# 落实“双减”政策心得5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-17

*通过反思过去的心得体会，我们可以更好地发展自己的潜力，优秀的心得体会能够给读者带来希望和勇气，让他们相信自己能够创造美好的未来，以下是职场范文网小编精心为您推荐的落实“双减”政策心得5篇，供大家参考。落实“双减”政策心得篇1“双减”政策的出*

通过反思过去的心得体会，我们可以更好地发展自己的潜力，优秀的心得体会能够给读者带来希望和勇气，让他们相信自己能够创造美好的未来，以下是职场范文网小编精心为您推荐的落实“双减”政策心得5篇，供大家参考。

落实“双减”政策心得篇1

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢?正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

一、陪伴是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。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们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，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

二、坚持亲子阅读，创造与孩子沟通的机会。

亲子共读最幸福的时光。记得在读《让我陪你重返狼群》这本书时，原本说好是我们一起读的，可孩子利用课余时间，不到两天的时间就把书读完了，还绘声绘色的向我剧透书本里中的精彩情节。有时我们还会分角色阅读。比如读《夏洛的网》时，孩子的角色是蜘蛛夏洛，我就扮演小猪威尔白。孩子每次在朗读的时候，总是声情并茂。特别在非常感动的故事情节，看出她的眼眶有些湿润。因为蜘蛛夏洛在最关键的时刻用它的大爱拯救了小猪。在夏洛的身上让孩子深深感受到了什么是无私的奉献，什么是最真挚的友谊！亲子共读的时光影响着我们的生活，带给我们心灵的成长和震撼。孩子也在书籍的滋养下越来越可爱，懂事，乖巧……

三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子在小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

四、“读万卷书，行万里路”让我们成为孩子的旅伴。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染……通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

落实“双减”政策心得篇2

20xx年7月15日，对于义务教育阶段，乃至整个教育界，甚至整个中国家庭，社会而言，”双减”一词当之无愧地成为本年度焦点。

和成千上万普通的家长一样，对于“双减”，我一面欣喜着孩子们终于可以从过度的学业压力中解脱出来，一面又担心，这样立竿见影地迅速减负会让尚不懂事的孩子因此荒废学业，在本该努力，本该奋进的年纪里选择安逸，白白蹉跎大好华年。

可当听了河南省推进“双减”政策落实家庭教育系列讲座之后，恍然发现：自己的矛盾，担忧倍显多余。现就观看系列讲座，谈几点自己观后的感受：

第一，诚如杨雄所长讲的：双减政策并不是我们国家要改变什么，而是要回归到我们五育并举的教育方针，双减并不是要改变，而是要回归，让我们学校教育回归本位，让我们的家庭教育回归生活。我之前也一直执拗地认为教育就是筛选人才。和大多数家长一样，我也有着浓重的名校情节，有着极强的“望子成龙，望女成凤”的心理，听完讲座，深切体会到，比金榜题名更重要的是要让孩子健康成长，让孩子以学习为载体，而学会更好的去生活，去适应未来，在学习过程中养成良好的习惯，以便在成年进入社会后，成为一名合格的公民。而在孩子的养成教育方面，家庭教育和学校教育是相提并论的，甚至于，家庭教育扮演着更为重要的责任。深感肩上有着一份沉甸甸的担子，而我也将努力改变自己，争做新时期合格的学习型家长，陪孩子终身成长。

第二，义务教育阶段“双减”不仅是要减轻学生的课业负担和校外培训，更是要减轻家庭的养育焦虑。双减绝不是一减了之，也不是可以完全“躺平”。

双减政策后，有些要降维，有些则要升维。作为孩子的监护人，父母，我们要让孩子学会风险管理，提升隐私保护、心理弹性，加强生命教育，要培养孩子孝敬父母，热爱劳动，欣赏美的能力……降低在刷题抓升学考试方面的焦虑，现在孩子，常常因为抓功课，而变得心理脆弱，作为家长，我要努力在自己孩子的生成教育，生命教育，生活教育方面下功夫，在引导孩子的同时提升自己。

正如一本书的书名一样，好妈妈胜过好老师，在今后的时光里，我会不断地学习教育知识，更新教育理念，陪孩子终身成长的同时，成就一个终身学习和成长的自我！

落实“双减”政策心得篇3

减轻中小学生过重课外负担，不仅要严格管理校外培训机构，更要提高学校教育质量，让学生在校内学足学好，缓解社会焦虑，降低家长送孩子参加校外培训的冲动。《意见》明确提出以下举措：

一要扩大义务教育优质资源。推进均衡发展，缩小城乡、区域特别是同一区域校际差异，对于减轻学业负担起到了至关重要的作用。截至20xx年底，全国累计有26个省份整体通过国家督导评估认定，2809个县(市、区)实现县域义务教育基本均衡发展，占全国县级行政单位总数的约96.8%。《意见》要求通过积极开展义务教育优质均衡创建工作，促进新优质学校成长，积极推进集团化办学、学区化治理和城乡学校共同体建设，扩大优质教育资源。同时，做强做优免费线上学习服务，提供高质量的专题教育资源和覆盖各年级各学科的学习资源，扩大优质教育资源的使用率和覆盖面。

二要提升课堂教学质量。课堂是教育教学的主阵地，要向“45分钟”要效率。教育部积极加强教育教学顶层设计，开展了基础教育国家级优秀教学成果评选及推广应用工作，成立了首届教育部基础教育教学指导委员会，加强对各地的指导，着力完善教育教学政策保障体系。《意见》要求教育部门指导学校健全教学管理规程，提升学生在校学习效率。学校要开齐开足开好国家规定课程，严格按课程标准零起点教学，做到应教尽教。

三是降低考试压力。针对当前义务教育阶段考试次数过多、考试形式单一、考试质量不高和“唯分数”倾向等问题，《意见》要求学校不得有提前结课备考、违规统考、考题超标、考试排名等行为，考试成绩呈现实行等级制，降低学生的考试压力。教育部正在研制考试管理相关文件，对此作出进一步部署。此外，学生本人也要树立积极正确的学习态度，养成良好的学习习惯，掌握必要的减压方法。父母在家庭生活中要为孩子创造良好的家庭环境、和睦的家庭氛围，引导孩子乐观向上、积极进取，正确面对考试中的得失。

四是严肃查处教师校外有偿补课。教师校外有偿补课虽是个别不良现象，但严重影响了教师整体形象，必须采取“零容忍”态度，加强师德师风建设，健全教师日常监管机制，完善教师师德师风考评体系，不断提高教师职业素养。《意见》要求加大教师校外有偿补课查处力度，发现一起查处一起，直至撤销教师资格，形成警示震慑，切断课外违规补课等经济链条。同时，严禁校外培训机构聘用在职教师，一经发现，坚决吊销办学许可证。

——教育部有关负责人就《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》答记者问

落实“双减”政策心得篇4

“减负提质”，其实是相互矛盾的。正如既要马儿跑得快，又要不吃草。这是行不通的。要想马儿跑得快，要吃好草，而好草来源于教师。

减负提质是为全面推进素质教育，解决前些年教育界普遍存在的学生负担过重和“高分低能”等问题而提出的一条具体途径。其具体含义是：减轻学生负担，提高教学质量。

我们对学生的“减负”不能作平面化的理解，似乎“减负”仅仅是减轻书包、减少作业，减少学生在校时间，甚至取消考试。诚然，这些都是“减负”手段，并不是“减负”的真正目的。

“减负”既不能平面化的理解，也不能“一刀切”。我们客观的发现，学生的负担并不是都重，而是“负担”不合理：机械学习负担重，实践活动负担轻；考试分数重，习惯培养轻；用脑负担重，动手负担轻；心理负担重，思想疏导轻。更何况，由于学生个体学习能力的差异，他们学习负担的轻重又不能一概而论。

教师的职责不是把课本，教参中的文字重复讲出来，不是让学生死记硬背，教师应千方百计的调动学生学习的积极性，让学生经历学习的过程，创设良好的学习情境，让学生的思维活动过程达到完整。

我们站在教育发展、人才培育的角度，用长远的眼光来看问题，认为“减负”不仅是全面实施素质教育的关键，而且是培养个性化人才的需要。为此，当务之急如何以科学的发展观和现代教育观为指引，全面深刻地理解“减负”的含义，落实“减负”举措。

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：

一、创造成长空间

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。

二、提高教师素质。

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”。

落实“双减”政策心得篇5

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！

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