通能够减轻教师的工作负担，通过与家长有效进行沟通，教师可以更好地了解学生，从而及时发现问题并解决问题。与之相应，不良的家校沟通会产生新的负担，也就是教师的家校沟通负担。如果家校沟通存在维内托，包括信息不畅、沟通不畅、家长态度消极的情况，教师还需要花费更多的时间，消耗更多的精力来解决问题，并回复家长的抱怨，这也会给教师增加专业负担，进而影响到教师的日常工作效率^[3]。

二、中小学教师家校沟通负担的溯源分析

中小学教师家校沟通负担的形成并不是偶然，而是教育制度设计、技术应用偏差等多维度因素影响的结果。只有从根本上展开分析，才能更好地解决当前的沟通负担问题。

（一）制度层面

现阶段，家校权责划分缺乏明确的制度作为保障。我国《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国义务教育法》等法律法规强调家校合作，但是对家庭与学校在教育过程中的具体权责界定并不清晰，特别是在学生课后管理、品德教育和健康领域，没能形成清晰的分工标准。这也导致在实际的沟通中，家长与教师对责任边界存在导向的偏差^[4]。部分学校将家长满意度作为评价教师工作的指标，甚至与绩效工资、职称评定直接建立联系。这种考核导向也使教师不得不将更多的时间和精力聚焦于家校沟通方面，即便是面对不合理的沟通需求，也只能主动配合，这也加重了沟通的负担^[5]。

（二）技术层面

数字化沟通工具本应是提升家校沟通效率的重要手段，但是在实际的应用中却出现了问题。一方面，技术平台的开发与应用缺乏有效的开发，很多学校跟风引入教育 APP，却忽视了平台是否具有实用性，这也导致在使用的过程中出现多平台同步运行的弊端。部分平台开发商为了一味地追求功能齐全，设置了较多的冗余功能，这也增加了教师的操作难度。另一方面，数字素养的城乡差异、代际差异也加剧了沟通的负担。很多农村地区的老年家长对手机、计算机的操作能力较弱，教师需要花费一定时间为他们提供指导。而还有部分家长过度依赖数字化工具，会在沟通群中多次发送信息与教师沟通，这也加重了教师的信息处理压力^[6]。

（三）认知层面

在应试教育的背景下，家长更加关注孩子的学业成绩，并产生教育焦虑的问题。在这种情况下，家长会通过频繁与教师沟通打探孩子在校的表现，寻求学习辅导方法。与此同时，还有部分家长缺乏家校协同的认知，将自身应承担的教育责任推给教师，出现不沟通或沟通超过范围的情况。这种情况下，家校沟通效率

低下，教师的负担也会更重^[7]。

三、中小学教师家校沟通负担的纾解策略

（一）制定制度体系，明确权责边界

一是出台家校权责划分的专项规范尤为关键。教育行政部门应充分结合基础教育的实际情况，制定《家校协同育人指导意见》，明确家庭与学校在学生教育中的核心权责^[8]。学校承担着学业指导、品德教育、校园安全的责任；家庭承担着生活照料、习惯形成、亲子陪伴的责任，明确家校沟通的侧重点以及具体的沟通边界，为教师与家长的有效沟通提供支持。二是优化学校家长考核机制。学校应调整家长满意度的考核权重，将沟通效率、核心教学质量等纳入到考核体系，避免教师因迎合家长而牺牲自己的教学工作。与此同时，建立不合理沟通投诉甄别机制，对家长的过度诉求进行理性的引导，进一步保障教师的权益。三是建立家校沟通纠纷调解机制。由教育部门、学校、家长委员会共同组成调解小组，针对家校沟通中的问题做好调解，避免教师独自面对沟通中存在的压力问题^[9]。

（二）高效应用技术，构建沟通平台

推进家校沟通平台的一体化整合尤为关键。教育行政部门应牵头构建区域统一的智慧家校沟通平台，整合通知发布、信息布置、成绩反馈等功能，解决多平台并行的问题。在此过程中，简化平台的操作流程，设置家长、教师的专属界面。针对老年家长可以开发语音提示等便捷功能，减轻教师的指导负担^[10]。强化平台的管理功能，并开发消息定时发送、关键词回复等功能，教师可以预设“作业提交时间”的内容，平台自动回复家长的咨询，减少重复性的沟通。信息技术为教育赋能的重要价值在于让技术能做的事交给技术完成，从而减轻教师自身的工作负担。因此，信息和数字技术等新技术的应用，教师可以更加快速、便捷、高效地与家长沟通，从而减少其专业负担。教师也可以灵活运用网络沟通平台和智能化的手段，有效联系家长，建立即时互动的沟通环境。除此之外，学校还需要召开数字素养的培训活动，针对家长和教师分别开展培训。让家长学习平台操作的技巧以及合理沟通的方式。对教师重点培训平台高效应用方法，确保双方提高沟通效率^[11]。

例如，教师利用班级群发布通知、作业 APP 以及布置任务，每天花费 2 个小时的时间处理重复的信息。区域统一指挥教育平台上线后，将所有功能整合到平台之中。针对中年家长，在作业专区设置分层任务包，家长直接查看学生的作业进度与教师的批注。针对中年家长，在作业设置分层任务包，家长可以直接查看学生的作业完成情况与教师的批注。针对班级中的老年祖辈家长，开启平台语音提示的功能，并将每日的作业要求、家长会时间等信息以语音推送的形式呈现。

（三）强化观念引导，树立沟通认知

为了提高家校沟通的成效，家长与教师仍需要进行学习，了解更多的教育理念。一方面，引导家长树立协同育人的正确观念。学校通过家长会、家长学校、家庭讲座等形式，向家长传递

家校分工协作的理念，明确家庭在教育中的主体责任，避免过度依赖教师。与此同时，通过家长课堂传授亲子沟通的方法以及家庭教育的方法，让家长掌握更多的教育指导能力，减少由于自身教育能力不足而向教师反复提问的现象^[12]。另一方面，提升教师的沟通边界意识和技巧。学校将家校沟通策略融入到教师培训体系，引导教师学习更多的沟通技巧，包括倾听技巧、言语表达能力、非语言沟通等方面，教师需要根据不同情况采取合理的沟通方式。只有转变沟通的方式，从单向的信息灌输转变为双向互动，针对共性的问题开展线上主题分享，取代一对一的重复沟通模式，才能提高沟通的效率，减轻教师的工作时间和工作量^[13]。

例如，在复习阶段，家长集中咨询如何帮助孩子背单词、如何进行作业提分等问题，一对一回复占用大量的备课时间。随后，教师转变沟通模式，每月开展1次主题分享会，并通过问卷收集家长关注的问题，结合经验准备具体的方案。教师利用PPT、视频回放上传到班级云盘，帮助家长查看。针对作文提分的问题，她整理了家庭作业辅导三步法，并录制10分钟的解读视频，同时在家长群发起每周作文互评的活动，让家长相互交流心得。

（四）多方协同参与，营造良好生态

家校沟通机制的主体涉及家校双方，而其有效运行仍需要多方的协同参与，构建完善的沟通保障机制。其一，发挥家长委员会的桥梁作用。家长委员会应主动收集家长的合理诉求，与教师进行集中性地沟通，从而解决共性问题。同时，向家长传递教师的工作现状和困难，希望获得家长的理解，从而形成良好的沟通氛围；其二，强化学校的管理与支持职能，设立家校沟通专员的岗位，由专人负责处理复杂的家校沟通事务，从而为家长分担压

力^[14]。与此同时，定期组织家校沟通经验分享会，促进教师之间的沟通与交流，进而提升整体的沟通效率；其三，引导媒体树立正确的舆论导向。媒体应客观报道家校协同育人案例，宣传教师的奉献精神，并强调家长的教育职责，避免过度深化教师、片面指责教师，营造家校平等协作的氛围^[15]。

例如，某一小学设立家校沟通专员岗，教师专门处理复杂沟通事务。三年级学生小涛因与同学发生肢体冲突，家长情绪激动来到学校指纹。认为教师偏袒其他学生。班主任李老师在沟通过程中出现问题。随后，李老师联系王老师介入，王老师先接待家长，倾听其情绪诉求，再展示教室的监控截图，目击学生的情境描述，然后一起分析当时的情况。在这种情况下，沟通专员的介入有助于有效解决问题，从而提高沟通的效率。

四、结语

综上所述，中小学教师家校沟通负担是制度、技术、认知等多重因素共同作用而出现的结果，其本质是家校协同育人机制不完善。为了纾解这一负担，教师不能只考虑减少沟通的次数，而需要从本质上分析问题，从制度层面明确权责边界，从技术层面优化沟通的效率，从认知层面形成科学观念，从社会层面构建系统生态，构建多方发力、协同推进的解决方案。家校沟通的终极目标是凝聚教育合力，促进学生的全面发展，只有让教师从过度沟通的负担中解脱出来，才能将个人的精力投入到教育事业中。只有让家长明确自身的责任，才能在真正意义上实现协同育人。

参考文献

- [1] 廖嘉文.小学新入职教师家校沟通能力提升策略研究[D].成都大学,2025.
- [2] 冀振华.小学教师家校沟通胜任力的特征分析与提升策略研究[D].长春师范大学,2025.
- [3] 孙二军,杜斯鹏.中小学教师家校沟通负担的溯源分析及纾解策略[J].教学与管理,2024,(28):25-28.
- [4] 罗晶.家校沟通中初任班主任的情绪劳动策略研究[D].广州大学,2024.
- [5] 官积岑.农村家校沟通障碍及其改善策略[D].广州大学,2024.
- [6] 宁倩倩,薛娟.中小家校沟通的虚假表现及其转向[J].教学与管理,2023,(27):47-51.
- [7] 罗梦婷.角色、冲突与共建：媒介化城市公立小学家校沟通研究[D].西南政法大学,2023.
- [8] 徐洁,董舒帆.中小学班主任开展家校沟通的意义、困境与对策[J].班主任,2023,(06):5-9.
- [9] 魏雯静.小学班级微信群管理问题研究[D].黑龙江大学,2023.
- [10] 刘卫正.“双减”背景下中小学家校沟通的重要性[J].江西教育,2023,(09):59-60.
- [11] 梅霞.深圳市中小家校沟通问题与对策研究[D].广西师范大学,2022.
- [12] 董天鹅.“双减”政策下教师家校沟通胜任力结构及提升路径[J].吉林省教育学院学报,2022,38(08):158-166.
- [13] 张墨涵,梁晶晶,张冉,等.家庭教育资本与家长教育焦虑——家庭氛围和家校沟通的链式中介作用[J].浙江社会科学,2022,(05):142-150+160.
- [14] 高莹莹.农村小学家校沟通状况研究[D].湖南师范大学,2020.
- [15] 王冬灵.新媒体背景下小学家校沟通研究[D].黑龙江大学,2019.