# 2024年双减政策的心得体会(实用18篇)

作者：梦回元朝 更新时间：2024-03-19

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。双减政策的心得体会篇一在当前中国经济发展的*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**双减政策的心得体会篇一**

在当前中国经济发展的新时期，为了应对产能过剩和企业债务问题，中国政府出台了一系列的双减政策。这些政策的推行对于我国经济的持续发展具有重要的意义。我对双减政策的实施有一些自己的看法和体会，通过学习了解相关知识和参与实践，我认为双减政策在一定程度上带来了积极的影响。

首先，双减政策为解决产能过剩问题提供了重要的方向和指导。中国经济在快速发展的过程中，曾面临着严重的产能过剩问题。一些行业产能过剩，导致了市场供求不平衡，企业面临着巨大的竞争压力。双减政策的实施，通过减少过剩产能的规模，提高行业集中度，调整产业结构，有效地解决了过剩产能问题。这不仅为企业提供了健康、可持续发展的空间，也为中国经济的可持续发展打下了良好的基础。

其次，双减政策促进了企业转型升级。在过去的发展阶段，一些企业盲目扩张，借债经营，导致了企业债务的不断增加。而双减政策通过减少债务规模，优化债务结构，引导企业进行内外部的结构调整，强化骨干企业的竞争力，推动产业链上下游的协同发展。这样，一方面解决了企业债务问题，另一方面也推动了企业由规模扩张转向质量效益提升的转型升级。

另外，双减政策为中国经济实现可持续发展提供了重要的机遇。通过减少过剩产能，调整产业结构，优化资源配置，双减政策推动了中国经济的绿色发展。在资源有限的情况下，合理利用资源，提高资源的利用效率，不仅可以减少资源的浪费，还可以减少环境污染，实现经济、社会和环境的协调发展。另外，在推动产能过剩问题的解决过程中，也带动了一系列相关行业的发展，增加了就业机会，提升了社会的福利水平。

然而，双减政策也存在一些亟待解决的问题。首先，一些地方在推行双减政策的过程中，出现了执行力度不够、措施不全面、效果不明显等问题。这些问题的存在，需要各级政府进一步加强协调与合作，提高执行力度，确保政策的充分落地。其次，双减政策对于一些中小企业来说，可能会面临着更大的困难。这需要政府加大支持力度，提供相应的政策措施，引导和帮助这些企业渡过难关，保证他们能够顺利进行转型升级。另外，双减政策的实施过程中还需注意对冲突行业和地区的合理调控，避免出现新的风险。

综上所述，通过对双减政策的学习和实践，我深刻认识到双减政策的重要性和必要性。双减政策有效解决了产能过剩和企业债务问题，促进了经济转型升级，实现了可持续发展的目标。然而，双减政策的实施仍面临一些挑战和问题，需要政府各级部门进一步加强协调、加大支持力度，确保政策的有效执行。只有这样，才能更好地推动双减政策的落地与发展，为中国经济的可持续发展做出更大的贡献。

**双减政策的心得体会篇二**

真心支持当前的“双减”政策。

史铁生在《我与地坛》里说，孩子的痛苦在母亲身上会加倍的！父母其实也看不得孩子小小年纪就压力重重的样子，孩子身体健康状况下降、视力下降，父母比任何人都会着急，而且父母带孩子比上一两代人更累了，这方面的开销也比前几代人更大。

因此，这次的“双减”政策无疑是场“及时雨”，我希望它能成为大家共同的一个“约定”，就像一个“停战协定”或“削减军备竞赛的协定”一样，有了这个协定后，大家从此都不要再“鸡娃”了，保持平常心，给孩子一个正常成长的环境，同时家长也不用再那么累了，至少小学阶段大家都要更放松一些——这对大家都好！

但要让“双减”政策有一种“停战协定”的效果，当前仅仅停留在行政指令的范畴还是不够的。就我所知，“双减”政策出来了，还是有很多学生家长不愿意“放松”，还会想其他办法继续“鸡娃”。已经有地下培训人员以个人身份开始“满足”这部分家长的需要了，有些家长也开始盘算着“自学”师范各科课程，欲亲自上阵“鸡娃”。只要有这样的家长在，早晚还会打破当前的平静局面，重新掀起新的一轮攀比，再次唤起所有家长的焦虑。

因此，当前在做好行政指令落实的同时，还必须加强研究和宣传，向所有家长大声疾呼“鸡娃”的危害，小学阶段的孩子失去了童年，这种代价是无法挽回的。比如，在小学阶段就这么高强度进行单调的学习训练，玩的需要却没有得到满足，这会早早地让孩子丧失对学习、对生活的憧憬，他们会在以后不该玩的时候加倍“找回来”，在没有外部压力的时候就会完全没有学习的主动性，没有个人责任感，没有自控能力。就我所知，这种危害很多家长是不知道的，他们抛开孩子玩耍的权利，单纯强调学习习惯的养成，认为一味地占有孩子的所有时间，就是在培养学习习惯，这是完全错误的，但这方面却没有人向家长解说。还有，“鸡娃”还让孩子的其他成长需要没有得到照顾，如心灵、情感上的需要，这会给孩子在青春期乃至成年后的身心健康埋下隐患，造成不可挽回的负面影响，这种危害也没有人告诉广大家长，至少没有成为流行的观念，比起各种铺天盖地的“鸡娃”的言论和错误鸡汤，这方面的声音实在太弱了！

好的教育要让孩子发展出一个负责任的自己，用这个自己来指导他们的学习和生活，但这种观念却几乎没有“市场”，今天的家长普遍迷恋外部压力的作用，这种观念如不扭转，“双减”政策很难真正落实。

**双减政策的心得体会篇三**

第一段：引言（150字）

自习实行以来，双减政策成为了国内教育界的热门话题。双减政策旨在减轻学生过重的学业负担和培训负担，对提高教育质量和学生全面发展具有重要意义。在过去两年的实践中，我深刻体会到双减政策对学生个人成长及整个教育生态的积极影响。在接下来的文章中，我将分享我的心得体会，并提出一些建议。

第二段：减轻学业负担（250字）

双减政策有效减轻了学生的学业负担，让我们能够更好地进行学习和思考。过去，学生们常常夜以继日地复习功课，为应付繁重的考试而焦头烂额。而现在，我们不再被大量的作业和考试所压迫，有更多的时间去拓宽自己的知识面，进行深入的思考。这不仅提高了学生的学习兴趣和主动性，也培养了我们批判性思维和创新能力。

第三段：缓解培训压力（250字）

双减政策还对培训行业进行了一系列的整治，减轻了学生的培训负担。过去，很多学生不仅要面对日益增多的学业压力，还要参加各种培训班来提高成绩和竞争力。这无疑给学生和家庭带来了沉重的经济和时间压力。现在，政府加大了对培训机构的监管和整改力度，培训班的数量和规模有了明显减少。学生们不再过多依赖培训班，而是有更多时间和精力去参加其他具有丰富意义和价值的活动，如体育、艺术及志愿者工作等。这无疑促进了我们的身心健康和全面发展。

第四段：探索个人兴趣（250字）

双减政策让学生有更多的机会去探索和发展自己的个人兴趣。在过去，学生们常常被要求按照标准化的模式去学习和发展，很难有机会发现和培养自己的特长和兴趣。现在，我们可以有更多时间和自由选择课外活动，从而更好地发现并培养自己的兴趣。这不仅培养了学生的综合素质，还有助于将来的人生规划和职业选择。

第五段：建议与总结（300字）

尽管双减政策在许多方面取得了显著成效，但也面临一些挑战。一方面，学校和教师需要加强教育教学方法的改革和创新，提高教育质量和培养学生的综合能力。另一方面，家长需要改变过分关注孩子分数的观念，更加注重孩子的全面发展和个人兴趣的培养。政府也需要加大政策宣传和指导，引导学生、教师和家长正确理解和执行双减政策。总的来说，双减政策为学生个人成长和教育生态的改善带来了重要机遇，但其实施仍面临挑战和困难，需要全社会的共同努力和支持。

总结：通过实施双减政策，学生的学业负担和培训压力得到了有效减轻，学生们有更大的自由度去发展自己的个人兴趣。然而，同时也需要充分认识到双减政策的困难和挑战，才能更好地推进教育改革和学生全面发展。只有通过全社会的共同努力，我们才能真正营造出积极健康的教育环境，实现每个学生的潜能和价值的充分发挥。

**双减政策的心得体会篇四**

“双减”指出要全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担。“双减”政策的出台，作为教师的我看到了国家对教育改革的决心和力度。每天奋战在“双减”工作的中，我们积极认真贯彻，积极响应，依托学校“211工程”的开展，主抓“课堂质量”，认真落实“五项管理”，严格执行双减“作业管理”标准。

利用教研会时间，认真学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据班级的实际情况，修改教案，有针对性地对所学知识进行训练。使我真正的明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提升质效。

每个学生的接受能力参差不齐，在课堂有限的40分钟里，只能照顾大部分学生。而双减政策下的课堂上做到精讲精练，积极落实了“211工程”，精心设计课堂问题，主抓重点，上好20分钟微型课，利用10分钟进行当堂训练，面批讲解，认真分析，当堂评价，做到精讲精炼，大大提升了课堂教学效果。

针对班级中不同学生的`特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业，作业设计尽量精而简，要照顾到各个层次的学生。同时还布置一些有趣味性和实践性的特色作业，如画思维导图，调查采访，数学日记等，让中下生把完成老师的作业当作一件乐事，充分让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

在校内，用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的艺术、体育、阅读等社团活动。同时充分利用课余时间，鼓励学生从事力所能及的劳动，开展适宜的体育锻炼，丰富学生的校园生活，让学生能多元化发展，健康成长。

“双减”其实不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，而是对教师明确提出了更高的要求：我们要提升课堂教学效率，要认真备课，引导学生敢于质疑，明确提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；优化教育评价方式等，这就要求教师综合素质需不断提升，提升个人情操，扩展视野，更加深入的思考，优化培养方法，更好地为教学服务。

总之，作为教师，在“双减”政策下，肯定要坚持初心，提升自己，才能更好地为学生和教学服务。

**双减政策的心得体会篇五**

随着国家经济的快速发展，人民生活水平的提高，环境问题逐渐引起了人们的关注。为了实现经济增长和环境保护的双赢目标，我国实施了一系列的双减政策。这些政策旨在减少污染物排放和能源消耗，保护生态环境。通过近期的实践和体验，我对双减政策有了一些心得体会。

首先，双减政策引发了产业结构调整的必要性。在过去，中国经济以资源密集型产业为主导，消耗大量能源、资源和排放大量污染物。然而，随着环保要求的提高和资源的日益紧缺，这种模式已经不可持续。实施双减政策迫使企业转型升级，调整产业结构，加快发展绿色经济。一些传统高污染、高能耗产业逐渐减少，而清洁能源、高端制造业等绿色产业得到了迅猛发展。这种调整不仅有助于提高产业的竞争力，还使我国在全球经济中占据了更有利的地位。

其次，双减政策激发了创新意识和技术进步。为了降低排放、减少能源消耗，企业不得不加大对技术创新的投入。一些高效节能、减排技术得到了广泛应用，不仅提高了企业的生产效率，还降低了成本。例如，一些工厂通过更新设备、优化生产流程、改进生产工艺，节约了大量能源，降低了污染物排放。这不仅有助于企业的可持续发展，也提高了整个行业的技术水平。

另外，双减政策促进了生态文明建设。环境污染和生态破坏已经成为阻碍可持续发展的重要因素，而双减政策正是为了解决这些问题而制定的。通过减少污染物排放和资源消耗，双减政策有助于改善环境质量，保护生态环境。一些河流、湖泊得到了治理和修复，空气质量也得到了明显改善。此外，双减政策还鼓励了节约资源和环境友好型生产方式的推广，培养了人们的环保意识和生态文明建设的理念。

最后，双减政策促进了社会和谐稳定。双减政策的实施给一些污染严重、能源消耗大的企业带来了一定的困难。为了减少污染物排放，一些高耗能企业被迫停产或转型，给一些地方经济带来了一定的冲击。然而，随着时间的推移，这些企业逐渐适应了新的环保要求，甚至成为环保示范企业。一方面，企业在实施环保措施中解决问题，稳定了生产，提高了员工待遇，增强了员工的归属感和幸福感。另一方面，通过转型升级，企业还创造了大量就业机会，改善了社会就业形势。

总之，双减政策是我国在实现经济增长和环境保护的双赢目标中制定和实施的重要举措。通过对产业结构调整、技术创新、生态文明建设和社会和谐稳定等方面的影响，我对双减政策有了更为深刻的认识。双减政策为经济可持续发展和生态环境改善提供了重要保障，也为我国在全球舞台上发挥着越来越重要的作用。为了更好地实现双减目标，我们还需要加大宣传力度，加强监管措施，鼓励企业创新发展，进一步推动双减政策的落地实施。只有不断完善和深化双减政策，才能实现经济发展和环境保护的可持续性。

**双减政策的心得体会篇六**

近年来，中国出台了“双减”政策，即减负担、减负累。这一政策的实施对广大社会各界产生了深远的影响，特别是对教育领域产生了巨大的影响。在双减的政策下，学生、教师、家长和学校等各方面都进行了相应的调整和改变。本文将就我在双减的政策下的体会和体验进行浅析。

首先，双减政策给学生带来了很大的实惠。以往，学生们每天背负着沉重的课业负担，常常连睡觉的时间都没有。然而，自双减以来，学生们的课业负担明显减轻了不少，可以有更充足的时间去参加其他活动，例如学习音乐、绘画、体育等课外兴趣爱好。这些活动不仅可以增加学生们的阅历，同时也能丰富他们的生活，有利于提高学生的综合素质和体验生活的能力。

其次，双减政策对教师的教学方式也提出了新的要求。在过去，教师在教学过程中常常只是讲述或者灌输知识，而现在，教师更注重培养学生的主动性和创造性，通过课程设计、数据分析等方式为学生提供个性化的学习体验。教师更加注重培养学生的逻辑思维能力、创新能力和实践能力，这既可以培养学生的综合素质，又可以增加学生异质性的发展。

第三，双减政策为家长减轻了不少负担。家长在过去，都会带着孩子参加各种课外培训班、兴趣班等等，花费大量的时间和金钱。现在，双减的政策下，学生的课业负担减轻了不少，家长们就可以更加注重孩子们的休息和生活的质量，充分发挥家庭的作用，通过让孩子参加户外活动、看电影等轻松愉悦的活动来调节孩子的身心健康。

第四，双减政策的实行也对学校的课程开发和排课上进行了巨大的调整。课程设置更加注重学生的素质教育和实践能力的培养。同时，学校也将课业复习和课程讲授相互分开，这可以为学生营造出更好的学习环境和氛围，同时也可以让学生分配时间更加合理和科学。

最后，双减政策还可以增加人与人之间的和谐与理解。在双减政策培育下的学生们，不仅可以专注于课业、兴趣爱好和家庭的发展，同时也可以与同学和教师建立更加紧密的联系，增强人际关系的友好与互助。

总之，双减政策的实施对各个方面产生了深远的影响。在这个时代，我们应该更加注重对学生身心健康和个性化发展的关注，尊重孩子的权利，为他们提供更好的学习体验和生活情趣。双减政策的推行不仅能够让学生在学校里获得更好的体验，同时也为学生日后的职业和社会的人际交往打下了基础。而这一切，都是值得我们深思和探讨的问题。

**双减政策的心得体会篇七**

“双减”无疑是今年最被大家熟知的两个字眼，上热搜、上头条。对于教师而言更为绞尽脑汁，如果落实“双减”、如何减量不减质，都成为了我们思考的重点。

作为老师的我们要真正落实双减，跟国家保持一致，真正的让孩子放空书包，真正的度过一个快乐的童年。落实双减，落实到课堂，落实到课下，落实到孩子的作业，落实到孩子的生活。

落实到课堂。孩子的成长离不开课堂，课堂效率很重要。对于执教一年级的我，一年级是个特殊的人群，这是他们人生学习生活真正的开始，是人生的起点，作为孩子的老师，我们要个孩子开好航，开好方向，为他们的成长保驾护航。课堂授课我采用“学”和“练”相结合，抓住课堂的15分钟，知识点不求多，学完我们就练，主要依靠的两个资料《数学学习巩固》和《数学同步口算》，在有效的时间将学习效率化。在我的感知里，数学离不开计算，离不开小笔头，我们往往会发现一些孩子眼高手低，说着都会，但做起题来，做到满分，不出错，还是有一定的`差距。在练的同时，一定要注意孩子的书写，孩子刚刚起笔，写的五花八门，为孩子书写提升，还特意安排书法大赛，激起孩子的书写兴趣。在课堂上表扬写的好的同学，发积分卡片。在课堂上书写快的同学表扬，发积分卡。在不断的激励下，一股脑的往前走。希望孩子能对数学感兴趣，喜欢上数学。

**双减政策的心得体会篇八**

第一段：导言（150字）

随着我国经济的发展，我国居民的生活水平和消费水平得到了显著提升，同时，也面临着日益严峻的环境和能源压力。为此，国家实施了一系列双减政策，以实现降低非必要消费和减少不必要浪费的目标。这些政策围绕着资源配置、绿色发展、生态保护、能源消耗等方向展开，通过多种手段引导、鼓励和规范社会各界的行为，以此来提高资源的利用率和环境的生态效益，也为进一步推动中国未来可持续发展打下了坚实基础。在双减的政策下，我深深认识到：全社会需要更强的环保意识，社会各方面都要在减少浪费和非必要消费行为方面发挥更加积极的作用。

第二段：双减政策影响个人的感受（250字）

我深有体会，在双减政策下，我个人的生活方式和消费习惯都发生了巨大的变化。我以前大量购买的塑料袋已经被环保购物袋取代，用完后也会积极回收；我们家里也开启了分类垃圾，定期进行旧衣旧物的捐献行动。另外，在能源消耗方面，我也更加注重合理利用空调和灯光等资源，从而减少不必要的能源浪费，养成了节约的好习惯。双减政策的实施，让我们处处能看到节约和环保的影子，通过个人的点滴贡献，社会环境的整体效益也得到了提升。可以说，在双减政策的推动下，个人对环保和资源利用的认知和行为都发生了根本性的改变。

第三段：双减政策对企业和生产的影响（300字）

在双减政策的推动下，有些企业更加注重绿色生产和环境保护，引入高效节能技术、少污染的生产工艺和材料等，从源头控制了资源的消耗和浪费。例如，在啤酒生产领域，大型企业陆续推出了节能新产品和工艺，将可再生能源应用到生产中，不仅提高了生产效率，还降低了能源的消耗；在电子产品行业，推行以旧换新的政策，降低了电子垃圾对环境的负面影响。在双减的大背景下，尽管那些消费对环境损害较大的产品受到了较大的限制和规范，但同时也为那些环保产品的发展提供了巨大的机会，推动了消费品的绿色升级，既保证了企业的经济利益，又落实了环保政策，实现了双赢。

第四段：在双减政策下的启示（250字）

在双减政策的背景下，我认为每个人都应该具有强烈的环保意识和节约意识。在生产和消费方面，我们也应该更加注重绿色生产、低碳消费和合理利用资源，从而推动社会的可持续发展。例如，我们可以减少一次性物品的使用，少买不必要的东西，积极回收使用过的物品等。同时，在日常生活中，我们还应该注意养成合理的用电、用水、用气等好习惯，尽量减少能源的浪费，减轻我们对环境的负担。

第五段：结语（150字）

总之，双减政策以绿色、可持续的理念为核心，通过多方面措施和手段，推动了社会环境的改善和资源利用的优化，为未来的可持续发展奠定了坚实基础。而对于所有个人、企业和机构来说，关注环保，注重节约、合理利用资源，需要我们共同努力，才能获得更美好的社会和环境。

**双减政策的心得体会篇九**

随着时代的发展和社会的进步，人民群众对于改善生活质量、提升幸福感的需求也越来越高。为了满足人民群众的需求，我国于2017年开始推行了双减政策，即减税和减费。这一政策的出台极大地减轻了人民群众的经济负担，提高了人民群众的生活品质。在这篇文章中，我将结合自身经历和观察，谈一谈我对双减政策的心得和体会。

首先，双减政策让我真切感受到了国家的温暖和关爱。在双减政策实施之前，我每年要交纳不菲的个人所得税。作为一个年轻上班族，我每月的收入虽然不算很低，但扣除房租、生活费和各项开销后，剩下的钱并不多。个人所得税的高额扣除给我增加了不小的经济压力。然而，自双减政策实施以来，我的个人所得税负担大大减轻了，这让我感到非常欣慰。国家的减税举措让我深切地体会到了国家和政府对于人民群众的关怀和照顾，也让我更加深信国家的政策是为了人民的福祉而制定的。

其次，双减政策为我提供了更多的经济自主权和消费能力。过去，在个人所得税的压力下，我总是要仔细权衡每一笔开销，尽量控制自己的消费。虽然我明白这是一种理性的选择，但也不可避免地减少了我享受生活的乐趣。然而，自双减政策实施以来，我的经济负担减轻了，我可以更自由地支配自己的收入，满足自己对生活的需求。我可以经常选择去一些高档餐馆品尝美食，也可以购买一些自己喜欢的奢侈品。经济自主权的提高让我有更多的选择，也提升了我的消费能力，让我更加享受生活的美好。

另外，双减政策也为经济发展注入了新的活力和动力。政府的减税政策促进了企业的发展，降低了企业的经营成本，增加了企业的利润空间，进而激发了企业的创新和发展活力。这不仅推动了我国产业的转型升级，也提升了我国整体经济发展的竞争力。减费政策则为人民群众减轻了生活压力，增加了消费能力，进一步拉动了国内市场的需求，为我国经济增长带来了新的动力。这种互动关系的良性循环让我更加相信双减政策的有效性和必要性。

最后，双减政策也促进了社会公平和人民群众的幸福感提升。税费减轻了，人民群众的经济负担减轻了，社会财富分配更加均衡了，这使得更多的人能够分享到社会发展的成果，提高了社会公平性。相应地，人民群众的幸福感也得到了明显的提升。经济的稳定发展和自己的经济负担减轻了，让更多的人可以安享夜晚的宁静，不为生活琐事所困扰，这无疑增加了人们的幸福感。同时，减税政策还为人们提供了更多的时间和精力去追求自己的梦想，使更多的人在追求自身价值的过程中感到幸福和满足。

综上所述，我对双减政策的体会和感受无不让我为之动容。这一政策的出台不仅减轻了人民群众的经济负担，提高了人们的生活标准，更激发了经济的活力和社会的幸福感。希望在未来，国家继续坚持双减政策，不断努力为人民群众创造更好的生活条件和更广阔的发展空间。

**双减政策的心得体会篇十**

为推进学校课程改革，深化落实中央“双减”政策精神，加强教学管理，我校全体教师在校长xxx的带领下，进行了“双减”政策的学习。本次会议以校长解读“双减”教育政策为抓手，以此撬动并加深教师们对“双减”意见的学习与认识，同时也为老师们后续教学工作的进一步优化指明了方向。下面，我浅谈几点认识和体会：

一、减轻学生学习负担

“双减”是指：减轻学生的作业负担;减轻学生校外培训的负担。具体指：加强“五项管理”(手机、睡眠、读物、作业、体质)，保护学生的身体健康，并将负担提升到未成年保护法。“双减”政策明确规定小学一二年级不布置书面家庭作业;小学三至六年级书面家庭作业平均完成时间不超过60分钟。这一规定直接体现了“减轻学生过重作业负担”是“双减”工作的指向之一。目前许多学校作业数量过多、质量不高、功能异化、既达不到温故知新的效果，又占用了学生正常的休息、锻炼和休闲的时间。因此，我们要布置分层次、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业，真正减轻学生负担。

二、缓解家长育娃的焦虑之心

家长群体“望子成龙”的焦虑心态促使学生们苦学不止。……，总会有家长们采取“非正规行动”给孩子们施加学习压力。“一对一”家教所衍生的压力以及所花费的成本，……。因此，实施“双减”政策，家长应当是主要教育对象。一方面，通过全面取缔不正规的不合理的校外辅导手段，……;另一方面，还需要着力净化网络空间与社交环境，消除网上恶意渲染焦虑的负面言论，……。通过营造公开、公平、相对轻松的家庭教育环境，从整体上缓解家长群体的焦虑感。……。还是要依托“家校共育模式”，拓展家校沟通渠道，让家长能参与学校教育，让校方能帮助家长释压。……，避免盲目寻求课外辅导帮助。

三、打造良好的教育生态环境

“双减”名为减负，但其实远远不止于此。国家担心的是，……，阻碍教育实质公平，挤压学校正常的教育教学时间、内容和价值取向 ......

**双减政策的心得体会篇十一**

近年来，我国积极推进双减政策，致力于打造一个更加高效、可持续发展的社会。通过减少不必要的行政审批和企业负担，该政策为公民和企业提供了更多的自主权和发展空间。在双减政策的实施过程中，我深切体会到了其中的益处和挑战，下面将就此进行一番探讨。

首先，我认为双减政策为个人和企业带来了更多的自由和灵活性。过去，行政审批繁琐，每一个细节都被严格监管，往往导致了大量的时间和资源浪费。而现在，减少了行政审批的环节，我们能够更加自主地安排工作和生活。此外，双减政策还进一步降低了企业的负担，使得创新创业更加便利。正是由于双减政策的推出，越来越多的企业开始关注自主创新与产品质量，提升了竞争力并带动了经济的稳定发展。

然而，双减政策也面临着一些挑战。首先，政策的实施需要加强对市场的监管，避免因为行政审批减少而导致的乱象。在一些地方，一些不法分子利用双减政策的漏洞，进行违法违规的活动，对社会造成了一定的危害。其次，在减少行政审批的同时，政府也需要加强监管工作，确保公民和企业不会因为减少了行政审批环节而失去应有的权益保障。政府部门也需要提升自身的服务水平和执法能力，以保障市场的正常运作和社会的稳定发展。

另外，双减政策的实施也需要引导和培养公民和企业的自律意识。随着行政审批的减少，个人和企业需要在自主权的基础上更加负责任地行使权利，自觉遵守法律法规。只有大家都成为自律的责任人，才能够保证社会的正常运转和长期发展。

综上所述，双减政策为个人和企业带来了更多的权利和发展空间，同时也面临着一些挑战。政府需要加强对市场的监管和服务，确保双减政策的顺利实施。对于公民和企业而言，我们需要加强自律意识，遵守法律法规，共同构建一个更加公平、透明和有序的社会。只有这样，才能够实现双减政策的目标，为社会的持续发展创造更加良好的环境。

**双减政策的心得体会篇十二**

“双减”政策下我们的家长既不要过度焦虑也不要放任不管，而是要把握好一个度，既能让孩子在家庭氛围中收到有益的熏陶，还要给孩子更多的陪伴，让孩子在父母的言传身教中学会如何合理安排自己的课余生活，做到既能放松身心，又能得到适当的锻炼。比如学会做家务，学会走进社区，学会自主阅读，学会培养兴趣爱好等等。给孩子一个难忘而有意义的童年，是我们每一个家长应该思考的问题。

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余时间增加，家长带着孩子做什么呢？培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

养成提前预习的习惯。语文可以把每一课的要点看一看，生字词语记一记，不懂得词语查查词典，积累下来。还可以大声朗读课文，坚持写写日记。数学可以提前看看知识点，把自己看不懂的地方记下来，课堂上专心听。英语可以听一听录音，磨磨耳朵，提前了解一下内容。

养成课后复习的习惯。把当天的学习内容给家长讲一遍，或者自己再看一遍，进行归类复习。把课堂笔记看一看，该背诵的及时背下来。还可以用思维导图的方式进行知识建构。

养成及时订错的习惯。纠错是老师们批改作业的一大难点，有的孩子就是不习惯及时订正错误，每天的错题都累积着，等着老师去找他。家长可以每天晚上让孩子把作业啊试卷啊拿出来看一看，自己错过的题及时订正一下，看看能不能做正确。

养成写日记的习惯。写作最能促进孩子思维的发展，每天坚持写日记可以积累写作素材，也可以回复总结一天的学习生活，疏解心情，鼓励自己第二天做得更好。

其让他的学习习惯可以结合自己的\'兴趣来养成，比如积累古诗词，举一反三钻研数学题等等。

阅读不仅能够拓宽视野，而且丰富知识，对学习成绩的影响极大。现在的考试越来越倾向于学科素养的考察，题目阅读量很大，阅读能力强的孩子受益较大。不仅是文科考试需要很强的阅读能力，理科学习也需要较强的阅读能力。阅读能都促进思考，据观察，阅读量大的孩子学习成绩普遍都好。

可以进行亲子阅读，和孩子共读一本书，也可以每周开一场家庭读书会，还可以和孩子一起演一演书里的故事……用各种形式带动孩子养成阅读习惯。家长陪伴孩子一起阅读，树立终身学习的榜样。

在家的时间充足，可以教会孩子整理自己的房间，如物品如何摆放，卫生怎样打扫，怎样美化自己的房间……将这些生活必备的劳动技能都熟练掌握，养成自我管理的好习惯。

家里的物品坏了如何进行维修，劳动工具怎样使用，都可以教一教。还可以和孩子一起养养小动物，种一些绿植美化家庭环境。高年级的孩子还可以学习几样家常菜的做法，学会使用厨房电器，为独立生活打下基础。

让孩子在家里有一个劳动岗位，家里有一样事情是归他管理的，增强家庭责任感。

每一个儿童身上都蕴藏着某些尚萌芽的素质，这些素质就像火花，要需要点燃它，就需要火星。家长要想尽办法点燃这颗火药，让孩子的一切天赋和才能都能充分地发挥出来。发现孩子的兴趣爱好，专注练习，鼓励不断发展，享受兴趣爱好带来的快乐，逐渐形成个人特长。

运动可以促进记忆力和专注力的提高，运动对孩子的身心和谐发展有着重要的影响。家长坚持每天下班后带着孩子进行半小时的运动，既能融洽亲子关系，又能提高孩子的身体素质。每天可以坚持跑步、跳绳、游泳、羽毛球、篮球、乒乓球等等，选择自己喜欢的方式进行锻炼。

孩子是家长的复印件，家长改变孩子也会改变。“双减”政策之后，家长角色回归，重视家庭教育，提高自我要求，培养出和谐全面发展的孩子。

**双减政策的心得体会篇十三**

7月24日中央发布了双减意见，要求各地区各部门执行。双减又称“有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担”。

目标：

1、保护学生的身体健康。

2、减轻家庭教育负担。

3、将教育回归到学校。

4、1年内有效减轻、3年内成效显著。并规定，理调控作业结构，确保难度不超国家课标，建立作业校内公示制度，加强质量监督，严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。

对于学生作业量给出了明确的标准，小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。要求教师认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。

对于课余时间，鼓励从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。保护好学生的身体健康、心理健康、家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪。充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不得利用课后服务时间讲新课。

“双减”工作是党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到的训练，做到及时高效。每周针对单元目标出好周周练，进行一些操练。

六、设计分层作业：对各班级不同学生的特点，设计一些必做题和选做题，学生可以依据自己的喜好和能力选做作业。同时还注意作业的趣味性和实践性，让中差生把完成老师的作业当作一件乐事。避免作业中的重复现象，尽量设计精而简的作业，作业的布置要照顾到各个层次的学生，让每个学生都能体验到成功的喜悦，逐渐树立起学习的信心。

总之，练习只是手段，让学生在课后获得巩固才是最终的目的，为了达到这个目的，作为教师要精细设计每一个课堂作业，做到少而精，让学生在乐中获得学习，获得巩固，增强练习的有效性。

**双减政策的心得体会篇十四**

“双减”无疑是今年最被大家熟知的两个字眼，上热搜、上头条。对于教师而言更为绞尽脑汁，如果落实“双减”、如何减量不减质，都成为了我们思考的重点。

作为老师的我们要真正落实双减，跟国家保持一致，真正的让孩子放空书包，真正的度过一个快乐的童年。落实双减，落实到课堂，落实到课下，落实到孩子的作业，落实到孩子的生活。

落实到课堂。孩子的成长离不开课堂，课堂效率很重要。对于执教一年级的我，一年级是个特殊的人群，这是他们人生学习生活真正的开始，是人生的起点，作为孩子的老师，我们要个孩子开好航，开好方向，为他们的成长保驾护航。课堂授课我采用“学”和“练”相结合，抓住课堂的15分钟，知识点不求多，学完我们就练，主要依靠的两个资料《数学学习巩固》和《数学同步口算》，在有效的时间将学习效率化。在我的感知里，数学离不开计算，离不开小笔头，我们往往会发现一些孩子眼高手低，说着都会，但做起题来，做到满分，不出错，还是有一定的差距。在练的同时，一定要注意孩子的书写，孩子刚刚起笔，写的五花八门，为孩子书写提升，还特意安排书法大赛，激起孩子的书写兴趣。在课堂上表扬写的好的同学，发积分卡片。在课堂上书写快的同学表扬，发积分卡。在不断的激励下，一股脑的往前走。希望孩子能对数学感兴趣，喜欢上数学。

落实到课下。课下为活跃孩子的生活，提高数学兴趣，借智慧报上的主题活动，在本班开展《火星基地》设计大赛，在我们航天事业飞速发展的同时，我们要寄希望于他们，激起他们科学创造之才，激起他们为国争光之豪情。大家为此都很积极，创作了自己心中的《火星基地》。

落实到作业。“双减”政策下我主要采用课下“说”数学来进行。课下主要通过读一读、说一说来进行，提高孩子，真正的减轻了孩子负担。课下增加了亲子互动，亲子阅读的环节，增进孩子和父母之间的感情，并且在玩中学。

落实到孩子的生活。在孩子有限的时间，更多的时间给孩子，让孩子去找寻秋天的足迹，秋天的果实，让孩子从生活中体会快乐，让他们知道大自然有着奇妙的变化，会给我们带来不一样的世界，不一样的精彩，丰富的童年，离不开丰富的生活体验，让我们一起加油，一起努力。

在“双减”政策下，作为孩子的父母也是非常关心的孩子的成长。对此，我还特意和一些家长聊他们的感受，其中有些家长提到：作为家长在教育的过程中，一是要做个有准备的家长。双减政策不仅仅只是学校的事情，更是需要家庭积极配合，密切关注。家长要主动了解政策，了解学校、学生的变化，及时转变心态，做好相关应对工作。作为家长，要加强与学校和老师的沟通和交流，相互理解，相互尊重，共同落实好双减政策，为孩子快乐，健康成长提供良好环境。

最后，我想说，高质量的陪伴才能让我们真正的理解帮助自己的，要摸索出一种融洽的、合适的、可行的陪伴孩子的方式，对待孩子，让我们再多一点耐心和爱心。付出了足够多，付出足够的爱，你的孩子才会听你的，你的学生才能真正的服从。

作为老师的我需要付出更多的爱心、责任心。作为家长，更要付出陪伴和责任。孩子的成长离不开老师和家长，希望我们真正的爱我们的孩子，爱我们的学生，为孩子保驾护航。

**双减政策的心得体会篇十五**

双减政策是近年来中国政府推行的一项政策，旨在减少学生过重的课业负担以及减少不必要的培训机构。作为一个正在接受双减政策教育的学生，我对这一政策有着深刻的感受。通过一段时间的实践，我深刻意识到这一政策带给我的正面影响。

第二段：减负受益

对于有着繁重课业的学生来说，双减政策无疑是一个重要的利好消息。过去，我每天要背诵大量的单词，做各科目的大量作业和题目，没有时间进行课外活动和休息。然而，双减政策的实施使我有了更多的时间去发展兴趣爱好，锻炼身体以及与家人朋友共度时光。这不仅使我感到开心和放松，而且也让我在个人综合素质上得到了提高。

第三段：培训机构变革

与减负政策相伴随的是培训机构的变革。过去，因为考试的竞争激烈和家长的压力，我不得不参加一系列的培训班来提高自己的竞争力。然而，随着双减政策的实施，我感到培训机构开始转变。他们不再纯粹以应试教育为主，而更注重学生的全面发展和个性培养。我很幸运能够找到一家新型的培训机构，他们将注重培养学生的兴趣和创新能力，并提供丰富多样的课程供学生选择。这种培训机构的变革为我提供了更广阔的学习机会，使我能够全面发展我的个人素质，而不再局限于应试之中。

第四段：认识自我，拥抱未来

双减政策不仅减轻了学生的负担，更重要的是让我们有更多的时间去认识自己，规划未来。过去，由于学习压力巨大，我经常陷入迷茫和焦虑之中，不知道自己的兴趣和擅长的领域是什么。然而，通过双减政策的实施，我有了更多的机会去参加各种各样的活动，接受不同领域的知识，慢慢地找到了自己的兴趣所在。同时，我也开始认真思考我的未来职业规划，明确了自己的目标和方向。这使我在面对未来的时候，更加有信心和积极。

第五段：总结

通过实施双减政策，我的生活发生了积极而深远的变化。我不再沉溺于繁重的学业压力中，而是能够享受多样化的学习和生活经历。我认识到学习的目的不仅仅是为了应付考试，更重要的是为了自己的全面发展和未来的发展。我相信，通过双减政策的持续推行，我们的教育体系将朝着更健康、平衡和多元化的方向发展。我将继续努力学习，发展自己的个人素质，为自己的未来铺平道路。

**双减政策的心得体会篇十六**

近年来，中国以推进供给侧结构性改革为导向，实施了一系列“双减”政策，即去产能和去库存。这些政策的目的是推动经济结构转型升级，优化资源配置，提高企业竞争力。在过去几年的实践中，我深切感受到了“双减”政策带来的变化和希望。以下是我对“双减”期政策的一些心得体会。

首先，去产能政策有助于改善行业竞争环境。去产能主要针对过剩产能行业，通过淘汰落后产能、减少行业过剩，优胜劣汰的机制得以恢复。作为一个从事制造业的企业家，我亲身经历了去产能政策对我企业的影响。在政策实施初期，我们做了一系列调整，提升产品质量，加快科技创新，降低生产成本，以提高企业的竞争力。去产能政策通过淘汰低效产能，优化了行业结构，让企业之间的竞争更加公平。这也为我们企业提供了一个发展壮大的机会。

其次，去库存政策有助于减轻企业经营压力。过去，由于行业过度扩张、销售不畅等原因，许多企业面临巨大的库存压力。去库存政策通过各种方式刺激消费、促进销售，帮助企业化解库存压力，恢复市场信心。对于我企业而言，去库存政策给了我们重新调整经营策略、提升销售能力的机会。我们采取了各种措施，包括降价促销、创新产品设计等，积极应对销售困难。在政策支持下，我们成功地减少了库存，改善了企业经营状况。

第三，双减政策加速了经济结构升级和转型升级。在过去以高速增长为主导的发展模式下，中国经济存在着结构不平衡、支撑体系薄弱等问题。双减政策的实施推动了“去产能、去库存、去杠杆、降成本和补短板”等重大结构性问题的解决。通过优化资源配置，提升供给质量，我们逐步实现了经济结构的升级和转型。我们企业从传统产业向高端制造业和科技创新领域转型，取得了较为显著的成果，为公司可持续发展奠定了坚实基础。

第四，双减政策促进了企业创新和竞争力提升。随着去产能和去库存政策的推进，企业面临的竞争更加激烈，这迫使我们必须不断创新，加强技术研发，提高产品质量和服务水平。政策支持和市场竞争让我们意识到创新的重要性，使我们更加注重技术创新和产品差异化。我们不断加大研发和创新投入，积极寻求高附加值、高技术含量的产品。这不仅提升了企业的竞争力，也促进了整个行业的技术升级和创新发展。

最后，双减期政策触发了中国经济新动能的崛起。通过推进产业结构调整和创新发展，中国经济内外平衡、内外需动力、产品质量和效能等一系列关键要素开始发生积极的变化。新兴产业蓬勃发展，传统产业得到了转型升级，新动能源源不断地涌现。这些新动能的崛起有助于中国经济增长的可持续性和稳定性，为我们未来的发展提供了更多机遇和空间。

总而言之，双减期政策在推动中国经济发展中发挥了重要作用。去产能、去库存政策促进了行业结构优化和转型升级，帮助企业化解了产能过剩和库存压力，提高了企业竞争力。这些政策也催生了新动能的兴起，为中国经济的可持续发展打下了坚实基础。然而，我们也要看到，双减政策只是经济转型过程中的一部分，只有进一步深化供给侧结构性改革，推动更多结构性问题的解决，才能实现经济的长期稳定和持续发展。

**双减政策的心得体会篇十七**

-->

“双减”政策落地一段时间了，教育部门与大众家长也都众说纷纭，莫衷一是。到底是合理还是不合理，我本人感觉应该是利大于弊。

首先，现在孩子虽然生活条件比之前的优渥，但是，要学习的课程太多，这使得在孩子幼小的心灵中，也是压力山大，以致繁多枯燥的作业，让孩子丢失了天性，长期的学习、背诵等等，使孩子成了学习的机器，目光呆滞，不灵光，最后，孩子在高压或者是半威胁的状态下敷衍学习，结果却是事倍功半，达不到我们教育部门及家长理想的心愿。

其次，纵观古今中外，很多对人类进步与发展做出重大贡献的科技人员、文学巨匠等，都有一个特点，就是有有充足的时间去思考，去实践，甚至离经叛道，做着常人无法理解的事情，并不是我们口中说的乖宝宝。所以，双减政策能够实施，就会释放孩子天性，不同程度的激发孩子的潜能，让孩子在正常的学习时间外，发现自己特长，扬长避短，让孩子在爱好与兴趣的影响下，愉快的学习，健康的成长。

当然，对于双减政策的实施，作为家长，也不能盲目的说好，一味的迎合，毕竟，知识都是积累起来的，特别语文、英文等功课都需要博闻强记的，这就需要教育部门及学校在正常的学习时间内，不断的改进教学方案，想办法培养孩子的学习兴趣，阅读能力，这项工作任重而道远，需要学校及我们家长共同努力。

作为家长，在望子成龙的同时，更希望孩子快乐健康的成长，在物流横流的当今社会，我们也是使出浑身解术在工作生存、在教育孩子、在想办法改善生活，往往也是心力憔悴。

所以，没有更多的时间陪孩子，不能及时的辅导作业，如今，双减政策的实施，可以多陪孩子学习、参加户外活动，参加一些公益活动及做一些有意义的事情，使孩子在学习的同时，早点认识社会，早点树立自己的人生观、价值观、世界观，热爱生活、热爱祖国，充满热情与正能量，长大后，成为一个对社会有贡献的人。

培养孩子，就是培养祖国的未来，也是培养我们的未来，任重而道远，双减政策的落地，虽然减轻了孩子的学习负担，单凡事都有双面性的，另一方面，对于自律不好的孩子，容易产生惰性，这需要老师与家长都负起责任，认真监管、监督，鞠躬尽瘁，让国家的下一代茁壮成长，使祖国的明天繁花似锦，繁荣昌盛！

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。为响应国家“双减政策”的出台，20\_\_年10月26日陇西国际城小学英语组全体教师进行了有关教研，老师一致认为“双减”政策应坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康快乐，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，是个好政策。

在本次研讨中我们探讨了“双减”与英语教育的关系。双减，英语是重点对象。必须减轻家庭对英语教育的焦虑，必须减少社会培训中英语教育的比重。这对应高质量、低能耗的英语教育是好事，优化作业就是一种选择。

针对作业我们重点进行了讨论。作业应当是学生为达到学习目标而对课堂已学未会内容的深化开展的学习活动，其特征是通过继续学习而深化教师讲授、学生观察与体验中所初步建构的知识、能力、态度。

有质量的作业必须有意义作业。以知识、能力、态度为基础，强调教学之后的知识记忆和技能巩固，知识的迁移，思维的激活（钥匙），好奇的追问，理解的加深，但都应以价值意义为指向。

有质量的作业应该遵循深化学习的机制我国小学生的英语作业，应该遵循我国小学生英语学习的已学未会的训练的机制，其核心为：巩固已学，强化实践，达到能会。

有质量的作业需要有温度的话语。作业的对话和情感交流，不仅可通过语言，还可通过图像、声音、动漫，需要设计情景。作业的提示、指导、评语，都应从情感出发。语言，除了准确、鲜明、生动、得体等语言基本规范外，作业语言更多的要诙谐有趣、亲切友好，对思维引导、意义追寻的作业，语言表述要有“能引而不发、激励唤起”等效果。

**双减政策的心得体会篇十八**

-->

“百年大计，教育为本”。自新中国成立以来，历届中央领导人都把教育放在了基本国策的重要位置上狠抓和落实。得益于此，我们的教育也取得了突飞猛进的发展：义务教育普及程度的日益提升，崭新领域、尖端学科的不断涌现，大批优秀高校学府的齐头并进，满足不同年龄、阶层各类教育、培训需求的机构百花齐放等等。

诚然，教育依然长期处于相对畸形的状态，其根源在于“教”与“育”的严重失衡。成绩第一，教学至上，唯成绩论多年来已经成为诸多学校、家庭教育的座右铭，而由此引发的教师绩效、评优与学生成绩直接挂钩的机制，家长无法接受孩子输在起跑线上的心理，在近年来资本不断涌向教育领域的推波助澜下，已呈愈演愈烈之势。于是，当我们抽身当下，正视先前教育所塑形出的“成品”和“半成品”时，蓦然发现隐藏在诸如“北大才子弑母”背后的，道德、品行和价值观早已成为了越来越多青少年的阿喀琉斯之踵。

“教”是知识和技能的灌溉；“育”是文化和文明的传承。教与育的比重纠正和配平迫在眉睫。于是，“双减”政策应运而生。作为教育改革的第一刀，砍向了笼罩在孩子头顶的沉重的课内和课外学业负担；作为把教育引流回归家庭的矫正器，卸掉了压在家长肩头的繁杂的补课、培训的经济负担；作为为为师者及学校经营指引方向的灯塔，驱散了教育中以偏盖全的迷雾，明亮了“教书”后面的“育人”二字。

“双减”政策施行以来，作为家长，最大的难题，就是观念的转变。多少家长许和我一样，周一到周五把孩子扔给学校，周六周日把孩子扔给培训班和兴趣班，然后刷刷抖音，玩玩手游，逛逛淘宝，至多完成接送，问问情况，便自欺欺人地认为自己已经很好地完成了为人父母的教育责任。“双减”政策犹如一盆冷水，泼向了秉承这种金玉其外的家庭教育的父母的头顶。而教育的失调，另一层面正是家庭教育与学校教育的比例失衡，过于依赖学校的主体作用，丧失家庭教育的功能性，追根溯源，正是酿造高材低能，孩子价值观扭曲的罪魁祸首。“双减”政策很好地迈出了第一步，让教育根植于社会-学校-家庭三方联动的土壤体系中，让孩子成长于社会-学校-家庭的沉浸式的教育氛围中，而明年施行的《家庭教育促进法》更将为其完成政策法律层面的闭环。

家长作为孩子的第一任老师，并不是在孩子上一年级之后就下课了。相反，“双减”政策为家长们提出了更高的要求，虽然它间接减去了家长们部分可见的经济负担，却将更重要的，原本就属于家长们的无形的“素质”教育课程重新摆在了监护人们的面前，而这一节课，将无时不刻地持续下去。太多时候，我们只看孩子的卷子、考试和成绩，却忘记了脑海深处的“德、智、体、美、劳”。当我可以有更多时间和孩子沟通，仔细审视她的学习状态，聊聊发生在学校的大事小事的时候，我才发现，亡羊补牢，刻不容缓。

学习依然是孩子最重要的任务。“双减”政策施行以后，孩子可以更快更早地完成作业。当她准备奔向手机、电视或者ipad的时候，我会拉住她，让她把作业再重新整理一遍。以前，孩子的一句“写完了”就是我开启放养模式，也是她放飞自己的号角。现在，我会让她把不清晰的字擦掉重新写，把手写的答题线改成用尺子画成笔直，把不规范的英文字母再次写过。都是写完，潦草和认真却有着天壤之别。对待学习，态度是第一位的，所以我首先要做的，就是打造孩子正确的学习态度。浑水摸鱼，滥竽充数，这不是学习的样子，告诉孩子学习是她自己的事情，是辛苦的事情，她不是为老师、为家长而学习，是为她自己学习。第二步，我为她准备了一个计时闹钟，无论是整理，善始善终。铅笔削好，文具摆放整齐，每一科的书本分类放好，口罩、纸巾、水杯等在学校要用的，也各归其位，整理好桌椅和辅助教具，让书包、书桌重新变得井井有条。

身体是学习生活的基础。为了配合新的中考体育改革，孩子的身体素质和体育能力，也已经成为了需要提前布局并且着手准备的重要科目。结合孩子的自身爱好和身体情况，我们制定了每周不低于8小时的体育运动时间。如果户外条件允许，周末的时候我们就去室外锻炼，疫情反复或者天气不佳，一些体育项目我们居家也可以进行。

兴趣是最好的导师。让孩子尽量远离电子产品，多培养孩子的兴趣爱好，支持她在自己感兴趣的领域多探索。孩子喜欢画画，我专门为她准备了相关的书籍和工具，鼓励她在学习之余，充分发挥自己的想象力，勾画自己眼中的世界。

这段时间以来，我发现了很多平时不曾关注过的孩子的成长变化，有一些让我欣喜，有一些亟待改善。而孩子在学校的表现，光靠她自己的诉说远远不够。“双减”政策之后的教育，还有一个关键点就是家校配合，多和班主任、任课教师沟通，充分准确地了解孩子在学校学习生活的情况，了解学校和老师们在新政策下如何去“教”、去“育”，更有助于精准地去教育孩子。对于发现的问题，及时纠正，对于老师反馈的问题，有则改之，无则加勉，防患于未然。

总之，教育可以存在于每时每刻，也可以覆盖于方方面面。孩子就像一棵小树苗，高瞻远瞩的“双减”政策，减去了繁枝错节，同时赋予了孩子更肥沃的成长土壤。我相信，在园丁——老师们的辛勤培育和悉心养护下，在栽种者——家长们的积极配合下，更多的孩子日后一定能成为助力祖国，可堪重用的栋梁之材。

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