# 最新双减政策心得体会及感悟(优质11篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-05-25

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。双减政策心得体会及感悟篇一当前，教育领域中最为热议的话题之一就是双...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**双减政策心得体会及感悟篇一**

当前，教育领域中最为热议的话题之一就是双减政策。双减政策（即减负和减压）的实施旨在缓解教育过度竞争和学生心理压力。在这个背景下，许多家长和学生纷纷发表了对双减政策的看法和体会，在这里我也想分享一下我个人的感受。

第二段：减负政策的体会

减负政策是指减少学生的课业作业和考试安排。在我的经历中，减负政策确实能够缓解孩子的压力，他们有更多的时间进行自主学习和兴趣爱好。这不仅有益于孩子们的身心健康，还有助于营造积极向上、充满创造力的学习氛围。虽然这些措施需要一定时间才能产生效果，但在我看来，减负政策确实是迈向教育改革和优化的必要途径。

第三段：减压政策的体会

与减负政策类似，减压政策也是针对学生心理健康的一项重要手段。尤其是在当前高强度考试环境下，学生们往往承受着过大的心理压力，甚至可能引发严重的心理问题。通过减轻学生的考试压力和明确评价标准，减压政策可以缓解所有学生的不安和恐慌，他们能够更加专注于学习，提高学习效率和学业水平。同时，减压政策还有利于培养我们学生健康、自信、积极的心态，促进学生身心健康、全面发展的成长。

第四段：与家长的对话

双减政策对家长的影响也十分重要，因为孩子的成长过程需要父母的支持和指导。在和其他家长的交流中，我发现对于这些政策，家长们的看法也比较分歧。一方面，有些家长认为这些措施能够让孩子们更轻松地学习和成长；另一方面，一些家长担心学校减轻了孩子的学业压力，这可能会降低他们的学术实力或者影响他们未来的发展。因此，相比之下，我认为我们应该在尊重学生个体差异的前提下，更多关注孩子全面的成长和发展，而不是仅仅注重学术成绩。

第五段：总结

综上所述，双减政策作为当前教育改革的热门话题，已经引起了广泛的关注。在我的观察和体验中，这些政策对于学生的身心健康和全面成长都具有一定的积极作用，也让许多家长放下了心中的担忧和疑虑。当然，这些措施并不能取代学生和家长自身的努力和负责任的态度，我们仍然需要积极学习和探索，始终保持对教育改革的关注和理解。希望在政府、学校和家长的共同努力下，在未来的日子里，我们能看到更多更好的教育改革和发展。

**双减政策心得体会及感悟篇二**

作为家长，在这段时间我也要学习如何做一个合格的父母。目前，我个人认为我在孩子的教育方面，并不是一个合格的家长。在对于孩子的教育方面，很容易走进误区，做出一些不正确的行为影响孩子的发展。所以现在无论工作多忙，我下班后一定要关心孩子，询问一下孩子今天学习了什么，有没有遇到什么挫折？多鼓励孩子，教会孩子克服困难，在孩子得到进步的`时候，也要及时的表扬，帮助孩子增加自信心。

非常感谢这次双减政策，我认识到自己的许多不足，也能给我和孩子一个共同成长，共同进步的机会。

“双减”并不代表家长可以当甩手掌柜，“双减”是有新的要求，要求家校共育，培养孩子的家国情怀，对家人国家无条件的热爱。在这个自媒体发达的时代，我们经常看到有孩子对父母拳打脚踢，自私自利。我们“双减”以后，着重培养孩子从容面对得失，知道感恩。从而成为真正的阳光少年。为“双减”点赞，为我们自己加油！

**双减政策心得体会及感悟篇三**

双减政策是一个热门的话题，自从实施以来引起了广泛讨论。这个政策的目的是减轻学生负担，促进学生健康发展。作为家长，我们被这项政策以及其背后的理念所影响，从而产生了一些感悟和心得体会。

第一段：政策的初衷

双减政策旨在减轻学生过重的学习负担，同时鼓励学生参加体育锻炼和社会实践活动，促进身心健康发展。这种政策对家长来说意义重大，因为它为孩子的生活带来了更多的平衡和多样性。随着学校的推进，学生的压力逐渐减小，生活变得更加充实和多彩。

第二段：政策对家长的影响

双减政策不仅仅对孩子们有影响，对家长也是如此。随着政策的实施，家长们的角色变得更加重要。当孩子们不再过多地参加课外辅导和考试时，也让家长们有更多的时间和精力关注孩子的学习和生活。这是一个积极的变化，让我们能够更好地了解孩子的需求和情况，并为他们提供更多的支持和帮助。

第三段：政策的效果

在实施双减政策的初期，很多人怀疑它的效果。但是，通过一段时间的观察和体验，我们发现政策确实取得了良好的效果。学生的学习状况得到了改善，体育锻炼和社会实践活动也得到了更多的关注。学校也在不断优化教学和管理方式，力求达到更好的教学效果。

第四段：需要持续的努力

虽然双减政策已经取得了很好的效果，但是我们认识到这只是一个开始，我们需要继续努力。我们需要了解孩子们的需求，适应他们的成长和发展，为他们提供更多的支持和帮助。我们希望政策能够持续改善，让更多的家长和孩子们能够受益于其中。

第五段：结论

双减政策的实施让家长们对孩子们的成长和教育充满了信心和希望。我们感谢政府和学校的努力，同时也感受到自己的责任和重要性。我们将继续关注孩子的学习和生活，积极支持双减政策的实施和推进。我们相信，在我们共同的努力下，孩子们的生活和未来将会更加美好。

**双减政策心得体会及感悟篇四**

双减政策是当前社会普遍关注的话题。近年来，随着国家推出了一系列的减税降费措施，为企业和个人减负的同时也在一定程度上刺激了国民经济的发展。同时，在实施减负政策的同时，也要加强优化服务、推动创新、完善制度，才能助力经济增长和社会进步。本文将对双减政策中的感悟、心得和体会进行探究和总结。

第二段：双减政策给企业和个人的影响

税负是一个国家和地区竞争的重要因素，降低企业负担与给人民减轻负担，政策的举措会加强市场的置信，也能带动企业的发展。在企业发展方面的表现为减轻企业的税负和机构费用，增强了企业竞争力，同时能够刺激员工获得的收入性增长，鼓励个人积极创业和就业，这样对于推动市场活力、改善民众生活、促进整个经济的发展都具有重要作用。

第三段：双减政策强化了政府与市场的互动

政府部门在管理中间环节中，将政策需求与企业、私人等社会主体需求相互协调，增强市场活力和活力。缩小贫富差距和解决社会失衡政策的推行，提供企业创新和劳动保障的支持，积极构建公平公正的社会环境，建立起公正监管的体系，为市场的规范和制度化奠定了基础。

第四段：双减政策推动企业发展和市场竞争

企业是市场经济中的中流砥柱，如何提高企业竞争力，让企业在竞争中赢得更多的市场份额，是政策全文的核心。实现国家经济的可持续发展，建立起“市场化、规范化、制度化”的营商环境，全方位、多角度地推动创新创业者热情高涨，激活市场经济的活力和韧性。

第五段：结论

综上所述，双减政策的推出是政府为了促进经济发展、创新创造提供多重支持的政策措施。通过减税降费、优化服务、促进市场竞争等方式，推动整个市场体系的优化升级，为新增长点的培育营造出稳定、可持续的发展环境，为市场竞争与创新创造的提供稳定保障。这样，就能够在市场、企业、员工之间构建多边互信的合作关系，在形成良好市场环境的基础上，为经济的稳步发展和建立起更为完备、健全的制度和法律体系，进一步推进了国家的全方位发展。

**双减政策心得体会及感悟篇五**

“双减至”政策落地，很多人揶揄拼爹时代正式宣布到来。

有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先，必须教孩子学会做人，再就是学会生活，最后就可以学会自学。“双减至”政策的指导思想就是必须推动学生全面发展、健康成长，家长因此必须高度关注孩子心理健康，确保孩子的呼吸时间，强化体育运动，引导孩子具有艺术、体育类的爱好。解放思想，更新观念也很关键。

其次，厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。

“双减至”后多出的课后时间如何精心安排?

这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

比如，使孩子明白自学就是自己的事情;家庭作业必须定时、快速、限时单一制顺利完成，特别注意书面洁净程度等。还要培育孩子的生活能力。生活能力就是自学能力的前提，生活习惯就是自学习惯的基础。在家中，必须使孩子参予家务，在学校，引导孩子出席劳动;学会自己的事情自己搞。在这样的劳动过程中，既锻炼身体了孩子的自理能力，又培育了孩子的责任心。

最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

三条建议助力家长角色重回

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。

给家长们三条建议：

一协助孩子培养不好的习惯

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。

学习成绩不好的孩子，大多具备较好的自学习惯，而较好的自学习惯又与杰出的生活习惯息息相关。

例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又例如杰出的劳动习惯能够协助孩子奠定恰当的三观，培育责任感，提高单一制能力，而参予家庭生活的习惯有利于培育孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

二帮助孩子制订学习计划

建议家长和孩子将每个学期按相同的维度(例如时间)划分成若干个自学阶段，制定适当计划。

一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二就是具体内容可以操作方式的，例如每天英语朗诵半小时，两天顺利完成数学练一章节等，过程具体内容可以操作方式，家长的监督也就更有效率。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

三全身心的陪伴将沦为孩子克敌制胜的法宝

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。

她说道，做为当代家长，处于“输在起跑线”的大环境里，没始终如一的内心，很难被影响。

做为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处于瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能掌控和想象的。

他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。

“双减至”之后，孩子的空余时间减少了，侯娜也讲起了自己的急于——用以前忙著补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密无间亲子关系;把以前弥漫着补习班的“假期”变成真正的假期，在疫情完结后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母

父母也都就是第一次搞父母，在对于孩子的教育方面很难步入误区，作出一些不恰当的犯罪行为，影响孩子的发展。

孩子们需要家长的支持，而不是打骂。

无论工作多忙碌，家长上班后一定必须关心孩子，查问一下今天在班里新学了什么、是不是缴代莱朋友等等。

在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。

在孩子获得进步的时候，也必须及时表彰，协助孩子减少信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。

家长和老师都就是为了孩子不好，必须彼此协调。

比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。

老师公布的特别注意和建议也必须积极主动协调。

家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。

因此，必须想要搞一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，搞孩子最出色的榜样。

家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间;给孩子们可以仰望星空的经历;给国家和学校让教育回归本质的机会。

家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的蜕变，这也将沦为孩子们应付未来克敌制胜的法宝。

1.“双减”政策减轻了学生的校外培训负担，对学校教育要求更高。要想减负不减质，对每一位中小学教师而言，是巨大的挑战。教师应加强学习，积极更新教育理念，充分钻研教材教法，发展素养，提升能力。立足于满足学生个性化、差别化、实践性学习需求，以生为本，因材施教，设计分层作业，提升质量。课后服务，满足学生“作业、实践、扶弱、特长”等多样化学习与发展需求。

“双减至”政策落地，教师的工作量与工作时长明显减少，老师们既要确保本职工作的顺利完成，又必须兼具家庭和个人生活，也须要整个教育系统的高度关注和协同——增加老师非教学和隐性工作时间，给与教师群体更多高度关注和关怀。

作为家长，要清醒地认识到，“双减”不是让自己和孩子“躺平”。校外减负了，比拼的就是孩子在校内的学习效率。加强和任课老师的沟通，深入了解孩子的\'情况，尊重孩子之间存在客观差异的事实，学习如何引导孩子，如何科学安排孩子的业余时间，和老师建成协同育人共同体。孩子未来的核心竞争力，从来都是学习能力。重视孩子基础能力的培养、学习习惯的养成，是“双减”下应有的家庭教育理念。

2.作为吴中区人大代表，同时也是一位工作30年的教育工作者，我认为“双减”政策坚持以学生为本，遵循教育发展规律，着眼于学生的身心健康成长，是一个利好的政策。同时，它对学校的教学服务水平提出了很大的考验。学校应该利用好“双减”政策，切忌“一刀切”，做到“一学一案”，发挥学校特色来提升课后服务的水平，增强课后服务的吸引力。

当然，“双减至”政策的颁布全面落实，必定会增添关键性的社会改革。这也须要政府部门不予更大的高度关注。对于校外培训机构，必须努力做到源头环境治理、系统环境治理、综合治理、依法治理，使校外培训热度逐步降温。与此同时，也必须积极探索代莱模式去化解“课后延时服务”增添的舆论、交通、社会环境等压力。

教育改革，我们不但是旁观者，更是亲历者，我们要给予这些政策更大的耐心和充足的时间，让我们拭目以待。

“双减至”政策就是党中央从“两个大计”的高度作出的关键性决策部署，事关学生健康成长，事关教育高质量发展，事关国家和民族的未来。为保证“双减至”工作坚实大力推进，我校特制订了松山区第四中学“双减至”工作实施方案。通过对《关于进一步减低义务教育阶段学生作业负担和校外培训经济负担的意见》以及对学校“双减至”工作实施方案的自学，我存有了更深刻的重新认识。

“双减”政策的内容主要是减轻义务教育阶段学生作业负担、减轻校外培训负担。还要求义务教育学校开设课后延时服务，提升课后服务水平。从内容可以看出，政策的目的在于让每一个孩子能够接受更全面、更健康的教育，减轻家长的压力，提升教育质量、提升人民群众对教育的满意度。

作为一线教师，为了更好地贯彻落实“双减至”政策，我们必须努力做到以下几点：

首先，加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

“双减至”政策的实行对教师工作存有了更高的建议，我们必须认真学习领会“双减至”精神，提升自己的判断力，二要提高自己实行素质教育的意识，就可以用新理念积极开展教育教学工作，缔造代莱经验方法。

第二，充分钻研教材教法，提升能力。

学校就是学生自学的主阵地，教师的核心素养就是教育教学质量的确保。做为教师，不仅必须强化专业自学，提升教师职业技能，还要著眼“双减至”，加大力度多样教育教学理念。自学比较前沿的教育教学理论，参观优秀教师课堂实录，充份钻研教材教法，提高课堂教学设计与实行的能力水平，以丰富多彩的课堂自学类型，助力学生自学，提高学生自学力，使学生体会课堂自学的快感。

第三，以学生为主体，发展学生核心素养。

教育教学的核心目标就是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针提示下，融合学生的发展须要，通过深度钻研教材、精准著眼目标、精妙设计活动、科学合理实行、理性综合评价等一系列教育教学活动以保证教育教学目标的有效率达成一致。第四，提升作业水平，提高作业质量。“双减至”政策建议教师一定必须技术创新作业的内容与形式，提升作业的设计、评阅和意见反馈的管理水平。使学生的作业在顺利完成中存有一定的赢得美感。

**双减政策心得体会及感悟篇六**

其实我作为家长的意见的话，我觉得我是希望孩子能减负的，因为现在孩子的压力是特别大的\'，而且这个东西的话就是这个样子的，也希望未来所以说孩子都能开开心心的，但是我觉得这个是不太可能的，因为现在本来压力就比较大，然后大人会把自己的压力强加到小孩子身上。孩子应该在德智体全面发展，学业负担重，没有时间锻炼身体，没有户外运动的时间，成天学习，压力山大，现在减负了，孩子高兴，让孩子身心更健康，让孩子有一定自主空间。孩子的人生应该由他们自己做主。建议给孩子减负，少留一些课后作业，多一些课外活动。

**双减政策心得体会及感悟篇七**

如今，“双减政策”已经成为社会热点话题，引起了人们的广泛关注和热议。对于这项政策，人们有着各种各样的看法，有些人支持，有些人反对，有些人则持中立态度。然而，对于我个人而言，这一政策为我带来了很多启示和感悟，让我深刻认识到政治、经济和社会等各个层面的协调发展的重要性。下面，我将结合自己的体会和感悟，就“双减政策中的感悟心得体会”这一主题进行探讨。

第二段：理解“双减政策”背景和意义

首先，我们需要对“双减政策”有一个基本的了解。可以这样说，双减政策是政府执行“去产能”和“去杠杆”的措施，旨在缓解我国产能过剩、债务累积等一系列深层次问题所带来的压力。在此背景下，实施双减政策无疑是迫在眉睫的，同时也是迎难而上、振兴实体经济、推进供给侧改革的重要举措。

第三段：从政治角度感悟

针对双减政策的实施，政治上给我带来了深刻的启示。正如我们所知道的那样，政治稳定是国家长治久安、社会和谐发展的基础，而双减政策的实施无疑会涉及社会阶层、政治势力的分化和重组。因此，对于政府而言，必须采取周密的安排和措施，防范和化解一些不可预期的社会和政治风险。

第四段：从经济角度感悟

在经济层面上，双减政策带给我很多体会和感悟。从经济学的角度来看，去产能、去杠杆可以实现经济结构优化，促进经济高质量发展。但同时，也要求政府在实现调整产业结构、优化经济结构的同时，加强监管，防范金融风险，防止资产价格过热、泡沫化、影响经济社会的长远可持续发展。

第五段：社会发展层面的感悟

最后，从社会发展的角度来看，双减政策也对我产生了深刻的影响。在一些资本密集型行业减少或关停的情况下，失业、流动人口、劳动力转移等问题不可避免的会出现，这可能会带来地方政府财政、社会政策等方面的负担。因此，政府和社会应积极响应政策的号召，加大对下岗职工、退休职工、农民工等社会弱势群体的帮扶和保障力度，促进社会和谐与稳定的发展。

结尾

综上所述，双减政策的实施，在某种程度上影响了政治、经济和社会等多个层面，给我们提供了一个高效、均衡、协调发展的思想框架。希望全社会各方力量，从多个角度去参与和推动政策的顺利实施，为中国的高质量、可持续、全方位发展打造更加稳健的基础。

**双减政策心得体会及感悟篇八**

其实我作为家长的意见的话，我觉得我是希望孩子能减负的，因为现在孩子的压力是特别大的，而且这个东西的话就是这个样子的，也希望未来所以说孩子都能开开心心的`，但是我觉得这个是不太可能的，因为现在本来压力就比较大，然后大人会把自己的压力强加到小孩子身上。孩子应该在德智体全面发展，学业负担重，没有时间锻炼身体，没有户外运动的时间，成天学习，压力山大，现在减负了，孩子高兴，让孩子身心更健康，让孩子有一定自主空间。孩子的人生应该由他们自己做主。建议给孩子减负，少留一些课后作业，多一些课外活动。

**双减政策心得体会及感悟篇九**

20xx年4月26日，教育部印发《关于加强义务教育学校作业管理的通知》，将禁止留作业作为校外培训机构日常监管的重要内容，切实避免“校内减负、校外增负”。

20xx年5月21日，中央全面深化改革委员会第十九次会议审议通过《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。

20xx年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。

20xx年7月30日，教育部办公厅发布《关于进一步明确义务教育阶段校外培训学科类和非学科类范围的通知》，明确义务教育阶段校外培训学科类和非学科类范围。

风物长宜放眼量，开学后在潞河中学附属学校一系列的落实“双减”工作实施后，我心里的焦虑渐渐消失，转而是儿子在这几个月突飞猛进成长带来的欣喜。潞河中学附属学校有效的减轻了学生过重作业负担，儿子利用下午在学校辅导的时间基本完成了课后作业，回家后只是在我们帮助下复习一下当天功课。同时潞河中学附属学校通过完善作业管理办法，加强学科组、年级组作业统筹，通过布置作业目的明确具体、作业类型丰富多彩、综合施策严格控制作业完成时间、加强作业的层次性、倡导 良好的行为习惯让学生终身受益！一年级是培养学生养成学习习惯的最佳阶段。自“双减”政策实施以来，潞河中学附属学校一年级坚持“零起点教学”，不仅关注知识的零起点，还关注生活、习惯的零起点，做好幼小科学衔接。老师们上课时擅长带动课堂气氛，鼓励孩子们主动积极地参与课堂活动，时不时地提醒孩子们注意力集中，注意听讲！

我儿子通过这几个月的学习，养成了很多好习惯，从以下几方面来说一说：

第一，儿子的责任心更强了，更加愿意关心和帮助身边的人了。放学回家，经常和我们说帮助老师整队，提醒同学自习课不能说话，有同学向他借文具他借给了等等。在家也更愿意帮我们做一些力所能及的事情，比如帮我递个东西，帮妈妈拖地、擦桌子等等。

第二，儿子更加愿意与我们分享课堂上学的知识了，放学回来经常在家里的小黑板上给我们讲今天学的内容，语文的拼音怎么写，数学的计算如何列竖式，和我们比赛口算，英语的字母如何占格，音乐课学的歌怎么唱，体育课队列练习，彩泥课做的小动物，美术课画的画分别是什么等等，正是通过这种分享，让他对课堂学习的知识有了更深层次的理解和认识。

第三，儿子更加喜欢运动了，每周坚持练跆拳道和篮球，跳绳从最开始每次只能跳几个，到现在一分钟能跳六十多个，正是这些体育锻炼给成长中的孩子提供了良好的助力，饭量的增加、睡眠质量好、精力充沛等等，保证学习和生活的高质量。

第四，坚持了每天阅读的好习惯，从最初的我们给他读，到现在自己能读一些简单的书籍，通过阅读了解到更多的知识，从人物传记到天文地理和他最喜欢的各类武器、车辆、机械等等。

第五，喜欢接受新事物，对未知事物有探索的兴趣，学校发布开展创意编程与智能设计大赛的通知后，我们给他演示了python和scratch编程的一些效果，他表现出浓厚的兴趣，并在我们的帮助下参加了创意编程与智能设计大赛，获得了三等奖，同时也积极的学习python和scratch编程的相关课程。

第六，更加合理的使用手机、电脑、ipad，看动画片自己通过ipad用投影仪投出来保护视力，并能控制观看时间，手机、电脑也是配合一些网络课程才使用，平时很少主动使用。

第七，儿子通过这几个月的学习，完成了从一名学龄前儿童到小学生的角色转变，基本适应了学校的各项教学环境，能够完成各科老师布置的学习任务，并在这期间显著提升了沟通技能和动手能力，在平时的课堂练习和小测验上取得的成绩和结果符合我们家长的预期。

以上只是简单罗列了一下我儿子在这几个月的学习中养成的一些好习惯，除了以上这些，还有一些问题，比如做某一件事时注意力不够集中不够专注，坐姿不能时刻保持挺直脊柱，握笔姿势经常不正确，情绪有时控制不好等等。希望在接下来的时间里，我们家长积极配合学校老师的各项工作，与学校一起构建教育良好生态，促进学生全面发展、健康成长。

让我们家长欣喜的不仅仅是儿子在学校养成了良好的学习、生活习惯，更欣喜的是潞河中学附属学校采取了一系列的有效手段来落实“双减”工作，切实健全学校、家庭、社会协同育人机制，提升教师教书育人能力素质，增强学生文明素养、社会责任意识、实践本领，重视学生身体素质和心理健康教育，也希望潞河中学附属学校培养出更多人格健全、志正修远的潞河好少年。

**双减政策心得体会及感悟篇十**

“双减”政策与“五项管理”均是以“小切口”撬动“大改革”。包钢实验一小积极贯彻党的教育方针，坚持以学生发展为本，落实立德树人根本任务，把“双减”作为一项重要政治任务抓紧抓好，多措并举提升校内教育教学质量。

一是抓好课堂主阵地，教师上好每一节常态课。做到每节课准备充分、知识储备丰富、能力训练到位，打造充满“掌声、笑声、辩论声”的生命高效课堂，向课堂40分钟要效率，保证学生“吃饱”“吃好”。

二是加强课后服务，满足学生个性化需求。学校发挥本校教师自身优势，丰富课后服务供给，开展丰富多彩的德育、体育、美育、劳动教育和科学实践，丰富学生的校园生活，帮助家长解决放学后接送学生的实际困难。

三是完善作业管理，深化评价改革。形成并完善学校作业系统，减少作业总量，提升作业质量。同时，探索探究性、实践性、综合性、跨学科作业。

看似一个点切入，实则是需要课前课中课后、学校家庭社会，全链条、全过程、全员的系统工程，根本是落实立德树人根本任务，实心实意办好人民满意的教育，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**双减政策心得体会及感悟篇十一**

2021年7月份，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，主要指导思想是提高学校教育教学质量，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，构建良好的教育生态。作为一名在职教师，我认为“双减”政策坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是利好政策。

“双减”减什么，义务教育阶段负担和校外培训负担，让教育包括课后服务等全部回归学校。让教育回归到更本真的状态，是我们每个教育人的初心与坚持。如何有效地去落实“双减”？我想我作为一名一线教师应该将更多的时间和精力扎根于课堂，向教学更深处漫溯。

1．潜心钻研教材，认真备课。“凡事预而立，不预则废”。备课是课堂教学的一项预先设计，是决定课堂教学质量高低的重要一环，也是课堂教学艺术的重要组成部分；而钻研教材则是备课、上课、达成教学目标、完成教学任务的基础和前提。我们教师若是在上课前认真做好了这两个环节，上课时就能得心应手，深入浅出，为“减负提质”提供了质的前提。

2．优化课堂教学过程，提高课堂教学效率。课堂教学是教育的主阵地，对每一位教师来讲，提高40分钟教学效率是“减负”的关键;那么，如何达到“优化课堂教学过程，提高课堂教学效率”这一目的呢?第一、在上课开始时，向学生展示教学目标，让学生明确本堂课的教学目标、重点、难点，以便引起学生的重视，为能顺利地完成教学内容奠定了基础；第二、“教无定法，贵在得法”。根据教学内容、教学对象来灵活设计教学方法来吸引学生学习的兴趣，使得学生易于接受，就会收到良好的课堂教学效果；第三、问题地设计、提问要精巧、科学，而且尽量将课外作业转向课内随堂训练，做到有效性、针对性和及时批改反馈。

“双减”之下数学作业不可能跟以往那样采取题海战术、也不可能跟语文课程标准提倡“多读书，少做题”就能理解数学、学好数学。因为数学学科自身的特点、一定量的作业是必不可少的。那么这样才能在规定的时间内完成作业呢？数学作业要遵循适时适量、目标明确、凸显重点、难易有度。数学作业一定要依据课程标准的要求，参照所学教材的内容，围绕数学重点知识有效地进行布置。对教材中的所有练习、习题、复习题必须在课堂与课后的作业中进行全面的处理。数学作业要有明确的学习水平指向，涵盖数学的常见题型，有明显的难度区别，题量适中。通过选编、改编、创编，设计出科学、合理、有效的数学作业，避免重复训练的作业、杜绝死记硬背和“机械刷题”现象；对学生所布置的作业老师首先自己完成一遍，以更好地控制总量。

数学作业应坚持书面作业为主，实践作业为辅的模式，通过布置动手操作、阅读写作、试题创编、实践探究、反思感悟、数学周记等多种类型的作业，激发学生的学习兴趣。课堂作业应以巩固性作业为主，拓展性作业为辅，从模仿性的基础练习到提高性的变式练习，再到综合练习，拓展性的思考练习，由浅入深，由易到难。可以采用口头问答、判断、选择、计算、解答、小结等多种形式。课后作业要坚持适量性、目的性和层次性，应围绕课程学习目标和学业质量水平要求，结合教学内容、学生情况分层次进行设计。要尽量做到使得学生能在学校完成大部分课后作业，提升学生学习的自信心和积极性。

数学作业要注重作业反馈的有效性。作业反馈要做到集中讲评和个别辅导相结合，集中讲评主要针对有代表性和典型性的题目，要注重剖析本质、总结归纳、变式拓展；个别辅导要分析学生错误原因，注重疑点启发、方法引导、反思领悟。

“双减”政策下，我们要清醒地认识到教育终究要回归正常的轨道和节奏，来还孩子一个正常快乐的童年。愿我们都能紧跟减负风向标，朝着正确的方向前行！

第二篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策的出台落地,引发了社会关注与热议。作为一名家长,我也同样关注着政策落地后一系列的连锁反应,“双减”政策落地,很多家长表示赞同,也有不少家长感到茫然失措,当孩子教育不能再以补课形式进行,家长在教育孩子过程中究竟应该发挥着怎样的作用,值得每位家长思考。

从孩子的角度来说,“双减”政策最大的受益人孩子和家长。“双减”政策即保障了孩子们正常的锻炼、休息、娱乐时间,也保护了他们在成长过程中的身心健康。以往过量的作业和校外培训,侵占了孩子们大量的课余时间。由于孩子们的精力有限,在课间时间无法保障的情况下,就会影响校内学习,如此一来,就形成了学习上的恶性循环。因此,“双减”政策的颁布,对于培养孩子良好的学习习惯,保障充足的课余时间及合理开拓课外兴趣都有重要的意义,对孩子的未来有长远的好处。

“双减”政策落地后,可以充分发挥学校阵地的作用,在校内坚持做到应教尽教,着力提高教学质量、作业管理服务水平,不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好学好的同时,拥有了愉快的童年。其次,让校外的培训机构无法超前培训,减轻了家庭教育负担,也有了更多的时间陪伴孩子成长,让孩子们的情感和思想不再缺失。

作为家长,我相信“双减”政策是国家持续的教育改革中的坚实一步。能够经历并参与到国家的教育改革中,我们也充满信心和期待。

第三篇:双减政策家长心得体会及感悟

“双减”政策实行，孩子在家的时间充裕了，怎么安排？“双减”政策后，怎样让自己的孩子脱颖而出？“双减”政策后，对家长有什么影响？充分思考之后，我竟心生欢喜，其实，这样的政策让家长的角色回归，家长更像家长了。但同时，也需要家长做一些调整。

虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，需要家长不断地学习，更新自己的教育观念。和孩子在一起最重要的是学会如何沟通，形成民主平等的家庭氛围，让孩子既听从家长的教导又有自己的主见。建议家长多读一些教育书籍，像《非暴力沟通》《正面管教》等等，不断提高自己的科学育儿能力。家长要从日常生活中给孩子树立正面的榜样，建立良好的亲子关系，和孩子一起成长。

家庭是孩子成长最重要的场所，家长也是孩子的老师。家长的生活习惯，待人接物的处事方式都将影响着孩子的成长底色。家长要重视学习型家庭建设，陪孩子一起解锁生活新技能，陪孩子一起阅读，引导孩子参加到家庭建设中来，让孩子感觉到整个家庭积极向上、团结协作的力量。家长要善于学习，不断学习，言传身教，让学习能力在生活中落地生根。

以往，家长通过看孩子的试卷和辅导作业，可以了解到更多孩子的学习情况反馈，“双减”政策之后，孩子的作业都是在学校完成的，家长了解孩子学习上问题的机会减少了。哪部分的知识点暂时还没有掌握？还需要提高哪方面的能力？只有跟老师密切联系，了解孩子在学校的学习情况，和老师一起制定帮扶方案，才可以在家里做到有的放矢，重点指导。

第四篇:双减政策家长心得体会及感悟

观看双减政策落地的讲座视频后，作为一名新时代小学生的家长感慨万千。

一个曾经在教培行业工作过的我，曾经有一个学生，每一周只有周三下午放学是没有课的，其余时间都在课外班度过，周六休日根本没有休息的时间。他只是我们千千万万学生中一个缩影。好像不上辅导班周六周日就浪费了一样。大多家长的心声也是一样的，你不上别人孩子都在上，也是变相的落后呀。

可是有真真正正的为孩子考虑过？他到底需要不需要去额外的补课？我相信大多数家长是没有的，大多数家长会认为补补总归是好的，比不补强，教育焦虑导致了大家对于家庭教育都寄托在辅导班身上。

国家出台这样的政策，我是赞成的。不是不让额外学习，而是如何真正把有效的学习在学校完成。在校的老师也都辛苦了肩负起课后延时的工作，让孩子在学校集中精神完成作业，回家后把时间放在阅读，复习和课外活动上。

就拿自己的孩子来说，周一延时回来基本就不需要再做作业了，他可以打打篮球，看看课外书。周二有排球社团，周三周四学习管乐，在学校不但学习了而且也锻炼了身体，每天孩子回来也是很开心，这样才是正常的小学生活，在学校把学校的任务完成，放学后可以多元的发展。

每个孩子身上都有尚未萌芽的素质，我们要想办法看到这些特质，鼓励孩子发挥自己特长，享受兴趣爱好带来的快乐。我相信我们的国家需要的更多的不是只会读书的接班人，而是更多元发展的全面的接班人。

很多人在想，周末不学习了我们大把大把的时间我们应该干什么？家庭不但是养育孩子的地方，更多的我们要学习心灵的`养育。陪伴孩子一起阅读，一起分享书中的故事，我们也要为树立终身学习的榜样。陪伴孩子参加家庭劳动，学会整理自己的学习桌，打扫家中的卫生，学习自己洗袜子内裤等力所能及的小事情，为以后独立生活打下基础。

双减政策的落地，家长角色的回归，我们更应该重视家庭教育，有人调侃这是拼爹的时代，拼的不是家长的财力，而是家庭教育的理念，素养。

希望我们这一代的孩子能有一个更加轻松，自由的学习环境。能更好的肩负起国家繁荣稳定发展的重任。

第五篇:双减政策家长心得体会及感悟

作为学生家长，我们如何深入理解学校的教育理念和教学方法？我们如何在新的政策背景下配合学校实现真正的减负？如何更好地实现家校共建，为国家培养更多积极向上、德才兼备的下一代？我认为，“双减政策”就是一份爱的粘合剂，将学校教育与家庭教育更加紧密地联系在一起，成为命运共同体！

下面我想通过一名家长的视角，从以下几个方面来谈谈我对潞河中学附属学校“双减政策”下教育理念和措施的认识，同时结合自身体会谈谈家庭教育与学校教育如何做到相得益彰：

一、坚持陪伴，送给孩子成长最好的礼物。优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的，陪伴是既要陪伴孩子享受成功，更要陪伴孩子面对失败。“双减”政策之后，孩子的作业在学校课外延时服务时间基本都可以完成，所以回家后家长陪伴孩子的时间明显增多，每天晚饭后我们可以利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助孩子学会正确处理生活中遇到的问题。孩子也有与父母沟通的时间和意愿，滔滔不绝地讲起学校发生的有趣的事情或者不开心的遭遇。有效的沟通充分搭建起了学校与家庭共建的桥梁。

二、坚持亲子阅读，引导孩子思考并探索世界。阅读对孩子的益处不言而喻，短期来看阅读可以提高孩子的语言表达能力，交际能力，大语文的应试能力，长期来看“腹有诗书气自华”，读书塑造气质，增长见识，带孩子发现更广阔的人生。“双减政策”实施后，通过亲子阅读我感受到了绘本里的人物带给孩子的乐观积极态度，带给孩子对日常事物和内心想法流利的表达和敏锐的感知。学校是孩子学习成长的沃土，家庭是孩子栖息的港湾，学校、家庭是孩子一生受教育的两个重要阵地，家校携手，营造浓厚的书香氛围，激发学生的读书兴趣，培养孩子的读书习惯，促进孩子全面健康地成长。

三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。孩子成长的路上需要历练，而体育能给予孩子的是意志的磨练、是精神品质的提升、是气质的养成。体育终将是孩子成长路上一笔宝贵财富！“双减政策”落地后，学校严格执行国家有关体育课时的规定，开足、开齐并上好体育课，不断提高教学质量，积极引导学生参加阳光体育运动；在家庭教育环节中，家长角色回归，坚持每天带着孩子进行半小时运动，跑步、跳绳、游泳、羽毛球、乒乓球等等，孩子可以选择以自己喜欢的方式进行锻炼。通过体育运动，孩子不仅增强了体质，而且在坚持不懈、挑战自我的过程中锻炼了坚强的意志！

四、坚持积极参加劳动，培养孩子的生活技能。为全面贯彻落实“双减政策”，响应“把劳动教育纳入人才培养全过程”的号召，潞河中学附属学校把加强劳动教育摆在重要位置，努力培养孩子正确劳动价值观和良好劳动品质，学校通过开展形式多样的活动，如大扫除、布置美丽教室等等，将劳动教育融入日常学习与生活中，帮助孩子提升劳动技能，为孩子全面发展助力。在家庭教育环节中，由于减负政策的实施，家长有了更多的时间与孩子共同体会劳动的快乐，通过言传身教，培育优良家风，培养孩子生活自理意识和能力，使孩子主动承担家务劳动，参与家庭事务管理，比如整理自己的房间、摆放物品、打扫卫生等等，使孩子熟练掌握这些生活必备的劳动技能，养成自我管理的好习惯；有时间还可以和孩子一起养养小动物，种一些绿植美化家庭环境；大一点的孩子还可以学习几样家常菜的做法，学会使用厨房电器，增强家庭责任感，为独立生活打下基础。总之，“双减”背景下，家校共育，充分为劳动教育做“加法”。

五、坚持兴趣培养，将爱好转化成个人特长。为了全面提升学生的学习兴趣和综合素质，严格落实教育“双减”政策，学校在加强各学科作业统筹、严控书面作业总量的同时，优化课程资源，开展了以兴趣为主导的特色社团活动，促进了孩子全面发展，挖掘了更多潜能，为孩子创造了良好的教育和成长环境。家庭教育环节中，家长得以停下匆忙的脚步，重新认识才艺兴趣的重要意义，给孩子创设更为安全、更为个性化的探索空间，使兴趣与艺术成为陪伴他们一生的朋友，为他们形成健康人格、感受生活之美、创建生命意义培育丰厚的土壤。

“双减政策”，家校共赢！让我们携起手来，同心同行，立德树人，五育并举为孩子们撑起一片宽广而湛蓝的天空！

第六篇:双减政策家长心得体会及感悟

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。

这被称作“双减”政策。

文件要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假期组织学科类培训。

大多数的家长表示欢迎“双减”政策，认为同时也减轻了家长的负担。

校外各种名目的培训班，都需要资金的支持，看着其他孩子们都报了辅导班，自己的孩子不报，怕跟不上。迫于压力，只能自己省一些，不能苦了孩子。

再有，周末、寒暑假，孩子上辅导课，不论天气如何，刮风下雨、酷暑难耐，家长都需要接送孩子上下辅导班。

大家现在普遍的感受是：现如今培养一个孩子太贵了，一年花几万元上辅导班都是正常的，有的甚至更多。

也有一些家长表示担忧，虽说政策出来了，但是中考和高考还是要看成绩，培训机构依然有市场需求。不能在线下开培训班了，会不会转到线上或者是一对一的教学。

我们都知道，线上教学的质量和面对面还是有差别的，孩子的注意力，自控力，都对线上教学质量有直接影响。

而且，一对一的私教课程，学费比大班课要高很多，无疑加重了家长的负担。

另外，如果培训机构从“地上”转到“地下”，家长们还要四处去打听。

这个暑假已经有多个在家中开班的辅导老师被举报，也证实了家长们担忧的种种问题。

已经习惯了上校外辅导班的孩子们接下来如何安排时间，不虚度；家长们自由的时间相对少了，如何安排时间陪伴和辅导孩子，这些都需要一个适应的过程。

“双减”政策的推出，无疑是对教育培训机构的一次重拳打击，很多培训机构寻求转型，也有一些在观望。

新东方因率先开设父母培训课、体育课等被送上热搜。

父母培训课意味着，作为家长的父母们，除了要朝九晚五的上班，加班，赡养父母，照顾孩子，辅导作业，还要拿出时间和精力去上“优质父母培训课”。

父母的确应该学习，提升自己，以便更好的培养孩子。这是毫无疑问的。

且不说这门课程是否可以如期开起来，如果把这个作为一门课程或者迫于压力不得不上的课程，最直观的无疑是给家长们增加了负担和困难。每个家长的水平不一样，如果学完了这门课程，孩子没有考好，责任在家长还是孩子，无形当中增加了家长的焦虑和压力。

近几年，老师和家长的关系也变得微妙。

很多家长表示，一些老师为了开自己的培训班挣钱，该讲的知识点在课堂上不讲，而是在自己的辅导班讲。应该老师批改的作业，在家长群里变成了家长的任务。

学校是孩子们的主要战场，学校的课堂教学质量是源头。

我们上学的时候，没有微信，没有家长群，没有家长和老师的微妙关系。

作为xx后的我，依稀记得九年义务教育时，各科老师伏案批改作业的身影。

教育行业将如何改变，我们拭目以待。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn