# 最新双减的心得体会(精选10篇)

作者：雾中迷失 更新时间：2024-03-19

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**双减的心得体会篇一**

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。

**双减的心得体会篇二**

随着社会的发展和生活水平的提高，人们对于质量和效益的追求也越来越高。为了减少废物和节约资源，提高生产效率和生活品质，近年来中国推行了“双减”政策。我是一名普通的大学生，也深受“双减”政策的影响，通过我个人的亲身经历，我深深意识到了“双减同行”的重要性，下面我将分享我在实践过程中的一些心得体会。

第一段：了解双减政策的内涵

为了更好地开展“双减同行”活动，首先我们需要了解“双减”政策的内涵。双减是指减量和减排两个方面，既包括减少资源消耗、减少废物排放和减少能源消耗，也包括减少环境污染和减少排放物排放。深入了解了双减政策的内涵后，我意识到保护环境、提高资源利用率已经成为了时代发展的必然趋势，我们应该积极参与其中，为构建可持续发展的社会贡献自己的力量。

第二段：改变生活方式，主动参与双减

改变生活方式是实施“双减”政策中最直接、最有效的方式之一。通过主动采取各种措施，如减少用水、用电，开展垃圾分类等，我们能够推动环保意识的普及和生活方式的转变。在实践中，我租住的公寓楼为了减少能源消耗，安装了太阳能热水器，我也主动配合，合理利用太阳能热水器的热水，避免了浪费。此外，在超市购物时，我也更加注重选择绿色环保的产品，例如采用可降解材料的包装，以减少垃圾的产生。通过这些改变，我逐渐养成了节约和环保的生活习惯，将资源和能源的消耗降到了最低。

第三段：积极参与公共活动

为了增强“双减”政策的号召力和影响力，政府和社区还组织了一系列的公共活动，旨在鼓励人们主动参与。作为普通大学生，我也积极参与到了社区组织的公共活动中，例如垃圾收集和处理活动，节能宣传活动等。通过这些活动，我不仅了解了生活废物的分类和处理方法，还向别人介绍了减少能源消耗和环境保护的方法。通过亲身参与和实践，我深刻地认识到只有大家共同努力，才能更好地实施双减政策，保护我们的环境。

第四段：提高环保意识，引领他人参与

环保意识的培养是实施“双减”政策的基础。我深刻认识到只有提高大众的环保意识，才能让更多的人加入到环境保护事业中。为了引领他人参与“双减同行”，我主动利用社交媒体、朋友圈等渠道传播环保知识，分享环保故事，呼吁更多的人加入到保护环境的行列中。通过积极行动和言传身教，我希望能够传递出环保的正能量，并激发更多人的环保意识。

第五段：持之以恒，形成长期习惯

“双减同行”不是一时的行动，而是需要长期坚持和不断努力的事业。通过参与和实践，“双减”已经成为了我生活的一部分，成为了我的一种习惯。我会持之以恒地坚守低碳环保的理念，不断寻找新的减少资源消耗和废物排放的方法，并将其变成自己的一种生活习惯。同时我也会不断学习和研究环保知识，积极参与环保科研和社区活动，为实施“双减”政策贡献自己的力量。

总结起来，通过参与“双减同行”，我深刻认识到资源的宝贵和环境的重要性。更重要的是，我深刻体会到只有每个人都积极参与并改变生活方式，才能真正实现可持续发展。我相信只要我们每个人都践行“双减同行”，做到从点滴做起，保护环境的责任就能够落到实处，我们的家园会变得更加美好。所以，让我们一起行动起来，共同迎接未来的挑战！

**双减的心得体会篇三**

学生做作业时间不是越长越好。从研究上来说，完成作业时间在一定的范围之内，时间越长越好。但凡超过了一个拐点以后，学生可能作业做的时间越长，学习效果就越不好。还有作业做到太晚，孩子的体力跟不上，意识越来越差，以及得不到充足的睡眠休息时间，孩子第二天听课也不专心了。为了避免进入一个死循环，我们教师在设计作业时一定要把握好学生完成作业的时间。

作业的分层包含了作业量的分层，作业难度的分层（ab层），我们也可以设计一些让学生自由选择的作业。让学生“自主选择”作业，以此来调动学生的积极性。以及课后作业的布置可以按照日常，双休，长假时间的长短进行设计；根据不同年段学生设计不同的作业类型。

使各个层次的学生做好作业，我们老师要千方百计表扬学生，激励学生独立思考，勇于挑战。采取鼓励激励的方法让孩子挑战更高难度的分层作业，让孩子在这个挑战过程中取得成就感，能够变得更加自信。

设计作业不仅仅是只设计单一的书面书写作业，还可以设计一些有趣的的作业。比如具有游戏性的作业（24点）；制作性的作业，提高孩子的动手能力（时钟，立体图形）；调查性的作业（统计表，统计图）；生活性的作业（人民币，测量）；创造性的作业。

1、布置“一题”研究作业，培养学生探究能力。

2、布置“多解题”作业，培养学生发散性思维能力。

3、布置“题组练习”在对比练习中加深理解，培养学生主动建构能力一题多变，一题多问。

4、布置“变式练习”克服学生思维定式，培养学生思辨能力。

5、布置“操作体验类”的作业。

6、布置“主题研学”作业，培养学生综合能力。以上几点都是很有启发的建议值得我们学习，我们要脚踏实扎扎实实，从生活中寻找数学，数学无处不在。

总的来说，教师在设计作业时要全面地思考作业的相关要素，需要从作业目标、作业时间，作业难度、学生水平差异等全方位进行作业设计，以此来实现作业设计整体质量的提高。在“双减”政策下，教师应该积极探索分层作业、有趣作业、个体差异作业的设计，探索因材施教下的作业设计；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。

**双减的心得体会篇四**

作为一线教师，为了更好贯彻双减政策，老师怎样保证学生在学校学有所得、学有所成呢？要知道，一个班50多个学生，他们的学习需求可是多样化的，这就要求老师更加有使命感，更具有责任心，有更强的教学能力。因此，教师要做到给自己“增负”，才能给学生“减负”，我们要做到以下几点：

双减政策的实施，对教师工作有了更高的要求，我们必须认真领会双减精神，提高自己的判断力，切实提升自己实施素质教育的意识，才能用新理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

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，学习比较前沿的教学与教学理论，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，提升学习能力，让学生体会课堂学习的乐趣。

教育教学的核心目标是以德树人，五育并举，发展学生核心素养。我们必须在党的教育方针引领下，结合学生的发展需要，通过深度钻研教材，准确聚焦目标，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。

双减政策要求教师一定要创新作业的内容与形式。提高作业的设计、批改和反馈的管理水平，让学生的作业在完成中有一定的获得获得感。同时，教师要培养学生良好的作业习惯：如先复习再写作业，作业需要。教研组要集体研讨作业布置，杜绝无效作业，分层作业布置，课后服务巩固时能够精准练习，潜能生做到面批面改。

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。教育教学需要我们每一个教育人勤于学习，勇于实践，善于反思，乐于分享。只有这样，双减政策的下的教师才会更加清晰的奋斗目标，我们的教育人生才会更加有意义。

**双减的心得体会篇五**

随着社会的发展和教育改革的推进，双减听课成为了教育界的热门话题。作为一名教育工作者，我不仅参与了双减听课活动，还亲身体验了其中的益处和挑战。通过这些经历，我深刻感受到了双减听课对于教育教学改革的重要作用。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会，希望能够为教育界的同仁们提供一些借鉴和思考。

首先，双减听课给予了我一个宝贵的学习机会。在传统的听课模式下，教师们通常只能通过自己的实践摸索和学习，难以获取到其他老师的教学经验和教育理念。然而，双减听课打破了这种局限，让我有机会观摩到其他老师的授课，学习和借鉴他们的教学方法。例如，在一次数学课的双减听课中，我发现该老师能够巧妙地利用游戏和实际生活情境，引导学生参与到问题的解决中。这种课堂教学方式激发了学生的学习兴趣和动力，让他们在轻松愉快的氛围中掌握了知识。通过观摩这样的授课，我不仅学到了新的教学方法，也对自己的教学有了更加深入的认识。

其次，双减听课促进了教师交流和合作。在传统的听课模式下，教师往往是孤立工作的，缺乏与其他同事交流的机会。而双减听课则给予了教师们与其他同事交流和合作的平台。通过和其他老师的互动，我获取了不同领域、不同年级的丰富经验和知识，这对于提升自己的教学能力有着重要的意义。比如，在一次双减听课中，我结识了一位教授化学的老师。我们通过交流，发现了许多共同的教学难题，并寻求解决的办法。我们互相借鉴对方的方法，进行合作研究，最终取得了很好的效果。这种教师合作不仅丰富了我的教学经验，也为我的教学工作提供了更多的可能性。

另一方面，尽管双减听课有着诸多益处，但也面临着一些挑战。首先，时间安排和资源分配成为了双减听课的一大难题。在繁忙的教学工作中，教师们很难抽出足够的时间进行双减听课。而且，由于学校资源有限，不能满足所有教师的需求，很多老师只能选择性地参与听课活动。这就导致了一些优秀的教师无法容易地和其他教师交流和分享。其次，双减听课本身也存在着一定的主观性和局限性。不同教师的教学理念和风格可能存在差异，如果仅仅依靠双减听课来评判教学质量，可能会忽略教师的个性和创新点。因此，在进行双减听课时，需要注重多样化和包容性，鼓励教师们发挥个人优势，实现教育教学的多样化发展。

总结起来，双减听课是一种有效的教育教学改革方式，对于提升教师的教学能力和促进教师交流具有重要作用。通过参与双减听课活动，我不仅学到了新的教学方法和理念，也结识了许多优秀的教育者，并与他们展开了合作。虽然双减听课还存在一些挑战，但我相信通过不断的努力和改进，双减听课可以更好地服务于教育教学改革的目标，为培养优秀的学生做出更大的贡献。当然，为了实现这个目标，需要全体教育工作者的积极参与和共同努力。让我们携起手来，共同探索双减听课的无限潜力，为教育事业的发展贡献自己的力量。

**双减的心得体会篇六**

“双减”的提出，大大减轻了家长和学生的负担，在此背景下，也要求我们不断提高教育教学质量，减轻家长对孩子将来升学的心里焦虑。新学期我们要做好“4个优化”，优化教育理念、优化教学方法、优化课堂模式、优化作业设计等，提升自己的教育教学水平、提高课堂效率，确保“双减”政策有效落实。

课前要对教材进行教研组内的深入分析与体悟，理清教学内容思路顺序，做好充分的备课工作。认真备好每一堂，备好每一个学生的课，备好课堂的教学教法。课后做好教学后记与教学反思。善于观察与总结，提高课堂教学设计能力。

在双减要求下，我们要进一步在教学实践中运用教育教学技能，不断反思，调整自己的教学行为，增强自己对课堂的把控能力，灵活运用教育机智解决课堂问题，从而逐渐在教育教学过程中逐渐形成自己的教学风格。

要树立终身学习的观念，切实提高自身业务素质，积极观看优秀教学视频，阅读书籍，主动想有经验的老师请教取经，丰富知识结构，增进自己的专业知识，增强理论底蕴。多听老教师的课，积极向优秀教师学习，吸取他人的长处，不断提高教学能力，努力使自己的教学质量达到优良的水平。

最后，时刻保持保持教育初心，勿忘立德树人教育目标。在实际教学中，我们会遇到各种教学问题，每一种问题都慧带给我们不同的成长，只有时刻保持自己的那份初心，才能够真正做到为人师表。

**双减的心得体会篇七**

第一段：介绍双减培训的背景和目的（200字）

近年来，我国以就业为导向的教育问题愈发凸显，为解决这一问题，我国政府提出了双减政策，即减少冗余课程，减轻学生学业负担。为了贯彻这一政策，学校纷纷组织双减培训，旨在帮助学生掌握必备的知识和技能，更好地适应现代社会的需求。在参加双减培训的过程中，我深感收获良多，有了许多体会和感悟。

第二段：培训内容与方法（200字）

在双减培训中，我参加了许多课程，包括学科知识的巩固与拓展、学习方法与技巧的培养、沟通与团队合作能力的培养等。其中，最吸引我的是学习方法与技巧的培养。以前，我常常因学习方法不得当，导致效率低下，花费大量时间却取得较少的成果。通过双减培训，我学会了科学的学习方法，学会了合理规划学习时间，提高学习效率。同时，培训中注重实践与应用，通过组织小组讨论与互动，帮助我们更好地理解知识，培养了我们的团队合作能力。

第三段：对个人成长的影响（300字）

在双减培训中，我不仅获得了更多的知识和技能，还对个人的成长有了深刻的认识。首先，我意识到只有拥有坚持不懈的精神和勇于挑战的勇气，才能克服学习中的困难和挑战。在培训中，我们常常会遇到难以理解的知识点和复杂的问题，但通过与同学的互助和老师的指导，我学会了“不放弃”的精神，不轻易屈服于困难。其次，我学会了与他人合作，并理解到团队合作的力量。在培训中，我们常常组成小组进行讨论和实践，通过互相帮助和合作，我们不仅解决问题的能力得到提高，还提高了解决问题时的思考和创造能力。最后，我意识到自主学习的重要性。在双减培训中，我们并不是被动接受知识，而是通过讨论和实践主动学习，通过寻找问题和解决问题，提高了自主学习的能力。

第四段：对未来发展的展望（300字）

通过双减培训，我对未来的发展充满了希望。首先，我对职业规划有了更为明确的认识。培训中的实践环节，让我更加了解不同职业的特点和要求，在与老师和同学的交流中，我逐渐确定了自己的兴趣和擅长的方向。其次，我学会了有效的学习方法和技巧，能更好地适应不断发展的社会。未来，随着科技的不断进步和社会的变革，新的知识和技术将不断涌现，我相信通过双减培训所学到的学习方法和技巧，将成为我在未来学习和工作中的利器。最后，我深信通过双减培训所培养的团队合作能力将对我未来的发展有着重要的影响。在现代社会中，团队合作与沟通能力越来越重要，通过双减培训的锻炼，我相信自己将能更好地适应团队工作的环境，更好地发挥自己的能力。

第五段：总结（200字）

通过参加双减培训，我不仅学到了知识和技能，更重要的是得到了对自身成长和未来发展的认识和理解。我相信，只要坚持学习，努力提高自己的能力，我就能在未来的社会中立足并取得更好的成绩。同时，我也希望更多的学生能够参加双减培训，通过培训的机会，提高自己的学习能力和综合素质，为未来的发展打下坚实的基础。

**双减的心得体会篇八**

“双减”政策的目的在于让教育回归本真，全面落实立德树人，培育学生核心素养。教会学生学习是重点，教会学生做人是关键。

提高备课精度，注重实效。物理组研究学情与教材，提高备课实效，不仅增加了授课知识点的分层，也在课堂上增加了学生在哪个环节可以进行展示的的集备，充分将学生主体落实，时时不忘培养学生的学科素养。

1.在教学中关注学生的参与度和课堂投入度，强调学生学习的积极性和主动性，体现从物理走向生活的思想，课上引入具有典型意义的事例和学习材料，从事例和材料中获取知识，让学生将知识与生活联系起来，促进知识的实践转化和综合应用。

2.充分利用课堂，打造高效课堂，当堂学、当堂测、当日清。做优课后解惑服务，让疑惑的及时消化，让消化的及时巩固，不留疑惑至明日。

3.注重知识的`结构化建立，强调从“做中学”获取知识，将实验室搬进了课堂，将实验仪器放在教室内，方便学生随时进行实验，利用实验解惑遇到的困难，注重了学生的学科素养的培养，能力的提升。

作业原来每天15分钟，而现在不留作业。但对学生的要求却没有放松，留更多的时间给学生让他们更好有针对性的提升能力，让他们关注科技的魅力，教育他们成为一名关心国家、服务社会的人才。有效的减负，价值的高效，为国育才，强国有我。

**双减的心得体会篇九**

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，人们对于生活质量的要求也越来越高。为了满足人们对于优质生活的渴望，提高全民素质和幸福感，国家积极倡导双减增质，即减少不必要的制度性交易成本和创新动力获得成本，增加有效供给和质量，从而推动经济健康发展。在实践中，我深刻体会到双减增质给我们带来的变化和启示。

首先，双减增质让我们感受到生活的便利和效率的提升。通过减少制度性交易成本，政府精简审批流程、简化行政程序，企业和个人在办理各类手续时不再繁琐，省去了不必要的等待和耗时，提高了办事效率。比如，在过去，企业要办理某项手续，需要通过各级审批机关层层递交材料，耗时长达数个月，并且需要支付一定的费用。而现在，通过双减措施，这个过程被大大简化，企业只需要在相关网站上提交相应材料，经过审批后即可办理。这不仅省去了企业的宝贵时间，还减轻了企业的负担，提高了生产效率和利润。

其次，双减增质助推了经济创新和发展。减少创新动力获得成本，使得企业更加愿意投资研发，提高产品质量和技术创新能力。在过去，企业要进行新产品研发，除了时间和人力的投入外，还要经过复杂的技术许可和专利申请程序，不仅花费大量的稿件费和人力资源，还需要投入大量的资金。而现在，通过减少制度性交易成本和简化相关手续，企业可以更轻松地申请专利和技术许可，更方便地进行技术创新，推动企业的科技进步，促进经济的快速发展。

再次，双减增质也给人们带来了更加优质的生活。增加有效供给和质量，使得人们在消费时有更多选择，能够满足个性化需求。过去，当人们要购买某种商品时，往往只有少数几个品牌可选，消费者缺乏选择权，商品质量也难以保证。而现在，通过减少制度性交易成本和推动供给侧改革，市场上涌现了更多的品牌和产品，消费者可以根据自己的需求和喜好进行选择，享受到更多高质量的商品和服务，提高了生活品质。

最后，双减增质不仅在经济领域取得了成果，在社会层面也起到了积极的影响。减少制度性交易成本和提高质量，使得社会资源更加合理和优化分配。在过去，由于制度性交易成本的限制，一些有潜力的企业和项目无法得到充分的发展机会，社会资源被浪费掉了。而现在，随着双减增质的推进，这些企业和项目得到了更多的关注和支持，得以实现快速发展，为社会创造了更多的就业机会，提高了人们的生活水平。

总之，双减增质作为一项深化改革的重要举措，为我们的生活带来了巨大的变化和启示。通过减少制度性交易成本和创新动力获得成本，增加有效供给和质量，我们的生活变得更加便利、经济增长更加稳定，我们也更加享受到了高质量的生活。实践证明，双减增质为我们的国家和社会带来了丰硕的成果，也为我们指明了前进的方向。我们应当积极践行双减增质理念，为创建社会主义现代化强国贡献自己的力量。

**双减的心得体会篇十**

近年来，中国教育系统对于减负、减负政策的重要性日益凸显。为了更好地贯彻落实教育部的减负要求，许多地方实施了双减培训项目，旨在提供学科辅导和素质培养的综合性培训。近期我参加了一期双减培训，收获颇丰。以下是我对该培训的心得体会。

第一段：培养独立学习能力

双减培训的重要目标之一就是帮助学生培养独立学习能力。在课程中，我们不再被灌输大量的知识点，而是学会了如何自主探究、查找资料、整理归纳。我发现，一旦学会了这些方法，我就更有信心去学习新的知识。这种学习方法的转变，让我感受到了自由和探索的乐趣。我也认识到，只有持之以恒的自主学习，才能培养我自己的终身学习能力。

第二段：增强合作与交流能力

双减培训在培养学生的合作与交流能力方面也取得了很大进展。在班级中，我们被分成小组进行多种形式的合作学习。这种合作学习不仅帮助我们培养出了团队精神，而且还提高了我们沟通和协作的技巧。通过与同学的讨论和合作，我们能够更充分地发挥自己的优势，也能够从他人身上学到更多有价值的东西。这样的经验让我明白，合作与交流不仅能帮助我们更好地完成学习任务，也能够培养我们的社交能力。

第三段：全面发展个人素质

双减培训注重培养学生的综合素质，不仅仅关注学科知识的学习。在我们的课程中，除了学习基础学科知识外，我们还参加了各种才艺培训、体验活动和实践课程。这些活动包括音乐、舞蹈、美术、体育等。通过参与这些活动，我们的兴趣和特长得到了更好的发展。更重要的是，这些活动培养了我们的动手能力、创造力和表达能力。我认为，这样的全面发展对于我们的未来发展至关重要。

第四段：提高思维能力和解决问题的能力

双减培训注重培养学生的思维能力和解决问题的能力。在课程中，我们进行了大量的思维训练和解决实际问题的实践。通过解答复杂问题、进行辩论和讨论，我们的思维能力得到了大大提升。我们学会了分析问题、归纳提炼问题的核心，同时，我们还学会了提出自己的见解并为自己的观点辩护。这种思维能力的培养不仅对于学业取得好成绩有帮助，更对我们未来的职业发展和生活中的应对能力有着重要影响。

第五段：培养正确的学习态度和价值观

通过双减培训，我认识到学习不仅仅是为了迎合考试，更是为了培养正确的学习态度和价值观。在过去，我常常被功利和竞争的压力所困扰，在学习中失去了乐趣。但在双减培训中，我渐渐明白，真正的学习是为了自我提升，为了更好地理解世界、感受生活的美好。我开始注重培养自己的兴趣爱好，学会享受学习的乐趣。这种学习态度和价值观的改变，让我在学习中更加自信、积极。

总结：通过双减培训，我在学习方法、合作与交流、个人素质、思维能力和学习态度方面都取得了明显的进步。这次培训不仅让我在学术上收获颇多，更重要的是让我真正享受学习的过程，培养了我全面发展的意识。我相信，通过双减培训的学习经历，我将能够在未来的学习和生活中更加成功地应对各种挑战。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com