# 2024年国家双减政策心得体会(二十篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-09-13

*国家双减政策心得体会一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...*

**国家双减政策心得体会一**

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。

**国家双减政策心得体会二**

谈教育无法绕过考试，中考、高考固然重要，但如何把孩子教育成一个健康、善良、成熟、正直的人，能够适应未来社会生活中的各种考验和挑战，对家庭和国家作出贡献，才是家长和教育者们更应反思的命题。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》，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。

学校是教育的主阵地。课堂是学校教育教学最基本的形式，学生发展核心素养是在上好每一节课的基础上逐步形成的，而不是在校外培训机构中形成的。课堂教学的不足是学生参与校外培训的重要原因，因此，提升教师的专业素养，设计好每一节课的教学目标和学生活动，让课堂教学过程充满生机活力，面向全体学生，因材施教，实现全面而有个性的发展，才能减少绝大多数学生的补课需求，进而推动“双减”的真正落地。

提升课堂教学质量的主体是老师，绝大多数的老师爱岗敬业，爱生如子，在平凡的岗位默默奉献，不计名利，寒来暑往，培养一批又一批学生；绝大多数的学生长大后，对他们当年的老师心存感激，学校课堂发生的点点滴滴成了师生共同的美好回忆。但我们也痛心的看到，个别教师课堂教学水平不能满足学生发展的需要，课外补课牟取私利，严重影响了教师队伍整体形象，失守学校教育的主阵地，在“双减”政策下，这样的不良现象会得到严肃处理。

作业是课堂教学的延伸，科学布置家庭作业，巩固当日所学，同时又具有开放性、拓展性和应用性，对于不同能力水平的孩子具有选择性，这样不仅不会增加学生负担，还可以增进学生的学习兴趣和自主学习的动机。优秀的教师不会布置太多的作业，通过“刷题”提高学业成绩；优秀的作业一定是用心设计的，是一种巧妙的师生信息交流途径。

坚守学校教育阵地，离不开家长的配合支持。家长是孩子的第一任老师，家长言行背后的情感、态度和价值观，在孩子成长过程中发挥着深远的影响。有的家长不投入时间陪孩子成长，却将大量的时间放在盲目跟风攀比上，孩子成绩稍微下降，不与孩子和老师一起分析原因，马上想到的就是补课，一掷万金，仿佛我花钱了，我尽到做父母的责任了。

家长的焦虑情绪来自教育的谎言，来自培训机构铺天盖地的宣传，来自社交软件里的小道消息，来自对子女发展空间的错误定位，但是，没有任何一种教学方法或者一个老师，能够在短时间内大辐度地提高学生的学业成绩。缓解家长的焦虑情绪，需要营造良好的社会氛围，一方面规范培训机构的行为，另一方面努力实现教育均衡和优质发展，同时要办好家长学校和网上家庭教育指导平台，引导家长树立科学教育质量观念，理性确定孩子成长预期，从而形成减负共识。

**国家双减政策心得体会三**

“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。

一、备课

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。

二、作业要求

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。

三、指导方法

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。

**国家双减政策心得体会四**

一、备课

五年级的教学模式，多以欣赏、体验、表达为主。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。

二年级的教学模式，多以动手、参与、创作为主。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。

二、作业要求

五年级的作业多以写实为主，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。

二年级的作业多以创作为主，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。

三、指导方法

五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。

二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。

**国家双减政策心得体会五**

双减政策对于学生减负和推动教育公平，都起着非常重要的作用。“校内提升”+“校外减负”这两个中心思想无疑对教育提出了更高、更全面的要求，也要求家长乃至社会将更多的注意放在真正适合孩子的教育之上，将教育回归到作为主角的孩子身上，回归教育本身。

家长应该用什么样的姿态来面对呢？在孩子的成长过程中，我们总是操心着孩子的方方面面，以前辈的身份来规划着孩子们的未来。给他们报这样那样的兴趣班、辅导班，想让孩子优秀、更优秀、超级优秀。但是却忘了问孩子是否愿意。

不可否认我们都想让孩子变得优秀，但其实我们更需要接受孩子们的平凡。不是所有人都是爱因斯坦，也不是所有人都能成为鲁迅，不是吗？

所以，别让孩子成为没有思想的“优秀楷模”，有趣的灵魂，活跃的思维更重要。

想要做到让孩子真正成长、真正优秀，做到真正的减负，就需要做到让孩子自发学习，而不是一直被推着赶着学习。作为家长的我们更应该做的是让孩子能够发现自己的兴趣和爱好，且能够自我驱动去了解、去学习。家长的职责则是引导，而非干预。作为家长的我们应该摒弃用时间堆积起来的“努力”和“优秀”，学会放手。让孩子从兴趣出发，自我驱动下去高效学习。

让孩子成为身心健康、全面发展和面向未来的人，让教育回归本真。这应该是我们一起努力的方向。

可以确定的是，校外减负的同时，是校内教育做加法，学校只有提升教学质量、提升教学服务，帮家长管好孩子的学习，以此减轻家长的负担。只有校内加上去，孩子能カ加上去，校外オ能真的减下来。哪怕没有学科补习班，孩子学会学习的能力，把基本功打扎实，学习习惯养成，那孩子未来的竟争力也有了。

生命不止一种精彩，不要让孩子走我们安排的路，而要让孩子成为孩子，拥有珍贵的童年、灿烂的少年时光，不畏未来，勇往直前。

**国家双减政策心得体会六**

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，并将负担提升到未成年保护的高度。

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。

**国家双减政策心得体会七**

作业是教师诊断学生学习情况，反馈教学效果，调整教学内容与方式的重要依据，同时也是学生理解、应用学习内容，提高学习能力的重要途径。怎样脱离题海战术、让作业不再重复低效、枯燥乏味，真正让作业发挥应有的效果，释放学生的学习激情呢？也是“双减”政策下最重要的环节也是一线教师最苦恼的事情。

今天有幸听到陈特讲座对“双减“政策下的有效作业设计，又一次让我经历了思想的洗礼，享受了一顿丰盛的精神大餐，领略到名师的精彩，欣赏到名师的独到的见解，让我豁然开朗，发现了数学教学的新天地。学习后给我的是心灵上的震憾，精神上的顿悟，思想上的净化，认识上的升华。通过这次学习，笔记、盘点收获。

陈特讲的作业布置因人而异、作业的分层：

（1）作业量的分层。

（2）作业难度的分层。

（3）作业的自主选择。

（4）评价的分层。

优点：

1、使各个层次的学生能完成作业。在此基础上，有兴趣地去做更高一层次的作业，对于这些学生，采取鼓励或奖励的方法。

2、让学生感到对作业的完成不是教师规定要做的，而是自己积极想做的，调动学习积极性。

根据数学学科的的特点，讲究作业布置的技巧，对提高学生作业的质量，保证课堂裨益不浅。作为数学老师注意积极这一方面经验有好处。

听了受益匪浅，平时在上班每天在埋头苦干批改作业，和同事说一句都不舍得只怕作业批改不完，在教学一直往前冲只想每天把新课时落实，我的教学计划就完成任务了，听陈特讲座觉得自己真的要慢下来，回头看看孩子掌握多少，有没有深层次的掌握。在“双减“政策下，作业设计好了，学生就真正的提质增效了。是我们在探索着、实践着的，陈特讲得经典一句话做人、教书都要脚踏实地、扎扎实实。

**国家双减政策心得体会八**

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。

一、陪伴孩子养成良好的学习习惯

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。

其让他的学习习惯可以结合自

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。

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。

二、陪伴孩子养成每天阅读的习惯

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。

三、陪伴孩子参加劳动，学习基本的劳动技能

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。

四、帮助孩子将兴趣爱好转化成个人特长

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。

五、督促孩子养成坚持运动的习惯

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。

**国家双减政策心得体会九**

“双减”政策落地，很多人调侃拼爹时代正式到来。有网友表示，“拼爹”拼的不是家长的学历、财力，而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。家庭教育实质是生活教育，核心是让孩子成人。

首先要教孩子学会做人，再是学会生活，最后才能学会学习。“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长，家长因此要关注孩子心理健康，保障孩子的睡眠时间，加强体育运动，鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。解放思想，更新观念也很重要。

厘清家庭、学校之间的关系和责任，孩子学科学习的事情，放心交给学校，家长则关注孩子的品德行为习惯，为孩子健康成长打下基础。“双减”后多出的课后时间如何安排？这需要家长更高质量的陪伴，游戏、运动、阅读和交流等。

对待孩子要更有耐心，同时要提升自己与孩子相处的能力，不能动不动就起冲突。要重点培养孩子的学习习惯。良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力，这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。

例如，让孩子明白学习是自己的事情；家庭作业要定时、快速、限时独立完成，注意书面清洁程度等。还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提，生活习惯是学习习惯的基础。在家中，要让孩子参与家务，在学校，鼓励孩子参加劳动；学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中，既锻炼了孩子的自理能力，又培养了孩子的责任心。最后，家长要和教师协同，培养孩子的学习能力，包括怎么复习、纠错、总结归纳等，这些专业性问题，可以多向老师请教。‘双减’政策落地后，家长要不断加强自身学习，了解孩子成长规律，提升家庭教育素养与能力，这才是最好的家庭教育。

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。“双减”政策让家长角色回归，从而也让家长面对新一轮的挑战。家长到底应该做什么、怎么做？给家长们三条建议：

一、帮助孩子养成好的习惯

好习惯的养成离不开外力的推动，最终会达到从被动到主动、从他律到自律的转变。学习成绩好的孩子，大多具有良好的学习习惯，而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展，而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高。

又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观，培养责任感，提升独立能力，而参与家庭生活的\'习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

二、帮助孩子制订学习计划

建议家长和孩子将每个学期按不同的维度（如时间）分割成若干个学习阶段，制订相应计划。一份好的学习计划应同时具备以下三个条件：家长和孩子一起商量制订完成，这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生，也能促使家庭内部在学习问题上达成统一。

二是具体可操作的，如每天英语朗读半小时，两天完成数学练习一章节等，过程具体可操作，家长的监督也就更有效。

三是必须写有自我鼓励和家长鼓励的话语，彰显孩子自己的决心，鼓励孩子坚持前行。

三、全身心的陪伴将成为孩子制胜的法宝

“双减”政策刚公布，武进区清英外国语学校三pyp班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。她说，作为当代家长，处在“赢在起跑线”的大环境里，没有坚定的内心，很容易被影响。而‘双减’就像重启开关一样，强制暂停我们的焦虑和迷茫，给我们重新思考的机会，想想对于祖国和世界的未来，究竟什么才是最重要的？作为“80后”家长，侯娜深深地感受到，处在瞬息万变的科技时代，孩子们的未来变化不是父母所能够掌控和想象的。他们更需要独立的思想和时代主人翁的责任感，所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。“双减”之后，孩子的空余时间增加了，侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末，和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系；把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期，在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。

学习做个合格父母，父母也都是第一次做父母，在对于孩子的教育方面很容易走入误区，做出一些不正确的行为，影响孩子的发展。孩子们需要家长的支持，而不是打骂。无论工作多忙，家长下班后一定要关心孩子，询问一下今天在班里新学了什么、有没有交新的朋友等等。在孩子遇到挫折的时候，多去鼓励孩子，教会孩子克服困难。在孩子得到进步的时候，也要及时表扬，帮助孩子增加信心。

只有这样，孩子才不会盲目自大，也不至于自卑。家长和老师都是为了孩子好，应该彼此配合。比如老师布置的作业，家长不要随便去质疑，要监督孩子按时完成。老师发布的注意和要求也要积极配合。家长是孩子的第一任老师，如果家长本身素质就很低，容易生气、辱骂别人，那么孩子在潜移默化中也会形成一些坏习惯。因此，要想做一名合格的家长，就要努力提高自己的素养，做孩子最好的榜样。家长们要给孩子们苹果可以砸到头上的时间；给孩子们可以仰望星空的经历；给国家和学校让教育回归本质的机会。家长和学校各司其职，家长全身心地陪伴孩子的成长，这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

**国家双减政策心得体会篇十**

真心支持当前的“双减”政策。

现在的家长都愿意让自己的孩子活在压力中吗？不是的，多数家长都是被社会大潮裹挟着，是一种不得已！很多家长都加入了各种微信群，常常从朋友圈里得知别人的孩子怎么出色、别人的孩子上了多少补习班，在这种无声的交流中焦虑便成了爹妈的标配。我是孩子的祖辈，这么多年来，我能够明显地发现，这一代孩子家长“人在江湖，身不由己”的感受以及相互攀比的劲头比以往任何时代都强烈，在这种“压力山大”的“现实”面前，家长很难不“鸡娃”，不惜一切代价报班，把孩子的日程填满。忙碌的家长往往只看重各种能力、技能的开发，对孩子成长过程中面临的心灵、情感需求乃至孩子是否在透支健康根本无暇顾及，我经常看到一些已显疲惫的孩子晚上匆匆吃一点快餐就去上另外一个班。孩子的时间有限，在日复一日的匆忙中，有时候孩子根本没有时间和更多精力去认真消化，琴棋书画、音乐舞蹈学一样丢一样……

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我，用这个自我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。

**国家双减政策心得体会篇十一**

观看双减政策落地的讲座视频后，作为一名新时代小学生的家长感慨万千。

一个曾经在教培行业工作过的我，曾经有一个学生，每一周只有周三下午放学是没有课的，其余时间都在课外班度过，周六休日根本没有休息的时间。他只是我们千千万万学生中一个缩影。好像不上辅导班周六周日就浪费了一样。大多家长的心声也是一样的，你不上别人孩子都在上，也是变相的落后呀。

可是有真真正正的为孩子考虑过？他到底需要不需要去额外的补课？我相信大多数家长是没有的，大多数家长会认为补补总归是好的，比不补强，教育焦虑导致了大家对于家庭教育都寄托在辅导班身上。

国家出台这样的政策，我是赞成的。不是不让额外学习，而是如何真正把有效的学习在学校完成。在校的老师也都辛苦了肩负起课后延时的工作，让孩子在学校集中精神完成作业，回家后把时间放在阅读，复习和课外活动上。

就拿自己的孩子来说，周一延时回来基本就不需要再做作业了，他可以打打篮球，看看课外书。周二有排球社团，周三周四学习管乐，在学校不但学习了而且也锻炼了身体，每天孩子回来也是很开心，这样才是正常的小学生活，在学校把学校的任务完成，放学后可以多元的发展。

每个孩子身上都有尚未萌芽的素质，我们要想办法看到这些特质，鼓励孩子发挥自己特长，享受兴趣爱好带来的快乐。我相信我们的国家需要的更多的不是只会读书的接班人，而是更多元发展的全面的接班人。

很多人在想，周末不学习了我们大把大把的时间我们应该干什么？家庭不但是养育孩子的地方，更多的我们要学习心灵的养育。陪伴孩子一起阅读，一起分享书中的故事，我们也要为树立终身学习的榜样。陪伴孩子参加家庭劳动，学会整理自己的学习桌，打扫家中的卫生，学习自己洗袜子内裤等力所能及的小事情，为以后独立生活打下基础。

双减政策的落地，家长角色的回归，我们更应该重视家庭教育，有人调侃这是拼爹的时代，拼的不是家长的财力，而是家庭教育的理念，素养。

希望我们这一代的孩子能有一个更加轻松，自由的学习环境。能更好的肩负起国家繁荣稳定发展的重任。

**国家双减政策心得体会篇十二**

“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。

一、备好课才能上好课

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。

二、提升课堂教与学的质量

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。

三、终身学习

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。

**国家双减政策心得体会篇十三**

从应试教育到素质教育，再到双减，中国教育又迎来了伟大的变革。那么什么是双减政策呢？从通知来看，双减一是减轻学生过重的作业负担，二是提升学校课后服务水平。其中以“全面规范校外培训行为”为主要抓手正在紧锣密鼓的进行中，在全国进行“双减”政策推广。政策中还提到要保证学生的睡眠时间，学生在校的学习时间也有不同学段的限制。这样，既可以避免上学高峰期而产生的交通堵塞，也可以避免学生家校往返途中产生的安全问题。

这样来看双减需要一个宽松的外部环境生态系统，需要形成合力才能减轻负担，才能提高老师自身的专业本领，也对老师提出了更高的要求。

“双减”的前提是课堂增效，课堂增效的起点是教师对课标、教材研读、把握、执行，教师要做课标忠实执行者，教材创造性解读、使用者。脑中有“纲”(课程改革纲要)、胸中有“标”(课标)、腹中有“书”(教材二次消化适合学情解读)、目中有“人”、心中有“法”、手中有“技”。教师要有“不是教教材，而是用教材教，用课标教”的意识。关注从学科教学意识到课程意识转变，关注校本课程开发与实施，关注学校整体课程体系建构与推进。

教师要与班主任、同学科教师、跨学科教师通力协作，建立积极的相互依赖的关系，双方成为“双减”的合作者。与同课教师一道深度参与集智备课，发挥群体大脑智慧，集智备课。备课组长提出备课时的困惑和问题。在集智研讨基础上，拿出可视化成果：单元规划表(框架)，单元课时教学任务活动创意表，分课时教学设计教案。与班级任课教师一道共同制定学习规则，培养学生的内在秩序感，共同助力学生习惯养成。同时与本班课任教师合作，借助班级作业协调员，控制作业总时长，彻底减轻学生过重作业负担。与跨学科教师协作，积极尝试跨学科内容整合，开展拼教、拼研、项目学习等，尽而全面提升探究性、合作性作业设计与实施能力。

教师应充当课堂的组织者、学习的点燃者、困惑的点拨者、生命的点化者，扮演的是平等中的首席角色。故教师与学生课内外相处时要学会沟通、学会表达、学会换位思考。

“双减”要求教师放手、放权，要求学生学会自律、自控，学会自主学习、个性化学习。要让学生潜意识跳出固定型思维走向成长型思维，这就要求教师要感染、熏陶、培养“明生”。可见构建新型师生关系显得多么重要！

通知中提到“明生”的范畴，应该有这样的几层含义：明学，思维比较清晰，元认识水平较高；自律意识、自控能力强；动手能力、创新能力、解决实际问题素养高。明标，对“为什么学习？学习终极目标是什么”等有深度认知。明世：责任、担当、改变世界是发自内心追求，人生价值意义非常明晰。一句话要让学生成为“双减”最直接、最大受益者。

“双减”，减的是负担，增加的是老师自身的专业本领。要倾听教育外部的声音，不要自我设限，让思维发散，让认知升级，构建新的思维模型，未来的学校将是一个学习综合体，有多元化的服务平台共同兴办教育、参予教育改革。在“双减”政策推行的过程中，校外培训机构会逐步融汇于校内课后服务市场。作为一线教师，我们应该看到：大多数的学校既没有课外服务的专业师资，又没有课后服务中的专业课程，远比不上校外培训机构在这方面的成熟度和专业发展水平。因而，学校校内课后服务的推行势必会与校外培训机构共同携手，促进教育未来的发展。

**国家双减政策心得体会篇十四**

“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。

**国家双减政策心得体会篇十五**

“双减”出台的初衷不只是为学生减负，老师、家长也需要减负。

对老师来说，“双减”政策实施确实带来了更大挑战，它需要老师有对人生、教育的积极心态，有先进的教育理论和价值观，能自我调控与管理情绪，拥有心理疏导技能。老师们应以积极态度对待，发展自己的职业技能，提高自己的幸福力量。

对学校而言，“双减”之后心理健康教育的重要性进一步凸显，且其不仅要面对学生，更要面对老师。或者说，能否提升老师的幸福感和幸福力，将决定落实“双减”的质量。

对相关部门和学校而言，可通过师资改革、师资配置制度，统筹提升师生配比；提高生均经费和公用经费标准，保障老师待遇；和师范类大学或综合性大学合作，充分利用大学资源；通过社会购买的方式来开展课后服务，减轻老师们的负担。

对家长来说，则需调整教育方法、教育态度和对孩子的期待。给孩子减负，家庭教育不能减，家长应利用好课余时间多陪伴孩子，增加亲子互动，培养孩子自给、自主、自立的能力，让孩子拥有良好的心理健康成长氛围和环境。

与此同时，社会也需形成良好教育氛围，尤其是校外培训机构，要积极配合教育政策的实施，永葆教育初心。

**国家双减政策心得体会篇十六**

“双减”政策“5+2”要求纷纷落地，开学两周，家长和孩子们就迎来了中秋佳节。原本有人以为，“课后延时服务”，孩子书面家庭作业都在学校完成了，孩子就没什么事情需要家长过问的了；原本一家人要高高兴兴，团团员就地庆祝中秋佳节。一个朋友一时心血来潮检查检查孩子的学习情况，不查不知道，一查吓一跳！

孩子口口声声说都会！都会！结果一提问，一知半解，含糊其辞，一场暴风雨是避免不了的。

是不是有很大家长都面临着这样的问题呢？学习是孩子的事情，又不是孩子一个人的事情，减负减的是孩子过重的学业负担，减的不是家庭教育的责任！

双减政策下，家庭教育需要担负起什么样的我责任呢？

家庭教育要担负起督促的责任！

对于一二年级的小学神没有书面家庭作业不等于没有家庭作业。老师们通常会布置一些“口头作业”，比如：读读课文，看看课外书，背背古诗文……

这些都是很“弹性”的学习任务，靠的是学生的自律性和自觉性。但是对于小学生来说，有多少孩子具有天生的自律性和自觉性？这当然需要家长的长期督促，日久天长，良好的自主学习习惯才有可能形成。

家庭教育要担负起亲子共读的责任！

统编教材从一年级开始，特别强调“和大人一起读”。这里的和“大人一起读”可以理解为：在学校，“师生共读”；在家里，“亲子共读”。

“亲子共读”的不仅是一种阅读方式，也是家长和孩子的相处方式。在亲子共读中，增进亲子感情，促进父母和孩子之间的相互理解。

家庭教育要担负起指导的责任！

“双减”之后，加大了学生体育锻炼的力度，加强了学生劳动教育的力度。孩子们有更多时间，可以参与各类实践活动。

其中，家务劳动这一块，既需要学校老师的引导，更需要家长的具体示范与指导。老师每天都有固定一项“劳动”作业建议：分餐、洗碗、叠被子、抹桌子、收衣服、整理书桌、浇花、喂猫……事无大小，养成主动参与家务劳动的习惯最重要。

家庭教育要担负起陪伴的责任！

孩子的成长有亲情陪伴，才会带给儿童最大的安全感。这种陪伴，需要的是高质量的陪伴，并不只是陪伴孩子上各类培训班，也不只是陪孩子完成书面作业。如果把“陪伴”的外延“窄化”成盯着“写作业”，那就太狭隘了。

孩子回家之后，书面作业没有了；节假日、小长假，属于孩子自由支配时间多了，家长可以多陪陪孩子：陪他们锻炼，陪他们劳动，陪他们逛书店，陪他们看博物馆……这是一种多么美好的过程！

家庭教育要担负起关心的责任！

家长需要关心的不仅是孩子的身体健康，更要关心孩子的心理健康。以前，我们的家长每天接到放学归家的孩子，第一句话可能是：“作业做完了吗？”，“双减”之后，家长们接到孩子，第一句话可以是：“今天有什么开心的事？”

家长要做孩子最知心的朋友。建议家长们和孩子共读《傅雷家书》，你会被书中的家国情怀深深打动。

“双减”：家长不能“减”的是——责任！需要我们陪孩子一起慢慢成长！

**国家双减政策心得体会篇十七**

双减政策“五项管理”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有积极的意义。我们积极贯彻落实“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。

一、是关于手机管理。

通过召开班会、联系家长等形式及时宣传相关的政策规定，告知家长管理好手机，尽量减少学生接触手机的时间。除了学校特殊要求必须用手机完成的安全作业等任务，坚决不给学生布置必须用手机完成的作业。对学生带手机和电话手表入校园进行了严格的管理。

二、关于学生睡眠。

小学生每天睡眠时间10个小时。及时关注学生睡眠时间，与家长做好沟通，保障学生充足睡眠。程度较弱的学生作业速度很慢的，老师会特殊对待，布置简单的作业，以保证学生的充足睡眠。

三、是关于读物的管理。

按照教育部下发的不得推荐或选用为中小学生课外读物12条负面清单，我们及时清查图书室、办公室、教室等处的书籍，严格按照规定管理。班级成立了图书角，和图书管理员。学生完成各项作业之后，中午时间和延时时间可以借书阅读。对学生课外阅读的内容、数量、梯度等作出明确要求。

四、关于作业方面。

我们每天严格落实作业时间，作为班主任，每天不仅要负责语文学科，还要协调各科的作业时间，作业总量控制在1小时。各科老师在上完课之后就提前布置了家庭作业，每天下午延时时间学生一半以上都能完成所有家庭作业，而且有的疑难题目学生也可以随时在老师指导下解决。个别参加社团的学生和作业速度较慢的学生也能回家后迅速完成。

五、是学生体质方面。

本学期每周都有三节体育课，每天上午20分钟课间操，下午延时1小时阳光体育活动课，活动形式多样化，眼保健操、集体跑步，做操训练，以及跳绳打球等项目，足以使学生每天运动量达标。

**国家双减政策心得体会篇十八**

作业是教育教学的重要组成部分，“双减政策”的出台意味着此后减负是各地教育教学组织必须落地的“雨点”。陈老师的《“双减”政策下的有效作业设计》直播课，可谓是一场“及时雨”，为龙港的小数老师们答疑解惑，为老师们的今后的作业设计指明了方向。

一、种下“发散”种子

陈老师在课上指出，“不按照常规思路，积极创新，从不同角度分析，通过不同途径和方式解决问题，培养发散思维能力。”他结合几道例题给我们生动讲解了如何激发学生的发散思维，比如一道题老师应多鼓励学生尝试用多种方法解答，并在比较中优化，从而不断地激发学生的潜能。从另一方面来看，这其实不仅仅是对学生提出了挑战，更是对老师们提出了新的挑战。老师在备课时，也应跳出舒适区，不拘泥于教材给出的“答案”，更应善于摸索，钻研和总结方法和规律，成为带领学生学习的“先行者”。

二、培育“创新”之花

如何给学生布置作业，激发学生的创新思维，培养建构能力。陈老师的“题组练习”给予了很好的示范作用，在对比中加深理解，突破知识混淆点。比如，2.4+7.6×5,2.4×5+7.6×5，这样的两道题给学生呈现，不少学生会得出相同的答案，就是混淆了运算顺序和乘法分配律，老师结合讲解，学生就能很清楚地区分和辨别两者之间的区别。

三、结出“数学”果实

数学不仅是一门学科，更是承载了育人的重要使命。陈老师的“主题研学”作业给我留下了深刻印象，有趣、好玩、有用。他通过让学生主动尝试对常见的“国旗”作画，不仅让学生在实践中明白了许多数学知识，还激发了学生的爱国精神。今后的作业设计，我们不应只让数学知识局限在课本和作业之内，更应绽放在日常生活之中，真正让学生学有所获，学以致用。

**国家双减政策心得体会篇十九**

“双减”政策实施以来，家长们有欢欣也有担心。一方面因为实际减轻的负担而欢欣，另一方面也因一时无所适从而担心。

“双减”无疑是今年下半年最热门的词。20\_\_年7月，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》，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。这项被称为“双减”的政策文件一经出台便引发了社会热议。“双减”后的新学期已经过了一个多月了，各位家长朋友适应了吗？

不少家长担心：孩子到校时间延后了，放学延时了，学科类不能在周末补习了，孩子的学习时间减少了，学习会不会落后呢？部分家长还在观望这个政策的推行会不会是一时兴起，后面又恢复常态呢？

“双减”政策带来的到底是什么呢？其实，作为一名教育工作者同时作为一名母亲，我深知国家“双减”政策的用心良苦。我想告诉家长们，“双减”政策的背后是护航孩子健康成长的真心，呵护幸福小家温情的用心。

减量不减质

“双减”政策一是要减轻义务教育阶段学生的校外培训负担，但是却不减少父母陪伴的责任和老师的教育教学质量。

一方面，家长要明确责任，担当睿智的家长：陪孩子一起进行课外阅读；陪孩子完成综合性实践活动；陪孩子一起成长成才。

另一方面，要继续发挥学校主阵地的作用，坚持高质量发展：学校课程提档升级；聚焦学生核心素养，促进学生全面发展；教师研磨课堂，改变教学方式，提高教学质量；让学生在校园能够快乐学习、健康成长。

“双减”政策二是要减轻义务教育阶段学生作业负担，就是要全面压减作业总量和时长，减轻学生过重的作业负担，做到“减量提质”。

在中国千千万万家长的心中早已形成了“作业锻炼能力”“成绩等于进步”的刻板印象，这也就使很多家长形成了“关注孩子分数胜过关注孩子本身”的错误认识。因此，从长远考虑，我们要采取回归儿童完整生活的跨学科学习方式，保证提升作业质量，制定学科教育导向。

减负不减责

“双减”政策的落地，减轻了家长的精神负担和家庭的经济负担，也为家长指明了方向。要做有责任的父母，高质量地陪伴孩子，促进孩子优质发展。

“双减”政策背景下，孩子在家学习、生活的时间增多，这就需要家长们在环境营造、习惯培养、活动安排和参与陪伴上做足功夫。环境是影响孩子专注力的一个重要因素，家长需要为孩子营造一个良好的家庭学习环境，为孩子设立一个自己的独立学习空间，孩子可以在自己的“秘密基地”里更加专注地学习、做自己的事。

在家庭中也要关注孩子个人习惯的培养，家长务必要引导孩子养成健康的饮食习惯，形成规律的作息时间，有充足的体育锻炼，培养孩子的自律好习惯。当然，除了孩子要养成良好的生活、学习惯外，家长也需要养成良好的习惯。

此外，在完成必要且重要的作业后，家长可以引导孩子从事家务劳动、进行体育锻炼、阅读书籍和参加文艺活动，用心发展孩子的特长，发掘潜能。

“双减”政策就是让父母尽应尽之责，做好陪伴，让家长真正做到“减负不减责”。

减压不减爱

“双减”政策背景下，学校的责任更重了，老师的任务更多了，作为家长要多一些支持和理解，家长要和学校站在统一战线，携手用爱共育孩子。

家长作为孩子成长的第一责任人，在配合学校完成共助孩子成长的合作中，可以做的有很多。

学校为孩子设计了丰富且合理的作业，家长就不要随便增加孩子的负担，不要学校减负，家长增负。

学校用心用情为孩子增设了丰富的课程，家长应该尽量让孩子在学校参与学习，不能以“我有选择的权利”为理由拒绝学校对孩子的付出，也不能以“我为了孩子好”这样的借口来逃避学校安排的活动。

学校要求老师不能公开孩子的成绩和排名，家长就不能以各种方式来打听，给老师造成困扰。更不能因为“双减”政策后孩子在学校时间长了，为了个人的方便，对老师提各种无理要求。

在孩子的成长路上，家长的爱总是如影随形，我想说，在孩子的成长路上，家长对学校的爱、对老师的爱也应该形影不离。只有家校携手，孩子才可抵达幸福的彼岸。

各位家长朋友，孩子是一棵树，孩子的成长你代替不了，也急不得。减负是一项大工程，也只能一步一步来。请理解国家对“双减”的用心和用情，把心放下，把眼光放长远，让我们共同携手护航孩子的健康快乐成长！

**国家双减政策心得体会篇二十**

“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！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！