# 最新双减心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-09-14

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。双减心得体会篇一第一段：引言（150字）双...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**双减心得体会篇一**

第一段：引言（150字）

双减政策是指中国政府通过减税和减费来降低企业负担和激发市场活力的经济政策。自2024年双减政策实施以来，取得了显著的成效。作为一名普通市民，我亲身体会到了双减政策带来的实惠。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，探讨双减政策对个人和社会的积极影响。

第二段：减税的直接受益者（250字）

减税是双减政策的重要组成部分，对于企业来说，减税意味着资金的回笼，减轻了企业的负担，提升了其经营活力。这不仅促进了企业的发展，在一定程度上也刺激了就业，为社会增加了更多的工作机会。作为消费者，减税使得商品和服务价格下降，提高了我的购买力。我能够购买更多的物品或享受更多的服务，让我的生活更加富足。减税也给年轻人创业提供了更好的环境，更多的人能够拥有实现自己梦想的机会。

第三段：减费的积极影响（250字）

除了减税，减费也是双减政策的重要内容。政府通过取消或降低一些企业和个人负担，使得各行各业的生产成本下降，降低了市场成本，推动了产业升级。例如，在医疗领域，取消药品加成和降低手术费用，使得患者得到更实惠的医疗服务。在教育领域，取消了一些教材费用和课外培训费用，减轻了学生和家长的负担。这些政策的实施不仅提高了民生福祉，也加快了社会进步。

第四段：双减对经济的长期影响（250字）

双减政策的实施不仅对现阶段的经济有积极影响，还对经济的长期发展有重大意义。减税和减费不仅可以缓解社会矛盾，还有助于优化资源配置。减轻企业负担，提高了企业的市场竞争力，促进了技术创新和产业升级。同时，市场活力的提升也给政府带来更多财政收入。这些都为经济的可持续发展提供了稳定的基础。

第五段：双减政策的推进（300字）

尽管双减政策取得了很多积极的成效，但我们仍然需要继续推进这一政策。首先，政府需要进一步完善减税和减费的措施，确保政策的落地实施。此外，政府还可以通过加强监管，减少中间环节的浪费和损失，进一步降低成本，让更多的受益者受益。社会也需要加强宣传，提高人们对双减政策的认知和理解。只有全社会共同参与，才能使双减政策的效果更加显著。

总结（100字）

双减政策的实施对于个人和社会来说都有积极的影响。减税和减费降低了企业和个人的负担，提高了市场活力，促进了经济发展。政府和社会应共同努力，推动双减政策的进一步完善和推进，以期带来更多的福祉和发展。通过双减政策，我们相信，中国经济将迎来更加繁荣的未来。

**双减心得体会篇二**

“双减”是指消减学习负担，减轻考试压力。自2024年开始，我国不断推出“减负”政策，让学生多出时间去发展其它兴趣爱好，学生能够获得更加宽松的学习环境。而这场“双减”活动也给我带来了许多的启示和感悟。

第二段：对“双减”政策的感受

首先，我觉得“双减”政策让我能够更好地放松自己，不再是为了应付考试而紧张。这样的放松能够让我在学习中更好的实现自我，更好地拥有属于自己的思考和看法，而不是为了应付考试而茫然。

其次，“双减”政策不仅让我可以更好地学习，也为我在日常生活中创造了更多的休闲时间。在这段时间里，我可以去锻炼身体，加强体质；也可以看书、画画、听音乐等完成我个人的兴趣爱好。

第三段：关于“双减”带来的挑战

然而，这场“双减”的铺开也给我带来了一些挑战。因为减轻了考试压力，我有时候会放松自己的警惕，没有很好地掌握每个单元的知识点，有些学科的水平下滑明显。所以，我觉得在“双减”的状态下，更需要自己珍视每个学科，在减少学习负担的同时，也要加强对知识点的掌握，与“双减”政策真正相得益彰。

第四段： “双减”对我未来的意义

除此之外，我认为“双减”政策可以让我更加积极地面对将来可能会遇到的挑战。这需要我们有更多时间去发展兴趣和潜力，去学习自己真正想要学习的知识。这样的自我认识和发展是未来价值主张的重要元素，而“双减”政策的实施也为这样的追求提供了好的可能性。

第五段：结语

在总的来说，我认为“双减”政策的实行给了我更多的自由和选择，让我更好的掌握自己的学习、时间和生活。但再尽管“双减”能够提供更好的平台，我们在学习中也应该时刻提醒自己仍需努力，去更好地拥抱未来的各种挑战。

**双减心得体会篇三**

在一年的考试中，我深深体会到了年双减所带来的改变和影响。作为一名高中生，我们常常会为追求好的成绩而努力，但是在这种氛围下，年轻的我们也很容易陷入考试焦虑和无法自拔的竞争中。

然而，年双减带来的改变，让我们在学习中多了些轻松和自由。这两年，我慢慢地明白到，学习不是为了好成绩，而是为了更好的未来。年双减让我更关注学习和提升自我，而不是一味地为了名次和奖项而苦苦拼搏。

也就是说，年双减让我们的学习更多元化。寻找自我价值和兴趣，做自己想做的事情，不再是只为了应对考试，而是为了让自己更加充实和有价值的人生。

此外，年双减让我们需要策略性地学习。考试的设计更加有针对性，更注重思辨和创新，而不是单纯地死记硬背和机械地做题。这使得我们更加懂得如何有效地利用时间，找到更加高效的学习方法，更加科学地规划自己的学习进程。

综上，年双减带来的变化对于整个教育系统而言都有着积极的影响。我们应该从这一变化中看到教育多元化发展的趋势，并注重学生整体素质和能力的培养。只有如此，我们才能达到一种更加健康和长远的教育模式，让更多的学生从中受益。

**双减心得体会篇四**

\"双减\"是指全面减轻学生作业总量和时长，减轻学生过重作业负担。年月24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830业负担和校外培训负担的意见》。月日，教育部召开新闻发布会，介绍了中央减，轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担意见的明确要求，加强双减督导双减督20xx导被列为年教育督导工作的一号工程。那么双减从出台实施到现在将近半年多的时间。作为一个小学的教学副校长，我有如下感触：

一是双减有效遏制了家长盲目攀比让学生进行校外补课的现象，减轻了学生的课业负担，也减轻了许多家庭的经济负担。

固阳县作为一个贫困县，尤其是我校的孩子大多是来自农村的家庭，所以他们参与这种校外培训机构补课的现象很少。但是市区的孩子在校外培训机构补英语、语文、数50学是普遍现象。小学语、数、英假设每次课两个小时元计算的话，那么三门功课呢?150就是元。

600每周上一次课一个月下来将近是元。如果上两次课的话，一个月下来将近是1200ii元。这还不包括艺术类的校外培训,如果加上艺术类的培训,那么这个孩子的15002500校外培训机构的费用每月至少得到达元到元。一个普通家庭，一个人的工2/3资的就没有了。对于富裕的家庭来说，校外的培训机构没有了，但是他们可以请一在同等学业成绩、同样努力的情况下，他们的学习成绩的差距会越来越大，这也造成了教育的不公平现象。

40二是双减减轻了学生的作业负担，倒逼教师提高课堂教学效率，向分钟的课堂要质量。

我们对学生的作业在时间和设计上，从市到县级都进行过屡次的作业设计指南的培训。在时间把控上，一二年级不留书面作业，三到六年级书面作业控制在一小时之内。40而学校要问我们的老师要成绩，学生作业量又少，这个成绩怎么来？只能是向分钟要质量，要保证在提高学生的课堂学习效率，在做少量的题基础上，学生能够掌握所学知识，到达举一反三的`目的。教师们努力钻研教材，了解学情，充分备好课，加强教研，提升自己课堂的教学效率。

三是双减增加了教师的工作量，增加了学生的在校时间，弱化了家庭教育的职责。

双减提出了我们要做好学生的课前、课后服务。有些家庭困难的学生随家长上班时间七点二十就可以到校，到校的学生需要我们老师的管理，八点二十上班的老师提前一小时就上班了。下班后又进行一小时的课后服务。老师的工作时间无形中增加了两个小时。老师也是人，有孩子，也有老人需要照顾。但是因为课前、课后服务，往往这些他们就做不到了。学生七点二十到学校，一直到下午的五点半离开学校，学生在校的时间又比原来增加了两个小时。教育观念弱的家长，尤其是农村的家长，在双减政策之后，他们对孩子的教育关注就更少了。因为他们觉得孩子学习是学校的事，跟他们关系不大。而我认为，一个孩子的成长离不开学校教育、家庭教育、社会教育，家庭教育是主角。但是双减让很多的家长认为学生的教育、学生的成长主要依靠学校，好像家长看看学生的作业，检查一下学生作业也是在加重学生的负担。所以我们还是应该呼吁和发挥家庭教育的作用,不能把孩子教育的事情只推给老师。

**双减心得体会篇五**

今年的高考作文题目是“年双减”，对于我们高中生来说，这个话题实在是太熟悉了。每到年底，我们都会感受到年末的紧张和压力，为期末考试，为升学压力，为未来发展压力，而年双减，就是在这样的背景下提供给我们的一种缓解压力的方式。

今年，我参加了年双减活动。在这个活动中，我养成了早睡早起的好习惯，并且在空闲时间里拓展了我的爱好，例如学习一些乐器，阅读好书等等。我认为，年双减活动最重要的一点是让我们的心情变得更加舒畅，让我们更好地调整自己。

在这个活动中，我收获了很多。首先，我认为年双减使得我在生活方面更加有规律。按时睡觉，按时起床，可以让我保持健康的生活方式。其次，我发现以前空闲时间太多的原因是我缺乏自制力，年双减给我创造了一个机会去弥补我这方面的不足。在我自主安排生活的过程中，我逐渐意识到自己的生活可以有更多精彩的部分。

不过，我也认为年双减活动需要我们有毅力和决心，果断克制自己，而这对于我来说是一件很难做到的事情。比如我曾经放弃过次要任务，因为它并不必须完成，可是当次要任务堵塞了我的精神空间，它就起到了与压力同等的负面因素。

在这个过程中，我们可以从转移注意力的角度来看待它，比如我借助音乐和阅读来缓解学业带来的压力，并且这样做也让我养成了自己的爱好。当我们对生活态度积极，闲暇时间充实时，自然就会产生对生活的热爱，让我们在繁重的学业下也能拥有一个更充实的年华，这也是我们在年双减中从生活中阅览而生的感悟。

总体而言，年双减是一个有意义的活动，它激发了我们生活的激情和自我意识。我相信，果敢地调整生活方式，充实了精神能量，每一位学生都能在年减双中达到全新的人生高度。

**双减心得体会篇六**

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。

**双减心得体会篇七**

今年是“双减”政策全面推开的第三年，各地纷纷加强抓落实，许多企业和家庭也深刻体会到了这一政策的影响。尽管我还是一名高中生，但身在其中，也有一些自己的心得和体会。

首先，我觉得“双减”政策对于经济发展有着积极的作用。企业得到了税费的减免，资金和资源可以更好地用于技术研发和生产经营上，提高了竞争力和市场占有率。这不仅有利于企业自身的健康发展，也为社会创造了更多就业机会和稳定经济增长的基础。

其次，我发现“双减”政策对于家庭的影响也很大。对于一些低收入家庭来说，多加抵扣的税费让他们能够获得更多的实惠和减轻负担。同时，政府还出台了一系列措施保障住房、医疗、教育等方面的民生需求。这使得社会更加公平、平等，能够更好地满足不同层次人民的需求。

最后，我认为“双减”政策的贯彻还需要各方面的合力。政府在政策制定和落实上需要更加精细化、有针对性，有针对性。对于一些企业和个人，也要充分认识到政策的好处，把握好机会，把减税减费的好处转化为发展动力和创新动力，更好地促进社会和谐稳定。

综上所述，我认为“双减”政策对于全面推动经济持续增长，保障民生和促进社会和谐有着积极的作用。我们需要不断探索和完善，更好地转化政策成果为发展成果，为我们的国家和人民贡献更大的力量。

**双减心得体会篇八**

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》，作为一名教师，我认为这个意见的出台非常及时必要，对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还学生快乐健康的童年，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。我们一定不折不扣积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。

对于我我们一线教师而言，精心优化作业设计就显得尤其重要。关于“双减”下作业布置我做了以下思考：

一、做更深入的教学研究，课前准备要更加充分，教材研习要更加透彻，知识要点要更加突出，学生的情况要全面了解，只有如此，才能根据学生的实际情况精心设计教学活动和作业安排。

二、在“双减”政策背景下，教师要尽量避免出现机械、单调、重复性无效作业或惩罚性作业，尽量缩减一些死记硬背、反复抄写的练习。

三、作业设计要符合学生年龄特点和心理规律，作业的形式必须多样化，切忌只有单调的书面作业，应该增加更多的实践性、操作性等体验类作业。各种体验类作业形式不仅是学生所喜爱的，而且还可以激发学习困难生的学习兴趣。

四、作业设计既要面向全体，又要兼顾个体差异，教师应该积极探索分层作业、弹性作业、个性化作业的设计，探索因材施教下的作业设计。

五、教师还要认真批改作业，加强面批面改，做好学生的答疑辅导。

**双减心得体会篇九**

随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注健康问题，并逐渐加入健身行业，寻求更健康和更完美的生活方式。而健身房则成为了人们追求身体健康的首选场所。然而，参加健身房也需要支付昂贵的费用，这成为了很多人开始投入健身的障碍。然而，有免费双减这一政策的出现，使得人们可以享受到免费健身的机会。在我参与免费双减活动的过程中，我深感其带给我的好处，下文将分享我在免费双减中的心得体会。

首先，免费双减为我提供了免费健身的机会。作为一个谨慎花钱的人，我一直对于支付高昂的健身费用持犹豫态度。然而，有了免费双减这一政策，我终于有机会免费享受到健身的乐趣。在参与免费双减期间，我积极参加各种健身项目，并有机会接触到专业的健身教练指导。我深感这是一个提高身体素质和锻炼身体的绝佳机会。通过参与免费双减，我不仅可以享受到免费健身，还能够更好地了解和掌握一些健身技巧，这对于我日后保持健康习惯和规律的生活方式有着积极的影响。

其次，免费双减激发了我对健康生活的热爱。参与免费双减活动，我发现周围的人们都积极参与其中，他们热衷于健身，他们不仅注重自身身体的健康，还给予他人以帮助，积极参与公益事业。这些正能量的传递深深地感染到了我。通过参与免费双减，我认识到健康不仅仅是个人的事情，也是需要我们共同关注和努力的。我开始关注饮食搭配，增加蔬菜的摄入，坚持规律的生活习惯，并积极参与公益活动。免费双减不仅仅是一个为人们提供免费健身的活动，更是为我们传递了积极的生活态度。

再次，免费双减让我结识了许多志同道合的朋友。在健身房中，我结识了很多喜欢健身的朋友。我们互相激励，互相学习，不仅在健身技巧上有所进步，还在人际交往上有了更多的机会。在免费双减活动中，我结交了很多忠诚友爱的朋友，我们共同经历了许多困难和挑战，也一起享受了成果和胜利。有了这些志同道合的朋友，我感到心灵上的温暖和激励。他们的存在使得我的健身过程充满了乐趣，也让我感受到了团队的力量和凝聚力。

最后，免费双减使我意识到了健身的重要性和长期坚持的关键。免费双减活动虽然为我们提供了免费健身的机会，但这并不意味着我们可以松懈自己，稍微休息一下。相反，我深感在免费双减中，健身需要我们坚持，并且做到更好。虽然这一过程可能会有些痛苦和困难，但正是这样的付出才能最终实现我们的目标。通过这一活动，我意识到健身不仅是改变体型的手段，更是需要长期坚持的一种生活方式。只有每天坚持锻炼并合理饮食，才能够真正达到身体健康的目标。

总之，免费双减活动是一个给予人们享受免费健身机会的良好政策。通过参与免费双减，我不仅免费享受到了健身的乐趣，还意识到了健康生活的重要性和长期坚持的关键。我更加热爱健康生活，结识了许多志同道合的朋友，也体验到了动力和激励。免费双减活动不仅仅是让人们健身的机会，更是一个传递健康生活理念与能量的载体。希望这样的活动能够继续展开，让更多的人享受到健康生活的乐趣。

**双减心得体会篇十**

昨天，学习了陈老师的““双减”政策下的有效作业设计”，才让我真正意识到优秀的作业设计能开发学生的智力，让学生更喜欢数学。也使我们一线教师更加坚信：“课堂指向核心素养，课后指向更精准的作业评价，使学习目标与学习评价精准接轨，这其实就是学习过程教学评的有效性”；而作为一线教师作业评价的变革恰是直接显现“双减”效度的关键一环。

对照自己的作业设计，发现学生对数学学习最多就是逆来顺受的被动式学习，时间长了，终会消磨光孩子的学习激情，沦为一种可有可无的事情。这样的学生，进入初中阶段，失去了小学老师的全程监督，很有可能会不适应初中的学习模式而影响学习效果。所以我们得想办法提升学生的数学学习积极性。陈老师的讲座给我指出了一条道路，那就是趣味题和思维题。首先要认识到的就是这些题目的量不多，一节课也就一题而已；其次一点，这些题不要太难，要能够让学生们跳一跳，够得着。这些题目不是如今校外培训班中上的那些特别困难的.奥数题。我们布置的趣味题和思维题，和奥数题的不同之处就是这些题目带有童话色彩，不是那种干巴巴的数学信息，且和本课知识有挂钩。比如陈老师举的例子：圆形池塘里的老鼠和池塘边盯着它的那只小猫的故事。

就是在学习了圆周率的知识的时候的一道趣味题。你看，配合上情境，学生们肯定能学得开心。学生们开心了，学习数学的兴趣不就来了吗？感到很骄傲的是，我自己坚持几年的每日一题，和陈特想到一块去了。当然，在趣味性上，我还要继续寻找合适的素材，提高学生数学学习的兴趣，让孩子不排斥，而是期待数学、爱上数学。

**双减心得体会篇十一**

随着人们生活水平不断提高，健康问题也逐渐成为大家关注的焦点。为此，免费双减活动应运而生，吸引了越来越多的人参与，而我也不例外。通过参与免费双减活动，我不仅深刻体会到了它的益处，还收获了一些宝贵的经验和体会。

首先，免费双减活动为我提供了高品质的服务和产品。在活动中，我参与了一系列的健康测试、医疗咨询和体检等服务，不仅得到了专业人士的指导，而且还获得了一些高品质的健康产品，如免费的维生素补充剂和护肤品。这不仅提升了我的健康水平，还增加了生活的质量，让我深切感受到了免费双减活动的好处。

其次，免费双减活动提供了一个相互学习和交流的平台。在活动中，我遇到了来自不同背景和不同领域的朋友，我们一起讨论健康的话题，交流经验和心得。通过他们的分享，我了解到了很多关于健康的知识和技巧，如如何正确饮食、如何进行适当的运动等等。这些知识不仅让我对健康有了更深刻的认识，也提高了我在健康领域的素养和能力。

再次，免费双减活动还帮助我建立了良好的健康习惯。在活动中，我学到了很多正确的健康方法，懂得了如何保持身心的平衡和健康。通过定期参与体检，我了解到了自己身体的健康状况，以及需要改善的领域。通过专业人士的指导，我得到了一些科学有效的健康建议，如如何合理安排饮食、如何保持良好的睡眠习惯等等。在日常生活中，我逐渐养成了良好的健康习惯，坚持锻炼身体，合理饮食，注重个人卫生等，这些都促进了我身心健康的持续提升。

最后，免费双减活动让我认识到了健康即财富的真谛。健康是人生最重要的财富，没有健康就没有幸福和成就。在活动中，我看到了一些身体不健康的人，他们面临着各种疾病的困扰，无法享受生活的乐趣。通过与他们的交流，我深刻认识到了健康的重要性，开始更加重视自己的身体和健康。免费双减活动的举办不仅是为了让我们享受一些福利，更是提醒我们关注和珍惜自己的健康，时刻保持警醒。

通过参与免费双减活动，我收获了高品质的服务和产品，建立了一些宝贵的人际关系，养成了良好的健康习惯，更加认识到了健康即财富的真谛。免费双减活动给予了我很多，而我也渐渐明白了，只有拥有健康的身体，才能够走向更加成功和幸福的人生。所以，从现在起，我将继续关注健康，保持良好的生活习惯，为自己的健康和幸福而努力。

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