# 2024年双减工作心得体会老师(模板14篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-04-24

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下我...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

**双减工作心得体会老师篇一**

在我们党的建设过程中，一直强调坚持党的群众路线，坚持党内政治生活的正常化，坚决反对特权主义、官僚主义和享乐主义的问题。为了进一步加强党的作风建设，推动党风廉政建设和反腐败斗争向纵深发展，党中央提出并实施了双减工作作风。通过一段时间的实践和学习，我深有体会，受益匪浅。下面我将从不断提高自己的政治觉悟、严明党的纪律和规矩、培育党内政治文化、注重群众工作以及加强制度建设五个方面，谈一谈我的心得体会。

首先，不断提高自己的政治觉悟是双减工作的重要前提。作为共产党员，我们应当时刻保持清醒的思想，不断提高自己的党性修养。只有坚定理想信念，牢记初心使命，才能迅速作出正确的决策。作为一名中层干部，我时刻保持明确的政治立场，始终坚持党的领导在一切工作中的核心地位，努力为党的事业奋斗。通过自己的努力，我更加明确了自己的定位，知道了自己应该为党和人民做什么，该怎样去做。

其次，严明党的纪律和规矩是双减工作的根本保障。纪律和规矩是党内一切工作的准则，在工作中严格遵守纪律和规矩是我们共产党员的基本要求。作为一名中层干部，我时刻自觉遵守党的纪律，始终严于管理，严于要求自己，严格落实党的各项决策部署。只有坚守党性原则，严肃党纪党规，才能将后勤支持工作做到位，为全党各项任务的圆满完成提供有力保障。

第三，培育党内政治文化是双减工作的重要内容。党内政治文化是指在党内推行党的方针政策和各项工作时形成的一种特有价值观念和行为规范。只有充分发挥党内政治文化的作用，才能更好地凝聚党员的力量，提高党性觉悟，保持党同人民群众的血肉联系。在我的工作中，我注重加强党建工作，加强对党员的教育培训，提高党员的综合素质。通过培育党内政治文化，使同志们不断增强对党的认同感和归属感，进而更好地为党和人民做贡献。

其次，在双减工作中注重群众工作是至关重要的。坚持党的群众路线是我们党的最基本的工作路线，是我们党的优良传统和作风。作为一名中层干部，我时刻坚持党的群众路线，始终关注群众的需求，尽力做好服务群众的工作。只有真正站在党和人民的立场上思考问题，才能充分发挥群众的主力军作用，凝聚起全党全军全国各族人民团结奋斗的强大合力。

最后，加强制度建设是双减工作的重要保障。制度是规范和约束党的工作的重要依据，有了良好的制度，才能让党的工作更有章法。在我的工作中，我时刻注重完善制度建设，加强内务管理，提高工作效率。通过加强制度建设，我所在单位的工作有了更加明确的责任分工和流程，每一个岗位的职责和义务都更加明确，使工作更有规范和操作性。

总之，双减工作作风是党中央智慧结晶的结果，是我们党内政治生活的一项重要内容。只有通过实践，不断总结经验和教训，才能在双减工作中更好地贯彻党中央的部署，纠正和改进自身工作中的不足之处，为党和人民做出更大的贡献。我会继续努力学习，不断提高自己的工作能力和政治素养，时刻保持党的先进性和纯洁性，始终与党和人民同呼吸、共命运，永远做一个合格的党员。

**双减工作心得体会老师篇二**

今年，国家印发了《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》，简称“双减”政策。“双减”政策的实施，引发广泛热度。一方面确实减轻了学生的课业压力，有更多的课外放松时间，还孩子一个健康快乐的童年；另一方面父母压力骤增，放学时间延迟，课后作业骤减，孩子学习情况家长很难掌握。如何权衡新的教育政策，既让孩子有放松的时间，又能认真完成学习，我们是这样做的：

这一场教育的改革，我们不是旁观者，而是亲历者。“双减”政策实施，主要目的在于减轻孩子课业压力，但并不等同于减轻父母责任。家长永远是孩子成长的第一责任人，面对“双减”我们需要更新教育理念，密切家校联系，融洽家庭氛围、指导孩子合理安排在家时间。

陶行知说过“凡人生之态度、习惯、倾向，皆可在幼稚时代立一适当基础。”古往今来，优秀的人之所以优秀，往往是由他们的好习惯成就的，一个自律、爱学习、勤于反思、积极进取的孩子，他的未来也不会太差。双减之后，孩子没有了补习，作业也少了，多了很多自主时间，我觉得这正是个好时机，可以借此督促孩子形成好的学习习惯。我要引导孩子做好学习规划，培养兴趣爱好，为今后的全面发展打好基础。

“双减”后，学校减少书面家庭作业，但并不代表孩子到家之后可以“放飞自我”。我通常会让孩子坚持练字，坚持口算练习。晚饭后，我陪同孩子对在校学习的内容查漏补缺，并做好课前预习。另外，我空余时间会和孩子共读一本书，交流读书心得和感受，希望孩子可以养成良好的阅读习惯。

无论政策如何变更，培养运动和艺术方面的\'兴趣对孩子全面发展都是很重要的事。所以我们会利用周末时间，陪同孩子游泳、爬山、轮滑、绘画等。希望在培养孩子兴趣的过程中，训练他们的恒心和毅力，让孩子健康、自信、阳光的生活。

“双减”政策已经实施百日，孩子学业确实减轻了不少，有充足的时间做一些自己喜欢的事情，但是我们家长也要担负起责任，握好手中的“牵引绳”，积极配合学校，与老师一起携手，帮助孩子走上更好的人生路。

**双减工作心得体会老师篇三**

随着社会的发展，各行各业的工作越来越繁忙，工作负荷也日益增加。在这个时代背景下，双减工作作风成为了一种新型的管理方式，旨在提高工作效率，减轻员工的工作压力。在我工作多年的经验中，我深刻体会到了双减工作作风的重要性，并总结了一些心得体会。

首先，双减工作作风要求我们减少不必要的会议和文件。过多的会议和文件往往浪费了大量的时间和精力，而且很多时候结果并不明显。因此，我们应该在工作中慎重安排会议，并尽量简化会议的流程。同时，对于文件的编写也要遵循简洁明了的原则，避免冗长庞杂的内容，让员工能够快速理解要点。通过减少会议和文件，我们能够更好地利用时间和资源，提高工作效率。

其次，双减工作作风要求我们减少不必要的流程和环节。有时候，我们在工作中总会遇到繁琐的流程和环节，这不仅浪费了时间和资源，还给员工带来了压力。针对这个问题，我们可以审视流程和环节的合理性，并进行优化和简化。比如，可以通过技术手段提高工作效率，减少不必要的人工操作。此外，我们还可以通过流程改革来优化工作流程，减少不必要的重复劳动。通过减少流程和环节，我们能够提高工作效率，提升员工的工作满意度。

再次，双减工作作风要求我们减少不必要的任务和项目。工作常常伴随着各种各样的任务和项目，有时候这些任务和项目会超出我们的工作范围，给我们带来了额外的负担。因此，我们需要学会拒绝和分配任务，合理安排工作的优先级。在接受任务时，要审慎考虑任务的重要性和紧急性，避免盲目接受任务。对于已经接受的任务，我们要合理分配工作量，确保任务能够按时完成。通过减少不必要的任务和项目，我们能够集中精力处理重要的工作，提高工作效率。

另外，双减工作作风要求我们减少不必要的纷争和冲突。在工作中，人与人之间难免会有矛盾和分歧，但是纷争和冲突只会消耗时间和精力，影响工作效率。因此，我们要学会以和为贵，避免无谓的争执和冲突。在处理矛盾和分歧时，我们要以客观公正的态度处理问题，并通过沟通和协商找到解决的办法。同时，我们还要学会换位思考，理解他人的角度和需求，避免误解和误会。通过减少纷争和冲突，我们能够提高团队的凝聚力，提升工作效率。

最后，双减工作作风要求我们减少不必要的加班和压力。工作是为了生活，但是过多的工作压力和加班往往影响了我们的生活质量。因此，我们要善于规划和安排工作，避免加班成为常态。在面对工作压力时，我们要学会调节和释放压力，比如通过运动、休息和娱乐来缓解压力。同时，我们还要学会保持工作与生活的平衡，合理分配时间和精力，让自己充电，提高工作效率。

总之，双减工作作风是一种适应时代发展的管理方式，旨在提高工作效率，减轻员工的工作压力。通过减少不必要的会议和文件、流程和环节、任务和项目、纷争和冲突以及加班和压力，我们能够更好地利用时间和资源，提高工作效率，实现个人和组织的共同发展。让我们在今后的工作中牢记双减工作作风，共同打造一个高效和谐的工作环境。

**双减工作心得体会老师篇四**

近日中共中央办公厅、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》，简称“双减政策”，文件中开篇就提出“双减政策”的战略目标：构建教育良好生态，促进学生全面健康成长。“双减政策”是站在中华民族伟大复兴的战略高度为教育事业制定的良方，是人才强国战略的重要支撑，是党教育方针的具体体现。让教育回归到更本真的状态是每个教育人的初心与坚守。

作为一名体育教师，如何有效的落实“双减”？我想首要任务就是深刻解读“双减政策”及一系列配套政策。

教育部的系列文件指出，要坚持推进“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”体育教学模式，让每位学生掌握1至2项体育技能。

基本运动能力既是运动基础，也是实现终身体育的关键。培养和锻炼学生基本运功能力，帮助学生在力量、耐力、灵敏等多方面快速发展，本身就是对身体素质最好最直接的锻炼。而学生基本运动能力是现阶段我国中小学生最应该提升的基本素质之一。同时，基本运动能力是学习和掌握任何一项体育运动项目的基础，也是更加高效完成体育教育目标中促使学生掌握1到2项运动技能的关键。基本素质的提升能够帮助学生学习各种运动项目和技术，有助于运动技能的快速形成，并使其在竞赛中更具有竞争力。强大的运动能力会让学生在锻炼、竞赛过程中体验到更多自我突破的成就感，享受到更多体育运动带来的愉悦。良好的体验自然会促进学生形成自觉锻炼意识和习惯，加快运动技能形成。

在快速发展的新时代，学生的个性和爱好也呈现出多样化的特点，学生对体育的需求也是如此。学校体育工作要把握新时期学生体育的诉求多样化的特点，设置更多教学项目，以满足不同学生的需求，从而吸引更多学生参与，提升学生的积极性和主动性。体育课堂及校内体育活动，结合学生兴趣爱好、结合学生年龄，开阔设计和思路，增加体育运动的趣味性，但不要让游戏仅仅是游戏，结合学生需要增加的技能体能、生活、未来理想、专业，丰富的设计游戏和活动。体育器材的类型和种类的增加，体育器材就是工具，上课时间和活动时间增加和组织活动，需要更多类型的器材，根据学习内容和运动项目增加器材的多样性和及时更新器材。

体育教学方法需要不断创新。在各个学科教学方法和现代教育理念及技术不断创新和发展的背景下，体育学科的教学方法也应该跟上时代变化，满足学生特点变化，组织起更有活力，更吸引学生的教学活动。在没有乐趣的体育课中的锻炼是被动的，锻炼和学习效率低下。这个问题的根本在于体育课堂没有采取合理有效的教学方法，没能激发学生的学习和锻炼是欲望，不满足学生对体育的真正需求，不符合体育能够带给人身心愉悦的基本规律。体育教师要加强自身学习，不断革新教学方法，落实“四有体育课堂”，注重培养兴趣和习惯，着重考虑学生年龄特征，精讲多练、常比常赛，加快运用新的教育理论和现代教育技术，努力让学生在体育课上有更好的体验，从而提高教学质量和效率。

体育学科与学生体质直接相关。体育学科育人的核心素养框架层面是立体的多维的，运动技能只是一个层面，还有健康行为和体育品格。我们的目标是希望通过体育课让孩子能够建立一种思维，并学以致用，运用到他的生活中学习中，让这种健康行为成为他终生受益的一种习惯。

**双减工作心得体会老师篇五**

“双减”政策的落地，对于孩子们的发展，对于校内的学习、校外的培训，都有了更加明确、更加规范化的`要求，这对于我们的教育工作来说，无疑是有着重要的意义的。作为教师，我们应扛起减负增效的重任，不忘教书初心，牢记育人使命，全面提升教育质量。

本学期我担任四年级和六年级美术课，横跨中段和高段。在提高教育教学和美育素养目标要求上也大有不同。对于中段的学生，教学以兴趣引导为主，让他们始终能保持对学习的兴趣，才能持久坚持。对于高段的学生，教学以体验感受为主，让他们着重感知美育的价值形成自己的认知观。

不同的教学目标，设定的教学方法也有所不同。我主要从备课、作业要求、指导方法三个方面进行设计。

六年级的教学模式开始以专业美术基础训练，围绕名作欣赏、设计制作体验开展。在课程准备上，我会在课件当中收集大量素材，纵向和横向的去展示更多的内容，让学生深刻体验、打开眼界、拓宽思路，从而形成自己的认知。

四年级的教学模式开始进入写实技巧的练习，增加多样媒材进行创作，增加学生的参与性，提高并保持学生学习美术兴趣。在课程准备上，我会在课件当中引领创作思路，引起学生的创作兴趣，详细讲解创作方式，从而在创作中体验美术的乐趣、保持学习兴趣。

六年级的作业多以写实写生为主，让学生通过观察生活中的事和物再通过艺术手法来描绘出自己的感想。作业类型以培养学生的耐心观察能力，能够细心观察、静心创作，不求能够全部达到高超水平，但能够通过自己的观察学会细节描绘和精心刻画。另外，结合六年级的学习情况，美术作业都要求当堂完成，课堂上通过老师的辅导、讲解进行创作，最后面批作业，辅导学生在造型刻画、色彩搭配等方面进行深入精细描绘。

四年级的作业多以回忆想象创作为主，让学生通过自己的想象力，启发创作灵感，动手创作出多姿多彩的多种作品风格。将动手实践贯彻始终，多动手、多制作、多鼓励，从中体验到创作兴趣，为今后的美育学习奠定基础。

六年级的指导多重在示范，通过教师示范、纠正实践过程中的讲解，让学生美术专业上慢慢进步，体会到专业美术带来的成长。

四年级的指导多重在引导，通过启发学生的思维，进行想象创作，不拘束学生的创作灵感，保持学生的创作兴趣，体会创作乐趣。

双减政策的实施要让课堂教学更高效，让学生能在课堂中体验到美术学科的乐趣，培养学生的创作精神、想象力和观察力，从而培养学生热爱美、创造美的能力，形成自己的审美感知。

**双减工作心得体会老师篇六**

近年来，随着经济的快速发展和社会的不断进步，人们的生活节奏越来越快，工作压力也越来越大。为了解决这一问题，中国逐渐推行了“双减工作”政策，即减少工作时间和减轻工作负担。经历了一段时间的实践，我深深体会到了这一政策的重要意义和积极影响。在这篇文章中，我将通过总结心得和体会，来分享我的观点和感受。

首先，双减工作政策明显减轻了工作压力。从过去的“996”到现在的“955”，工作时间的减少无疑是一大福音。一旦拥有更多的休息时间，我们就能有更多的机会去放松和休息，进而缓解疲劳，提高工作效率。同时，减轻工作负担也让我们能够更好地平衡工作与生活的关系。在工作时间和强度的减少下，我们可以更好地安排时间，享受生活的乐趣，与家人朋友交流，提升自我修养。

其次，双减工作政策有助于提高职员的积极性和创造力。压力太大往往导致人们思维不清晰，临场反应迟钝。当工作时间减少，人们可以有更多的时间和精力去思考和解决问题，从而提高工作效率。此外，减轻工作负担也为员工提供了更多的学习和自我提升的机会。可以说，双减工作政策既给员工们减负，又增短了工作时间，使得我们有更多的机会去学习新知识，提升自身水平，培养自己的创新意识和能力，更好地适应工作的需求。

再次，双减工作政策为企业和员工之间的关系建立了更加和谐的基础。在过去的工作模式下，长时间的工作导致许多员工对公司的不满和抱怨，甚至造成了员工流失的问题。而现在，双减工作政策的实施解决了这一问题。通过合理的工作时间和压力分配，员工们更加愿意留在原单位工作，并且对工作的投入度也会大幅度提高。这无疑有利于提高企业的生产效率和工作质量，使得企业能够更好地适应市场的需求，保持竞争力。

最后，双减工作政策的实施也有利于员工的身心健康。过去长时间的工作和高强度的压力很容易导致员工的身心健康问题，如亚健康、焦虑和抑郁等。而通过双减工作政策的实施，员工们的身心健康得到了很大的改善。有足够的休息时间和精力，员工们可以放松自己，提高睡眠质量，调整身心状态，有效预防身心疾病的发生。从长远来看，这对员工的健康和幸福感是有着重要的意义的。

总之，双减工作政策的实施对于改善员工的工作状态、提高工作效率以及促进企业发展都起到了积极的推动作用。它让人们在工作中能够更好地平衡生活，提高积极性和创造力，建立更加和谐的员工关系，同时也有利于身心健康的保持。尽管双减工作政策在实施过程中可能面临一些挑战和困难，但它所带来的积极影响是无法忽视的。相信在不久的将来，随着双减工作政策的不断推行和完善，人们的工作和生活将会更加美好。

**双减工作心得体会老师篇七**

过重的课业负担是应试教育留下的“毒瘤”，严重影响了学生的身心健康和制约了学生能力的发展。使学生真正成为新世纪具有自学能力、创新能力、竞争能力的健康的全面发展的高素质人才，我认为教师要做到以下几方面：

我认为，创造学生更多的自主成长空间，个性化地发展学生的特长，是做好“减负”工作的关键一点。在这样的认识之下，我们在实践中总结形成了“两个层次”、“两个针对”、“六个让给”的灵活学法指导体系。“两个层次”是目标原则。浅层目标：让每个学生懂得一些通用型学习方法，提高学习效率。高层目标：让学生掌握学习策略，即能根据自己的学习个性、风格和能力，对通用型的学习方法进行灵活选择或再创造，提倡适者为上。

“四个针对”是指导原则，指的是：针对与“减负”关系特别密切的.几种学习方法指导;针对不同学生进行不同的学习策略和学力指导;针对不同年级、不同年龄学生，进行不同的学法指导;针对学习动机的主次作用不同，进行不同的学法指导。“六个让给”是自主学习原则;学法让学生自己感悟;问题让学生自己提出;知识让学生自己发现;学习内容让学生自己开掘;学习领域让学生自己拓宽;学生能力让学生自己发展。事实上，学生从同学和教师身上学到的东西，远比从教科书上学到的多。对学生的学习方法，不必要求整齐划一，要灵活多样。教师应鼓励学生按照自己喜欢的方式方法去学习，促进学生富有个性、生动活泼地学习，自主地学习，这样学习就不再成为负担。学生有了自由发展的时间和空间，学校就要创设发展学生个性化发展的舞台，挖掘教育资源，开发校本课程，开展丰富多彩的校园文化活动。这样做才达到“减负”的目的。

众所周知，教师的教学能力强，教学效率就高;教学效率高，学生的学习容量就大，学习效率也高。这种意义上分析，“减负”对老师而言，不是“减轻教学负担”，而是要提高教师的自身素质，只有高素质的教师，才能实现“轻负担，高质量”。

总之，教师的教学水平是减负的关键;课堂教学是“减负”的主渠道;学生的学习管理，是“减负”不可视的重要环节。

**双减工作心得体会老师篇八**

第一段：引言（120字）

双减工作是指精简机构、优化职能的重要行动，是促进运营效率提升的关键环节。在过去的一段时间里，我积极参与了公司的双减工作，对于其意义和影响有了深刻的认识。通过整理经验和总结体会，我深刻体会到双减工作的重要性，以及如何合理安排工作和时间以提高工作效率。

第二段：双减工作的重要性（240字）

双减工作的重要性体现在多方面。首先，精简机构和优化职能能够消除组织内部的冗余和重复劳动，增加工作效率，提高工作质量。其次，双减工作还能够减少公司的运营成本，提高企业的竞争力，为公司创造更多的利润。最后，双减工作给予员工更多的发展机会和提升空间，激励员工更加积极主动地参与工作，增加工作的自主性和乐趣。

第三段：合理安排工作和时间（240字）

在参与双减工作的过程中，我逐渐认识到合理安排工作和时间对于提高工作效率起着至关重要的作用。首先，我意识到制定明确的目标是成功的第一步。明确工作目标能够帮助我集中注意力，避免精力和时间的浪费。其次，我合理地安排工作时间，制定周密的计划，并时刻关注工作进展，及时进行调整。最后，我学会了合理分配工作量，根据任务的紧急程度和自己的能力和经验来制定优先级，保持高效率地工作。

第四段：提高工作效率的方法（240字）

除了合理安排工作和时间，还有其他一些方法可以帮助提高工作效率。首先，我学会了合理运用工具和技术，如办公软件、沟通工具等，使工作更加便捷和高效。其次，我注重与同事之间的良好沟通和合作，协同推进工作进展，避免重复劳动和信息不畅。最后，我积极参与培训和学习，不断提高自己的专业能力和知识水平，为工作提供更多有价值的建议和举措。

第五段：结语（360字）

通过参与双减工作，我深刻认识到精简机构和优化职能对企业的重要性，以及如何合理安排工作和时间以提高工作效率。双减工作是一项较为艰巨的任务，需要全体员工的配合和努力。我相信，在公司领导的正确引导和大家的共同努力下，我们一定能够取得更好的工作成果和效率。我也将继续发挥个人的优势，积极参与双减工作，为公司的发展贡献自己的力量。

**双减工作心得体会老师篇九**

作为一名班主任，我非常重视双减工作，即减负和减压。在这个日益繁忙和压力倍增的社会中，学生的心理健康问题和学业压力日益突出，因此，如何做好双减工作成为了每一个班主任都要认真思考和努力实践的课题。下面我将分享一些自己作为一名班主任的一些心得体会。

首先，为了减轻学生的学业负担，我采取了一系列措施。例如，我会合理安排作业量，避免出现过多的作业，同时鼓励学生合理安排自己的时间，在完成作业之余也可以参加一些兴趣班、社团活动或者进行体育运动等，从而缓解学业压力。此外，我也积极参与学校的课程改革和核心素养的培养，努力推动教学改革，确保学生的学习负担得以减轻。通过这些措施，我从根本上减轻了学生的学业压力，增强了他们的学习积极性。

其次，为了帮助学生减少压力，我注重学生的心理健康教育。首先，我经常组织集体活动，通过组织师生感情、增强班级凝聚力的活动来缓解学生的压力。例如，组织班级联欢晚会、户外拓展训练、读书分享会等等。这些活动让学生们可以结交更多的朋友，得到更多的肯定和鼓励，从而减轻他们在学习和生活中的压力。其次，我也会定期组织专业心理辅导师来学校为学生提供咨询服务。这些专业的心理辅导师可以对学生的心理问题进行深入的剖析和解决，帮助他们找到正确的解压方法。同时，我也会在日常教学中注重学生的情感教育，鼓励学生保持良好的心态，培养积极乐观的生活态度。

针对双减工作，我还注重了家校合作的重要性。家长是学生最亲密的人，他们对学生的了解程度更深。因此，与家长的紧密合作是做好双减工作的重要途径之一。我会定期与家长进行面对面的沟通，了解学生在家庭环境中的情况，了解他们在学习和生活中的表现和压力。同时，我也会向家长传达学校的教育理念，鼓励他们关心并支持孩子的学习和成长。通过与家长的合作，我可以更全面地了解学生，精准地把握他们的需求，从而更有效地进行双减工作。

最后，作为班主任，我也非常注重自身的专业发展和提升。只有掌握了最新的教育理念和教育方法，才能更好地实施双减工作。因此，我会定期参加各类教育培训和学术研讨会，不断提升自己的教育能力和专业水平。同时，我也会与其他班主任和教师进行交流和分享，互相学习和借鉴。通过不断的学习和努力，我相信我可以更好地开展双减工作，帮助学生获得更好的发展和成长。

综上所述，作为一名班主任，在双减工作中，我注重减轻学生的学业负担和减少他们的心理压力。通过合理安排作业和参与教学改革，我有效地减轻了学生的学业压力。通过组织活动、心理辅导及与家长的合作，我帮助学生减少了心理压力。同时，我不断提升自己的能力，以更好地实施双减工作。我相信，通过这些努力，我可以为学生创造一个轻松、健康、积极向上的学习环境。

**双减工作心得体会老师篇十**

如今，我国经济社会发展进入了新常态，各行各业也面临着新的发展要求。为进一步提高生产效率，推动企业创新升级，减轻劳动强度，我国在2024年推行了“双减”工作。这在一定程度上取得了积极成效，但也暴露出一些问题。通过对“双减”工作的总结与心得体会，我深感“双减”工作是一项长期性的任务，既需要各级政府的有力组织和引领，也需要广大干部群众的积极参与与支持。

首先，要注重政府层面的沟通与指导。在“双减”工作中，政府需要承担领导、协调和监管的责任，切实发挥好这一作用，才能有效依法推进“双减”工作。政府部门要加强与相关企事业单位和职工代表的沟通，及时了解实际需求，解决各类问题。此外，还应加大宣传力度，提高对“双减”工作的认知和理解。只有政府层面的沟通与指导做得到位，才能确保“双减”工作的顺利推进。

其次，要重视企事业单位和职工的参与和支持。他们是“双减”工作的主体，也是受益者。企事业单位要理解、支持和配合政府的工作，积极履行社会责任。他们应当从员工的需求出发，合理规划和安排工作时间和任务，提供合理的福利和保障，为员工创造良好的工作环境，提高员工的工作满意度。职工方面，要用更加积极的态度参与“双减”工作，主动提出意见和建议，为“双减”工作贡献自己的力量。

第三，要加强相关政策法规的制定和实施。在“双减”工作中，完善与之相配套的政策法规是至关重要的。政府要积极倾听各方意见，广泛征集建议，制定出科学合理的政策措施，并加大对政策的宣传力度，确保政策能够得到有效实施。同时，加强对政策执行情况的监督和检查，及时发现和纠正问题。只有政策法规能够得到有效制定和实施，才能保证“双减”工作的顺利进行。

最后，要推动“双减”工作与经济社会发展紧密结合。在推进“双减”工作的过程中，不能忽视经济社会发展的大局。政府和各相关单位要综合考虑各种因素，合理安排和利用资源，确保“双减”工作不影响生产效率和经济社会发展。此外，还需要加强与“双减”工作密切相关的行业的推进，打破行业间的壁垒，促进经济社会的协调发展。只有“双减”工作与经济社会发展紧密结合，才能实现共赢的局面。

总之，通过对“双减”工作的总结与心得体会，我深感“双减”工作是一项长期性的任务，需要各级政府的有力组织和引领，也需要广大干部群众的积极参与与支持。只有各方共同努力，才能够推动“双减”工作不断取得新的成果，为我国经济社会发展做出更大的贡献。

**双减工作心得体会老师篇十一**

减轻学生学业负担并不代表没有负担，减轻学生作业负担也并不代表没有作业。课后练习包括重复性训练与实践性活动等都是检验知识理解与运用的重要手段。

因此，减轻学生过重学业负担要深入研究减什么，多样化探索如何减，改变教育教学方式，提高师资队伍水平，保障学校教育的基本学业标准不降低，是落实‘双减’工作的基础。否则，盲目减负则会以降低学生学业质量为代价，与改革的目标也不相符。那么，面对“双减”，我有以下几个方面的体会。

1、加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

首先作为老师要理解国家为什么要进行“双减”？

“双减”之后，我们要朝哪个方向思考和改进教育教学？

因为“双减”，家长、社会对教师工作又有了更高规格的期待，所以，教师们必须认真学习领会“双减”精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用更加创新的理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

2、充分钻研教材教法，发展素养，提升能力。

学校是学生学习的主阵地，教师的核心素养是教育教学质量的保障。

作为教师，不仅要加强专业学习，提高教师职业技能，还要聚焦“双减”，加大力度丰富教育教学理念。学习比较前沿的教育教学理论，观摩优秀教师课堂实录，充分钻研教材教法，提升课堂教学设计与实施的能力水平，以丰富多彩的课堂学习类型，助力学生学习，提升学生学习力，让学生体会课堂学习的乐趣。

3、以生为本，植根课堂。

教育教学的核心目标是立德树人、五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针指引下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材、精准聚焦目标、巧妙设计活动、科学合理实施、理性综合评价等一系列教育教学活动以确保教育教学目标的有效达成。

4、提高作业练习的设计水平，降低作业量，提升作业质量。

“双减”严控了考试测验的次数和规模，全面发展固然重要，但测试也是检验学习效果的重要手段。

老师们不妨静下心来认真思考是不是还有更好的练习题目可以替代？

是不是可以创新作业的内容与形式，让学生充分感受课程学习的获得感？

所以，老师们还是要多学习作业布置有成效的老师的经验和方法，提高作业的设计、批改和反馈的管理水平。从源头上降低以刷题为习惯的作业模式，降低作业总量，提高作业的训练效果。

5、终身学习，持续发展。

作为一名人民教师，我们时时刻刻都行走在教育教学这一条“知行合一”的行动研究的道路上。

在这条路上，我们会遇到问题、分析问题，解决问题，我们会调整改进提升。然后我们又会发现新的问题，周而复始、循环往复、螺旋提升进而深度发展。

教育教学，需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善与反思，乐于分享。只有这样，“双减”政策下的教师才会有更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更有意义。

**双减工作心得体会老师篇十二**

近日，中央全面深化改革委员会审议通过了《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》，这是站在中华民族伟大复兴的战略高度，对“双减”工作作出了重要决策部署。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，坚持以人民为中心的教育理念，克服功利化、短视化教育行为，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，保障每个儿童的健康成长作出的重大决策。实施\"双减”政策，不仅是对我国教育格局的重大调整，更是教育观念的大变革。

“双减政策”有利于国家教育朝着一个良好的方向发展，一定程度上缓解了当下国家因教育内卷而产生的教育焦虑。作为一名教师，应该树立正确的教育观念，秉承以学生全体全面发展为中心，着眼于学生身心健康成长，提升整体教育教学质量。

我认为应该从以下几个方面做起：

一、教学理念

教师的`教学理念应该由传统的“教书匠”转变为“专家型”“教育家”型教师。熟悉课程理念、课程标准，更新教育观念。树立正确的教师观、学生观，掌握正确的教学方法以及如何让学生学的更好的学习方法。做到“两基两全”，在教授学生基础知识的同时发展他们的基本能力，面对全体学生使他们全面发展。

二、教学过程

新课改强调教学要从“注重结论”转为“重结论的同时更注重过程”。不仅让学生知道是什么，更要让他们明白为什么是这样;作为教师就要在教学过程中思考如何巧妙构思自己的课堂，使学生的课堂体验感和参与感更强。

三、课后服务

充分利用“因材施教”教学原则，针对不同的学生用不同的方法，有的放矢的使每一个学生都得到不同的发展。在布置作业上要注意分层，遵循“最近发展区”原则。使不同程度的学生都能得到发展。

总而言之，“双减政策”是国家针对教育提出的利好政策，作为教师应该深入贯彻其思想意识，践行到位;秉持终身学习的理念，在教育这条道路上越走越远，越走越好!

**双减工作心得体会老师篇十三**

“双减”是什么？“双减”是减去学生过重的课业负担，减去学习活动中机械重复而对开发学生智能无用的作业练习，减去过时、繁琐与实际应用无关的教学内容。

我个人觉得，“双减”是对老师而言是好的。教师为了减负，短时间内就得增加工作压力，钻研教学，备好课，使学生学得轻松，学得扎实，既不增加学生负担，又能提高课堂效率，老师们教得开心。

“双减”最终的受益者是我们这些学生。想象一下，以后的课堂，每个同学都能得到平等的发展，所有的同学共同奔向同一个目标，不允许任何一个人落伍。课堂上，我们聚精会神的听讲；课后，我们以前的“海洋作业”会变成以后的“点滴作业”。以前，作业占用了我们大部分的时间，我们整日沉浸在作业的海洋里，抄抄抄，写写写，做不完的作业，没时间看电视，没时间看课外书，没时间玩游戏，没时间锻炼身体，没时间出去逛，我们就像一个整天只会抄抄写写的学习机器。

而实施了“双减”措施，我们将会有更多的时间，我们可以成群结队地区图书馆，参加各种公益活动，加入喜欢地俱乐部，可以自由自在干自己想干的事情了。这样，周一至周五的校园内，每逢周末的公园里、游乐场里、广场上到处都会是同学们玩耍的身影与欢笑的声音。这样，不仅仅使我们得到了精神上地放松，而且还陶冶了每个人地情操，锻炼了我们自主学习地能力。

其实，我认为减负不仅仅是减轻课本上被束缚的知识，二十为了让我们能够有更多的额时间和经历培养广泛的兴趣爱好，从而扩大自己的视野范围，掌握更多的课外知识，多了解社会，增强自己的实践能力。“双减”这项措施真好，如果能真正的、长期的实施下去就更好了。

**双减工作心得体会老师篇十四**

双减政策已落地两个多月，周末的学科辅导已停止，学生确实多了更多玩乐的时间和进行艺术培养的时间。学校确实成了学生学习的主战场，这对减轻学生的学业负担确实起到了立竿见影的作用，作为教师对双减政策我有了以下几点思考。

既然学校成了学生学习的主战场，那么每一节课教师必须在有限的时间内，让学生最大限度的掌握学习的方法和知识运用的技能，不能只为学会知识而学习，而为学会学习而学习，学习的最终目的不是培养一个装着丰富知识的人，而是要培养一个会学习的人，因此教师要精心设计课堂教学环节和教学活动，调动学生参与学习的.积极性，在教师的引导下，主动自发的提出、思考、解决问题，让学生在这个过程中获得解决问题的快乐感和成就感，进一步激励学生进行深入研究学习。

要激发学生探索欲、求知欲、研究欲，最直接的方法就是作业设计要多元化、多样性，可选择性强。教师要深入研究学情，精准分层，系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业，尝试分层作业、弹性作业和个性化作业等多种开放式作业形式，因材施教，杜绝机械重复的无效性及惩罚性作业等，进行作业形式多样化研究。同时还要整合教学资源，改变教与学的方式，运用高效、趣味的授课平台资源，新颖创意的学习方式（如新闻采访、问题调查、志愿活动等），有效沟通和利用周边社区、工厂、人文景区等实际深入社会，课后作业内容除了双基练习，还要有灵活的主题活动、项目学习、特长发展，进行作业内容创新的研究。评价方式要多元化，不能只依据考试成绩，将各学科学生的各类作业纳入学分，以学分制来，评判一个学生学期的学业质量。

学校教育要想有所改善，让双减彻底落地，必须改变学校的现有教学生态，除了以上教师个人的改变之外，当然也需要学校的考评制度和教体局的考评制度进行相应的改革。

双减的目的是为了减轻学生校内外学业负担，但如果学校考评教师业绩的制度不变，中高考选拔人才的标准不变，还是成绩一俊遮百丑的状态，双减政策注定无法在学校扎根，教师之间的内卷依然很厉害，因为成绩不好就意味着业务能力不强，就意味着教师要被淘汰，这种生存危机会促使教师之间恶意竞争，所以考评制度不改想减轻学生校内负担是落不到地的。

之前教育管理部门对学校的评价，往往是教育教学工作的参与度和教学成绩、德育和安全等几块内容，双减政策的实施，切实落实减轻学生校内课业负担，个人觉得也必须相应的改革对学校的各项考评规则，之前学校组织的各类活动，往往只是学校特色建设的一个亮点，赵只对学校考评添加了印象分，没有实质性的影响，如果将延时服务学校所组织的社团活动以及学科素养类的活动交由第三方专业机构进行考评，考评结果可作为学校的加分项，细化职高分流和普高录取在学校考评中的占比，这样就会给学校指明管理和发展的方向，更方便学校领导统筹安排工作。

以上是我对双减政策的几点思考，有不成熟的地方，但是我自己的一点儿想法，我想我一见小老师都能想到这些，我们教育管理的英明领导们一定想得更多，看得更远，相信随着不断摸索，政策不断的深入，我们一定可以让双减政策真正成为学生成才的福音。

近日，中央全面深化改革委员会审议通过了《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》，这是站在中华民族伟大复兴的战略高度，对“双减”工作作出了重要决策部署。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，坚持以人民为中心的教育理念，克服功利化、短视化教育行为，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，保障每个儿童的健康成长作出的重大决策。实施\"双减”政策，不仅是对我国教育格局的重大调整，更是教育观念的大变革。

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