

# 2023年双减政策的感悟(通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

## 双减政策的感悟篇一

作为一个小学二年级孩子的家长，过去2年加之幼儿园3年，5年的时间无论是经济还是精力都让我们这个普通家庭的一家三口背负着沉重的负担。校外辅导从不应该成为孩子“成功”的通行证，给孩子批改作业更不应该成为家长“责任”的必修课，最多只能算是家长下场助力有限手段。但是各类校外培训机构铺天盖地的宣传，“没有最高只有更高”的培训收费，让本来已被“贩卖”得惊人的教育焦虑则更变本加厉。

“双减”政策的公布，为“超速”“超载”的教育乱象按下了暂停键。作为家长，希望教育部门能大力推进该项政策的执行，让孩子有更多时间拥抱自然，锻炼身体，提升艺术修养，结交良师益友，塑造健全的人格。教育改革，我们不但是旁观者更是亲历者，我们相信国家的政策，更应该给与这些政策以充足的时间与耐心，让我们拭目以待，检验其成果。

从学生的角度来说，孩子们是“双减”政策最大的受益人。“双减”政策即保障了学生们正常的锻炼、休息、娱乐时间，也保护了他们在成长过程中的身心健康。

以往过量的作业和校外培训，侵占了学生们大量的课余时间。由于学生们的精力有限，在课间时间无法保障的情况下，就会影响校内学习，如此一来，就形成了学习上的恶性循环。因此，“双减”政策的颁布，对于培养学生良好的学习习惯，

保障充足的课余时间及合理开拓课外兴趣都有重要的意义，对孩子的未来有长远的好处。

“双减”政策落地后，可以充分发挥学校阵地的作用，在校内

坚持做到应教尽教，着力提高教学质量、作业管理服务水平，不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好的同时，拥有了愉快的童年。

其次，让校外的培训机构无法超前培训，让家长们教育成本显著下降，也有了更多的时间陪伴孩子成长，让孩子们的情感和思想不再缺失。

近日，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》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。

这被称作“双减”政策。

文件要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。

大多数的家长表示欢迎“双减”政策，认为同时也减轻了家长的负担。

校外各种名目的培训班，都需要资金的支持，看着其他孩子们都报了辅导班，自己的孩子不报，怕跟不上。迫于压力，只能自己省一些，不能苦了孩子。

再有，周末、寒暑假，孩子上辅导课，不论天气如何，刮风下雨、酷暑难耐，家长都需要接送孩子上下辅导班。

大家现在普遍的感受是：现如今培养一个孩子太贵了，一年花几万元上辅导班都是正常的，有的甚至更多。

也有一些家长表示担忧，虽说政策出来了，但是中考和高考还是要看成绩，培训机构依然有市场需求。不能在线下开培训班了，会不会转到线上或者是一对一的教学。

我们都知道，线上教学的质量和面对面还是有差别的，孩子的注意力，自控力，都对线上教学质量有直接影响。

而且，一对一的私教课程，学费比大班课要高很多，无疑加重了家长的负担。

另外，如果培训机构从“地上”转到“地下”，家长们还要四处去打听。

这个暑假已经有多个在家中开班的辅导老师被举报，也证实了家长们担忧的种种问题。

已经习惯了上校外辅导班的孩子们接下来如何安排时间，不虚度；家长们自由的时间相对少了，如何安排时间陪伴和辅导孩子，这些都需要一个适应的过程。

“双减”政策的推出，无疑是对教育培训机构的一次重拳打击，很多培训机构寻求转型，也有一些在观望。

新东方因率先开设父母培训课、体育课等被送上热搜。

父母培训课意味着，作为家长的父母们，除了要朝九晚五的上班，加班，赡养父母，照顾孩子，辅导作业，还要拿出时间和精力去上“优质父母培训课”。

父母的确应该学习，提升自己，以便更好的培养孩子。这是毫无疑问的。

且不说这门课程是否可以如期开起来，如果把这个作为一门课程或者迫于压力不得不开的课程，最直观的无疑是给家长们增加了负担和困难。每个家长的水平不一样，如果学完了这门课程，孩子没有考好，责任在家长还是孩子，无形当中增加了家长的焦虑和压力。

近几年，老师和家长的关系也变得微妙。

很多家长表示，一些老师为了开自己的培训班挣钱，该讲的知识点在课堂上不讲，而是在自己的辅导班讲。应该老师批改的作业，在家长群里变成了家长的任务。

学校是孩子们的主要战场，学校的课堂教学质量是源头。

我们上学的时候，没有微信，没有家长群，没有家长和老师的微妙关系。

作为85后的我，依稀记得九年义务教育时，各科老师伏案批改作业的身影。

教育行业将如何改变，我们拭目以待。

“双减”政策实行，孩子在家的时间充裕了，怎么安排？“双减”政策后，怎样让自己的孩子脱颖而出？“双减”政策后，对家长有什么影响？充分思考之后，我竟心生欢喜，其实，这样的政策让家长的角色回归，家长更像家长了。但同时，也需要家长做一些调整。

虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，

还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，需要家长不断地学习，更新自己的教育观念。和孩子在一起最重要的是学会如何沟通，形成民主平等的家庭氛围，让孩子既听从家长的教导又有自己的主见。建议家长多读一些教育书籍，像《非暴力沟通》《正面管教》等等，不断提高自己的科学育儿能力。家长要从日常生活中给孩子树立正面的榜样，建立良好的亲子关系，和孩子一起成长。

家庭是孩子成长最重要的场所，家长也是孩子的老师。家长的生活习惯，待人接物的处事方式都将影响着孩子的成长底色。家长要重视学习型家庭建设，陪孩子一起解锁生活新技能，陪孩子一起阅读，引导孩子参加到家庭建设中来，让孩子感觉到整个家庭积极向上、团结协作的力量。家长要善于学习，不断学习，言传身教，让学习能力在生活中落地生根。

以往，家长通过看孩子的试卷和辅导作业，可以了解到更多孩子的学习情况反馈，“双减”政策之后，孩子的作业都是在学校完成的，家长了解孩子学习上问题的机会减少了。哪部分的知识点暂时还没有掌握？还需要提高哪方面的能力？只有跟老师密切联系，了解孩子在学校的学习情况，和老师一起制定帮扶方案，才可以在家里做到有的放矢，重点指导。

2021年的暑假即将画上句号。从来没有一个暑假，教育政策的出台如此频密，并且从出台到落实的时间间隔如此之短，执行力度如此之大。

从暑期托管的普惠式推广，再到“双减”政策的高规格发布，学生、老师、家长、学校、教培机构……身处教育网络中的每个角色都在短时间内感受到重大变化。

学生：有人拍手称快有人坦言减负要看”两头“

7月24日，”双减”政策正式发布。政策要求全面压减中小学生作业总量和时长、校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训等。

作为教育的主角——广大中小學生——对于”双减”政策各有感悟。

刚从小升初”杀出重围”的小艺告诉记者，”双减”让她松了一口气。小艺说，她从一年级开始就参加各种课外拓展和培优。小学六年来，她的周末被各种学科类和素质类培训班排得满满的，在妈妈车上吃饭和睡觉是家常便饭。今年小升初，小艺被广州外国语学校录取，但这个暑假她还是被妈妈报的培训班安排得满满的。对于”双减”政策下不能在周末、节假日和寒暑假进行学科类培训的规定，小艺给了一个大大的赞。”我最爱看科幻类小说了，放假终于有时间看书了。”

五年级学生小六成绩一般，妈妈从三年级开始就给她报了语文、数学、英语的校外培训班，不过小六连校内作业都完成得很辛苦，所以根本没有精力完成校外培训班的作业。”每个周末都跟大家一样赶集似的去上课，但学了什么回来我基本也忘记了。”对于”双减”政策，小六坦言：“作业是老师布置的，课外班是妈妈报的，只有他们减量我们才能真的减负。”

从小就是”学霸”的华附高一学生小林表示：“鞋子合不合穿只有自己知道。”小林告诉记者，校外”加餐”是根据自己的学习状态和兴趣爱好做选择，所以他觉得自己的学习负担并不太重。”如果一定要追求绝对的平均，那我担心学有余力的学生会‘吃不饱’。”

家长：点赞”官方带娃”期望学生评价机制更多元

7月9日，广州市教育局印发了《关于做好小学生暑期托管服务工作的通知》，表示今年暑期期间开始校内托管服务试点工作。全市十一区陆续发布暑期托管具体实施细则。7月19日，广州“官方带娃”正式开启。

不少双职工家庭对于暑期“官方带娃”拍手称快。家长李女士工作很忙，孩子即将升入小学六年级，面对小升初的压力，在暑假前一个多月，她已经给孩子报好了语文、数学、英语三科的校外培训班。”整个暑假时间排得挺紧的，为了让孩子放松一下，我们还在暑假初期安排了一次外出旅行。如果早点通知暑期校内托管，我们可能会尝试着让孩子在学校完成暑期作业。”

王女士是广州一名高校教师，同时也是两个孩子的母亲。女儿在暑假过后要升五年级了，儿子从9月份开始读小学一年级。”“双减”政策落地后的这一个多月，她都在关注相关报道和政策解读文章。

王女士说：“我觉得‘双减’对大多数家庭来说确实是解脱，现在教育‘内卷’太厉害了。就拿我女儿来说，在她三年级的时候，我们全家就很焦虑了，因为听很多过来人聊小升初前的准备，他们说要想读广州比较好的初中，奥数和各种杯赛成绩是标配。我们也尝试着让女儿去学奥数，可是她真的不感兴趣，我们为孩子简历上没几个拿得出手的数学杯赛成绩苦恼和焦虑了很长一段时间。”

与王女士有同样想法的家长不在少数。谢女士的女儿今年小升初，她的优势是英语，但从四年级开始，为了上广州一线初中，她开始硬着头皮学奥数。谢女士说：“我女儿不是那种有数学天赋的孩子，但她贵在勤奋和要强，会为了自己定下的目标努力奋斗。说实话，看到孩子学奥数很辛苦，我们家长风雨无阻地接送也很辛苦，我曾无数次想放弃，但最后为了小升初，大家都咬牙坚持了。”

王女士认为自己的孩子比较幸运，正好赶上了”双减”政策，”我觉得‘双减’对于我家这样的孩子来说是一种解脱。”王女士告诉记者，大多数家长对”双减”政策的效果仍在观望，”其实我们就是特别希望学校能够多维评价孩子，而不只是用分数来衡量。那些经历过小升初或者即将小升初的家长之所以如此焦虑，关键还是学校在选拔学生时主要看重成绩。如果学校能改变评价学生的尺度，家长的焦虑才能真正缓解。”

学校老师：看好”双减”政策落地走出教育”内卷”怪圈

”双减”政策一出，不少老师纷纷点赞。广州某中学语文老师肖老师觉得，不少学生从小在校外补习过度了，上了高中就目光短视，急功近利。2015年高考，他所教的两个班语文平均分都超过120分。对于肖老师来说，这份成绩单，既是对他冒险试水、苦心坚持三年”深度阅读”的交代，也是他”用阅读而非纯应试训练提高语文素养”理念最有力的注脚。在被”短平快”的功利主义控制下的中学课堂教育中，肖老师的尝试有着特别的意义。

但是，没过几年，当他再一次教高一时，肖老师发现他的深度阅读课已经上不下去了。”我在课堂上给学生们发散知识点，建议学生多阅读、广阅读，甚至不提供书单让他们自由阅读时，遭到一些学生的反对。他们觉得我在浪费时间，语文课就应该讲重点和考点，他们没这么多时间看课外书，还有其他科目要学习呢。”肖老师说。

肖老师在课下还专门找这些学生谈心，告诉他们高一高二的语文学习应该”厚积”，广泛阅读是提升语文核心素养很关键的一点。只有高一高二”厚积”了，到了高三讲考点的时候，学生才能比较好地运用之前所积累的知识去迁移和运用。”尽管我苦口婆心地跟学生解释，仍然有一小部分学生理解不了，他们习惯了校外培训机构老师直接讲重点难点，要自己去梳理知识，他们不知从何下手。”



与肖老师有同感的老师不少，他们越来越感受到学生过多的课外补习和刷题与学科核心素养的培养方向是背道而驰的。不少老师也都曾建议学生减少校外培训，跟着学校老师的步伐走，但因为陷入“内卷”怪圈，人人都不敢停下参加校外培训的步伐，学校老师的苦口婆心劝说也收效甚微。

现在，他们看好“双减”政策的落地，因为这更加突出了学校作为教育主阵地的作用。

校外培训机构：关停、调整、转型等待开学后的明朗政策

位于天河区岗顶的华晟大厦周围，几乎云集了广州最主要的几家教辅机构。以往的周末，这里人头攒动，大厅里的三部客梯远远满足不了家长和学生的需求，一位家长告诉记者，每次在高峰期去20楼以上的机构陪孩子上课，电梯至少要等10分钟。

记者近日走访了这座大厦，在“双减”政策冲击下，大厦前门可罗雀，与昔日的人流如织形成鲜明对比。记者上楼走访了几家知名的课辅机构，以往机构大厅很醒目的成绩榜没有了，有的机构甚至直接大门紧锁，门上贴着停课告示。

记者以家长身份前去一家知名一对一辅导机构咨询。课程顾问的第一个问题是：“请问孩子可以在周中上课吗？因为我们学科类培训只能在平时的放学后，周末和寒暑假都没法上课，所以我们有必要先了解孩子平时是否有空过来上课。”此后，课程顾问也只是了解孩子的基本情况，并未推销课程，并让记者留下信息，等9月份开学后政策明朗了，再告知是否可以报班。课程顾问还透露，机构现已推出不少素质类课程，比如少儿编程和美术课，9月份开学后的周末，这些素质类课程可以开课。

而在以往，他们通常会很热情地向家长推销机构的名师和课程，并称课程买得越多越划算。

”双减”政策下，不少学科类培训机构相继关停、调整、转型。近日，广州本土教辅机构昱得教育在其官方微信公众号发布《致昱得学员家长的一封信》，宣布将于8月31日关闭所有门店，请还未申请退费的家长联系相关工作人员到校区办理退费事宜。

仍想活下去并且尚有余力活下去的校外培训机构选择了转型，素质教育、校内外托管、职业教育成校外培训机构转型升级的三大关键词。据了解，新东方、好未来、卓越教育等企业均已加大对素质教育的布局。比如北京新东方成立素质教育成长中心，专注学生五育目标发展要求；今年下半年以来，好未来接连调整品牌结构，推出励步儿童成长中心和系列素质教育新产品；卓越教育今年不断深化探索”素质教育+社区”新模式，在围棋、舞蹈、美术等领域完成品牌布局。

机构老师：职业荣誉感骤降有老师离开教培行业

校外培训机构转型，必须随之转型的还有机构的老师们。

黄老师是广州数学培优界一位小有名气的老师，近些年，他培养了不少竞赛尖子生。2015年，他成立了自己的机构，专做竞赛培训类项目。不少学生从小学三年级到初中，一直跟着黄老师学习。

”双减”政策落地让他面临挑战。”我们这种小机构现在最担心的是生存问题，我们没有宣布裁员，但是周末和寒暑假不能上课了，明显课时少了，相应的老师的课时费就少了一大截。”黄老师还说：”以往社会对我们校外培训机构的老师还是有比较高的认可度，培训机构也有很多优秀的老师确实潜心教研和教学。而如今这个职业的职业荣誉感骤降。”

黄老师目前已经被一所民办学校”挖”去当数学老师了，但他表示：”现在民办学校也面临着转公办或停办的问题，我也想去公办学校当老师，但在公办学校如果没有编制，会有

很大的落差。”

某机构数学老师小傅去年刚毕业，在”双减”政策下，他也面临出路抉择。目前他还在机构坚守着，小傅告诉记者：“我真的很喜欢当老师，现在只能周中的晚上上课了，看看新学期学生和家长的报班情况吧，实在经营惨淡的话，我可能会去考研或考公务员吧。”

近日，智联招聘发布《2021教培行业人才市场分析报告》显示，教培行业一线城市招聘收缩幅度大，7月发布职位数比政策发布前的3月下降32.4%。

专家建议：通过购买服务解决校内托管保证学校老师教研备课时间

1. ”双减”政策下，如何保证学校老师的休息和教研时间？

面对新学期即将来临的”双减”以及“5+2”（周一至周五5天，每天校内课后托管时间至少2小时），不少小学老师很担心每天增加了2个小时的托管时间，老师的休息时间很难保证。

广州市民办教育协会会长、广州华美英语实验学校校长陈峰建议，政府可以尝试通过购买服务和吸纳大学生志愿者进学校辅导孩子作业的方式解决校内托管问题。他提到，托管领域也是教培机构转型的方向之一。不少校外培训机构正在布局课后托管服务，学校也可以遴选购买他们的素质教育课程，将之加入校内课后托管的服务，毕竟培训机构在教研、师资团队培训也是很有经验的，校内课后托管可以吸纳其精华之处。

2. 学生不参加校外辅导，学校老师能否有效提高教学效率？

广州市某重点小学的陈老师告诉记者，以往很多学生把大量的时间和精力花在校外培训上，”这些学生超前学习了，上

课不听课，甚至偷偷做校外的习题，下课没时间做校内作业又去赶班了……”陈老师说，这些学生其实学习压力很大，学习成绩却不见得很优秀。假如他们能跟着我们校内老师的节奏，一步一步往前走，我们完全有信心把他们教好。

广州大学附属中学化学老师汪娜现任教高三，她觉得”双减”政策对于学校和老师来说，最关键的是向课堂要效率，老师要在课堂上把知识点讲透，让大多数学生在课堂上就把难题解决了。

也有教育界人士提醒家长，不能把孩子学习成绩的好坏完全归因于学校教育，家长也要付出家庭教育的责任，如养成孩子良好的学习习惯、生活作息等，这些都是家长的责任。只有家校合作携手才能把孩子教育好。

3、”双减”对学生和家长来说，教育焦虑真的可以缓解吗？

新学期开始，”双减”逐渐奏效，是否可以缓解教育的焦虑？

近日，上海市教委基础教育处处长杨振峰在接受媒体采访时的一席话，很形象地回答了如此疑问。他说：”当部分学生去培训的时候，会提高他们的分数；但是当所有学生都去培训的时候，可能只会提高分数线。

从这个意义上讲，‘剧场效应’造就的结果只能是学生牺牲全面发展的时间去反复操练、操练反复，反复培训、培训反复！它不仅伤害了学生，影响了学生的全面成长和身心健康，同时还会给家庭带来不必要的经济负担。而且从创新人才的培养角度来看，我们未来面对的是不确定的世界，我们今天只有‘广种方可博收’，通过减少培训，让学生全面发展，用自己确定的能力来面对未来的不确定性，这才是我们今天‘双减’期待的目标。”

## 双减政策的感悟篇二

新学期还没有开始，双减已经走进每一个乡村城镇，每一所学校，落入寻常百姓家，成为茶余饭后绕不过的话题。

朋友圈有各种段子，千姿百态。我很佩服段子手的立意和角度，反映出不同人群的内心世界。不过，触动我的还是现实中，一个个鲜活的案例和声音。上海建平中学两拨家长的剑拔弩张、周边兄弟学校老师被告后的无奈与悲凉。

清楚自身能力不及，思想高度不够，感觉有些问题自己还没有看透，虽然在不折不扣的执行，但，看到的一些现象，总还是止不住触碰我的思考。

周六晚八点左右，跟妻子逛超市，发现几个穿校服的孩子，很惊讶，妻子说最近，不是周末她也经常能见到晚上逛超市的学生。我感慨孩子开始有自由的时间，每天都能充分融入、感受生活，而不是生活只有单一的学校，我们应该为双减点赞。她接了句，说不定，以后晚上跳广场舞的可能都不是大妈的专场了。突然我就不知道怎么接了。

出了超市，我们沿着卫河路往北走，想去龙湖边看夜景。刚走到湖边，听到石子碰撞电线杆的声音，寻声看去，又是两个学生模样的孩子，手拿弹弓，不断的做着瞄准射击的动作，说笑中一幅悠然自得的神情，像极了儿时跟小伙伴的童年时光。调侃说，陶渊明的生活也不过如此，妻子说，学生都不写作业，晚上出来练手，如果哪天，把弹弓申请奥运项目，不定他们顺便还能拿几个冠军回来。我哑然。

她说班里周三有个孩子，向教育局打电话，告班主任违反了教育法第73条……妻子和同事都很震惊，说老师们现在很小心，说话非常谨慎、作业尽量没有。说实话，我至今不了解73条是怎样的条例，可是，这个数字和故事似乎让我看到了超市、湖边孩子背影的背景。

我想到了老家一个近门姑姑的三个孩子，两个哥哥是银行高管、老小比我还小一岁，现在是宁夏大学的教授。小时候，我的记忆中，他们家住老城，是我们家城里唯一的亲戚。有一次爸爸带我去姑姑家，我看到他们家堆着很多的书，其中有一本彩色的《西游记》绘本，讲的是偷吃人生果那一段，那个场景我记忆特深刻，因为临走我都恋恋不舍。这是我第一次有了对书的渴望，可是，我直到高中才有了自己买的第一本课外书。

对比和我同龄，一起长大的十几个伙伴，现在只有我一个人上了大学。

我想到了姑姑、母亲和小伙伴的母亲。从现在的工作我想到了儿时我们各自的家庭。姑姑和母亲都很重视我们的教育，只是家庭条件不同，姑姑有更丰厚的条件给她的孩子买书读，而且是很小的时候就开始。

记得有人这样表述：“一对热爱读书的父母，是孩子最大的贵人，会潜移默化地把阅读习惯根植到孩子的骨血里”。我很认同，尤其是最近认识了一个高校的老师，酷爱国学，在他的影响和陪伴下，11岁的儿子用古汉语写了一本书。

双减之下，究竟减去的是什么？减出来空出来的时间，又该做什么？我想，这对所有父母、老师、孩子、甚至社会，都是一次智慧的考验！

### 双减政策的感悟篇三

学习了中小学义务教育“双减”意见以后，对减负提质的提法感触颇多，从我本人的内心深处，真正地感受到减负提质的重要性及紧迫性。

童年是五彩缤纷的，是每个人珍藏在记忆深处的美好时光。孩子不是学习的机器，在他们的童年生活中不仅仅只有学习

这一件事。在“双减”政策提出之前，我们不难看到那些六七岁的孩子带着小眼镜，背着沉重的书包放学的情景，也不难看到遍布在各个街道的各式各样的辅导班，他们的童年时光被大量的作业和各种课外补习班所淹没。处于童年时期的孩子，他们的生活不应该被繁重的作业和辅导班所充斥。作为一名教师，我们要顺应孩子的身心发展规律，让孩子在学习之余有时间去享受童年应有的快乐。

作为一名教师，我们要充分地认识到教学活动中讲求技巧，让孩子们从繁重的课业学习中解脱出来的价值与意义。我们要精心设计课堂，把握课堂质量，努力提高学生课堂学习的效率，通过课堂教学这一环节切实的给学生减负。要提高课堂质量，提高课堂效率，我个人认为要做到以下几点：

1. 认真备课。精心设计课堂，以学科课程标准为导向，更新教育理念，备教材、备学生、备过程，在“减负”的同时提高课堂效率。

3. 课外作业，细心筛选，仔细编排，提高作业水平，提升作业质量。“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感。

4. 精心设计分层作业。根据不同层次学生的特点，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。

5. 充分利用课后服务时间。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。不利用课后

服务时间讲新课。

## 双减政策的感悟篇四

“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：

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。

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。

“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 and 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。

## 第二篇：双减政策家长心得体会及感悟

作为一个小学二年级孩子的家长，过去2年加之幼儿园3年，5年的时间无论是经济还是精力都让我们这个普通家庭的一家三口背负着沉重的负担。校外辅导从不应该成为孩子“成功”的通行证，给孩子批改作业更不应该成为家长“责任”的必修课，最多只能算是家长下场助力有限手段。但是各类校外培训机构铺天盖地的宣传，“没有最高只有更高”的培训收费，让本来已被“贩卖”得惊人的教育焦虑则更变本加厉。

“双减”政策的公布，为“超速”“超载”的教育乱象按下了暂停键。作为家长，希望教育部门能大力推进该项政策的执行，让孩子有更多时间拥抱自然，锻炼身体，提升艺术修养，结交良师益友，塑造健全的人格。教育改革，我们不但是旁观者更是亲历者，我们相信国家的政策，更应该给与这些政策以充足的时间与耐心，让我们拭目以待，检验其成果。

从学生的角度来说，孩子们是“双减”政策最大的受益人。“双减”政策即保障了学生们正常的锻炼、休息、娱乐时间，也保护了他们在成长过程中的身心健康。

以往过量的作业和校外培训，侵占了学生们大量的课余时间。由于学生们的精力有限，在课间时间无法保障的情况下，就会影响校内学习，如此一来，就形成了学习上的恶性循环。因此，“双减”政策的颁布，对于培养学生良好的学习习惯，保障充足的课余时间及合理开拓课外兴趣都有重要的意义，对孩子的未来有长远的好处。

“双减”政策落地后，可以充分发挥学校阵地的作用，在校内

坚持做到应教尽教，着力提高教学质量、作业管理服务水平，不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好的同时，拥有了愉

快的童年。

其次，让校外的培训机构无法超前培训，让家长们教育成本显著下降，也有了更多的时间陪伴孩子成长，让孩子们的情感和思想不再缺失。

### 第三篇：双减政策家长心得体会及感悟

2021年的暑假即将画上句号。从来没有一个暑假，教育政策的出台如此频密，并且从出台到落实的时间间隔如此之短，执行力度如此之大。

从暑期托管的普惠式推广，再到”双减”政策的高规格发布，学生、老师、家长、学校、教培机构……身处教育网络中的每个角色都在短时间内感受到重大变化。

学生：有人拍手称快有人坦言减负要看”两头“

7月24日，”双减”政策正式发布。政策要求全面压减中小学生作业总量和时长、校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训等。

作为教育的主角——广大中小學生——对于”双减”政策各有感悟。

刚从小升初”杀出重围”的小艺告诉记者，”双减”让她松了一口气。小艺说，她从一年级开始就参加各种课外拓展和培优。小学六年来，她的周末被各种学科类和素质类培训班排得满满的，在妈妈车上吃饭和睡觉是家常便饭。今年小升初，小艺被广州外国语学校录取，但这个暑假她还是被妈妈报的培训班安排得满满的。对于”双减”政策下不能在周末、节假日和寒暑假进行学科类培训的规定，小艺给了一个大大的赞。”我最爱看科幻类小说了，放假终于有时间看书了。”

五年级学生小六成绩一般，妈妈从三年级开始就给她报了语文、数学、英语的校外培训班，不过小六连校内作业都完成得很辛苦，所以根本没有精力完成校外培训班的作业。”每个周末都跟大家一样赶集似的去上课，但学了什么回来我基本也忘记了。”对于“双减”政策，小六坦言：“作业是老师布置的，课外班是妈妈报的，只有他们减量我们才能真的减负。”

从小就是“学霸”的华附高一学生小林表示：“鞋子合不合穿只有自己知道。”小林告诉记者，校外“加餐”是根据自己的学习状态和兴趣爱好做选择，所以他觉得自己的学习负担并不太重。”如果一定要追求绝对的平均，那我担心学有余力的学生会‘吃不饱’。”

家长：点赞“官方带娃”期望学生评价机制更多元

7月9日，广州市教育局印发了《关于做好小学生暑期托管服务工作的通知》，表示今年暑期期间开始校内托管服务试点工作。全市十一区陆续发布暑期托管具体实施细则。7月19日，广州“官方带娃”正式开启。

不少双职工家庭对于暑期“官方带娃”拍手称快。家长李女士工作很忙，孩子即将升入小学六年级，面对小升初的压力，在暑假前一个多月，她已经给孩子报好了语文、数学、英语三科的校外培训班。”整个暑假时间排得挺紧的，为了让孩子放松一下，我们还在暑假初期安排了一次外出旅行。如果早点通知暑期校内托管，我们可能会尝试着让孩子在学校完成暑期作业。”

王女士是广州一名高校教师，同时也是两个孩子的母亲。女儿在暑假过后要升五年级了，儿子从9月份开始读小学一年级。”“双减”政策落地后的这一个月，她都在关注相关报道和政策解读文章。

王女士说：“我觉得‘双减’对大多数家庭来说确实是解脱，现在教育‘内卷’太厉害了。就拿我女儿来说，在她三年级的时候，我们全家就很焦虑了，因为听很多过来人聊小升初前的准备，他们说要想读广州比较好的初中，奥数和各种杯赛成绩是标配。我们也尝试着让女儿去学奥数，可是她真的不感兴趣，我们为孩子简历上没几个拿得出手的数学杯赛成绩苦恼和焦虑了很长一段时间。”

与王女士有同样想法的家长不在少数。谢女士的女儿今年小升初，她的优势是英语，但从四年级开始，为了上广州一线初中，她开始硬着头皮学奥数。谢女士说：“我女儿不是那种有数学天赋的孩子，但她贵在勤奋和要强，会为了自己定下的目标努力奋斗。说实话，看到孩子学奥数很辛苦，我们家长风雨无阻地接送也很辛苦，我曾无数次想放弃，但最后为了小升初，大家都咬牙坚持了。”

王女士认为自己的孩子比较幸运，正好赶上了“双减”政策，“我觉得‘双减’对于我家这样的孩子来说是一种解脱。”王女士告诉记者，大多数家长对“双减”政策的效果仍在观望，“其实我们就是特别希望学校能够多维评价孩子，而不只是用分数来衡量。那些经历过小升初或者即将小升初的家长之所以如此焦虑，关键还是学校在选拔学生时主要看重成绩。如果学校能改变评价学生的尺度，家长的焦虑才能真正缓解。”

学校老师：看好“双减”政策落地走出教育“内卷”怪圈

“双减”政策一出，不少老师纷纷点赞。广州某中学语文老师肖老师觉得，不少学生从小在校外补习过度了，上了高中就目光短视，急功近利。2015年高考，他所教的两个班语文平均分都超过120分。对于肖老师来说，这份成绩单，既是对他冒险试水、苦心坚持三年“深度阅读”的交代，也是他“用阅读而非纯应试训练提高语文素养”理念最有力的注脚。在被“短平快”的功利主义控制下的中学课堂教育中，肖老

师的尝试有着特别的意义。

但是，没过几年，当他再一次教高一时，肖老师发现他的深度阅读课已经上不下去了。”我在课堂上给学生们发散知识点，建议学生多阅读、广阅读，甚至不提供书单让他们自由阅读时，遭到一些学生的反对。他们觉得我在浪费时间，语文课就应该讲重点和考点，他们没这么多时间看课外书，还有其他科目要学习呢。”肖老师说。

肖老师在课下还专门找这些学生谈心，告诉他们高一高二的语文学习应该”厚积“，广泛阅读是提升语文核心素养很关键的一点。只有高一高二”厚积”了，到了高三讲考点的时候，学生才能比较好地运用之前所积累的知识去迁移和运用。”尽管我苦口婆心地跟学生解释，仍然有一小部分学生理解不了，他们习惯了校外培训机构老师直接讲重点难点，要自己去梳理知识，他们不知从何下手。”

与肖老师有同感的老师不少，他们越来越感受到学生过多的课外补习和刷题与学科核心素养的培养方向是背道而驰的。不少老师也都曾建议学生减少校外培训，跟着学校老师的步伐走，但因为陷入”内卷”怪圈，人人都不敢停下参加校外培训的步伐，学校老师的苦口婆心劝说也收效甚微。

现在，他们看好”双减”政策的落地，因为这更加突出了学校作为教育主阵地的作用。

校外培训机构：关停、调整、转型等待开学后的明朗政策

位于天河区岗顶的华晟大厦周围，几乎云集了广州最主要的几家教辅机构。以往的周末，这里人头攒动，大厅里的三部客梯远远满足不了家长和学生的需求，一位家长告诉记者，每次在高峰期去20楼以上的机构陪孩子上课，电梯至少要等10分钟。

记者近日走访了这座大厦，在“双减”政策冲击下，大厦前门可罗雀，与昔日的人流如织形成鲜明对比。记者上楼走访了几家知名的课辅机构，以往机构大厅很醒目的成绩榜没有了，有的机构甚至直接大门紧锁，门上贴着停课告示。

记者以家长身份前去一家知名一对一辅导机构咨询。课程顾问的第一个问题是：“请问孩子可以在周中上课吗？因为我们学科类培训只能在平时的放学后，周末和寒暑假都没法上课，所以我们有必要先了解孩子平时是否有空过来上课。”此后，课程顾问也只是了解孩子的基本情况，并未推销课程，并让记者留下信息，等9月份开学后政策明朗了，再告知是否可以报班。课程顾问还透露，机构现已推出不少素质类课程，比如少儿编程和美术课，9月份开学后的周末，这些素质类课程可以开课。

而在以往，他们通常会很热情地向家长推销机构的名师和课程，并称课程买得越多越划算。

“双减”政策下，不少学科类培训机构相继关停、调整、转型。近日，广州本土教辅机构昱得教育在其官方微信公众号发布《致昱得学员家长的一封信》，宣布将于8月31日关闭所有门店，请还未申请退费的家长联系相关工作人员到校区办理退费事宜。

仍想活下去并且尚有余力活下去的校外培训机构选择了转型，素质教育、校内外托管、职业教育成校外培训机构转型升级的三大关键词。据了解，新东方、好未来、卓越教育等企业均已加大对素质教育的布局。比如北京新东方成立素质教育成长中心，专注学生五育目标发展要求；今年下半年以来，好未来接连调整品牌结构，推出励步儿童成长中心和系列素质教育新产品；卓越教育今年不断深化探索“素质教育+社区”新模式，在围棋、舞蹈、美术等领域完成品牌布局。

机构老师：职业荣誉感骤降有老师离开教培行业



校外培训机构转型，必须随之转型的还有机构的老师们。

黄老师是广州数学培优界一位小有名气的老师，近些年，他培养了不少竞赛尖子生。2015年，他成立了自己的机构，专做竞赛培训类项目。不少学生从小学三年级到初中，一直跟着黄老师学习。

”双减”政策落地让他面临挑战。”我们这种小机构现在最担心的是生存问题，我们没有宣布裁员，但是周末和寒暑假不能上课了，明显课时少了，相应的老师的课时费就少了一大截。”黄老师还说：“以往社会对我们校外培训机构的老师还是有比较高的认可度，培训机构也有很多优秀的老师确实潜心教研和教学。而如今这个职业的荣誉感骤降。”

黄老师目前已经被一所民办学校”挖”去当数学老师了，但他表示：“现在民办学校也面临着转公办或停办的问题，我也想去公办学校当老师，但在公办学校如果没有编制，会有很大的落差。”

某机构数学老师小傅去年刚毕业，在”双减”政策下，他也面临出路抉择。目前他还在机构坚守着，小傅告诉记者：“我真的很喜欢当老师，现在只能周中的晚上上课了，看看新学期学生和家长的报班情况吧，实在经营惨淡的话，我可能会去考研或考公务员吧。”

近日，智联招聘发布《2021教培行业人才市场分析报告》显示，教培行业一线城市招聘收缩幅度大，7月发布职位数比政策发布前的3月下降32.4%。

专家建议:通过购买服务解决校内托管保证学校老师教研备课时间

1. ”双减”政策下，如何保证学校老师的休息和教研时间？

面对新学期即将来临的”双减”以及“5+2”（周一至周五5天，每天校内课后托管时间至少2小时），不少小学老师很担心每天增加了2个小时的托管时间，老师的休息时间很难保证。

广州市民办教育协会会长、广州华美英语实验学校校长陈峰建议，政府可以尝试通过购买服务和吸纳大学生志愿者进学校辅导孩子作业的方式解决校内托管问题。他提到，托管领域也是教培机构转型的方向之一。不少校外培训机构正在布局课后托管服务，学校也可以遴选购买他们的素质教育课程，将之加入校内课后托管的服务，毕竟培训机构在教研、师资团队培训也是很有经验的，校内课后托管可以吸纳其精华之处。

## 2. 学生不参加校外辅导，学校老师能否有效提高教学效率？

广州市某重点小学的陈老师告诉记者，以往很多学生把大量的时间和精力花在校外培训上，”这些学生超前学习了，上课不听课，甚至偷偷做校外的习题，下课没时间做校内作业又去赶班了……”陈老师说，这些学生其实学习压力很大，学习成绩却不见得很优秀。假如他们能跟着我们校内老师的节奏，一步一步往前走，我们完全有信心把他们教好。

广州大学附属中学化学老师汪娜现任教高三，她觉得”双减”政策对于学校和老师来说，最关键的是向课堂要效率，老师要在课堂上把知识点讲透，让大多数学生在课堂上就把难题解决了。

也有教育界人士提醒家长，不能把孩子学习成绩的好坏完全归因于学校教育，家长也要付出家庭教育的责任，如养成孩子良好的学习习惯、生活作息等，这些都是家长的责任。只有家校合作携手才能把孩子教育好。

## 3、”双减”对学生和家长来说，教育焦虑真的可以缓解吗？

新学期开始，”双减”逐渐奏效，是否可以缓解教育的焦虑？

近日，上海市教委基础教育处处长杨振峰在接受媒体采访时的一席话，很形象地回答了如此疑问。他说：“当部分学生去培训的时候，会提高他们的分数；但是当所有学生都去培训的时候，可能只会提高分数线。

从这个意义上讲，‘剧场效应’造就的结果只能是学生牺牲全面发展的时间去反复操练、操练反复，反复培训、培训反复！它不仅伤害了学生，影响了学生的全面成长和身心健康，同时还会给家庭带来不必要的经济负担。而且从创新人才的培养角度来看，我们未来面对的是不确定的世界，我们今天只有‘广种方可博收’，通过减少培训，让学生全面发展，用自己确定的能力来面对未来的不确定性，这才是我们今天‘双减’期待的目标。”

## 双减政策的感悟篇五

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。阅读都能促进思考，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。

今年8月国家颁布出台了“双减”政策并迅速落地。这是党中央、国务院从为党育人、为国育才的战略高度，为落实立德树人根本任务、发展素质教育，昨天我也认真观看了杨雄专家的讲座，使我感受颇深。

首先我们家长要明白教育的本质是什么。基础教育必须坚持教育的公益属性，不能把“良心的事业”，变为“逐利的产业”，更不能成为一些人逐利的工具。从维护公平正义来讲，教育公平是社会公平的基石，教育不能成为奢侈品，更不能让优质教育成为少数有钱人的“专利”。

二是对家庭教育观念的纠偏。由于长期受到应试教育的严重

干扰，带来了一系列教育观念的扭曲。实施“双减”政策的落地能极大的缓解家长和孩子的焦虑。

第一，纠正育人初心之偏。教育的本质是立德树人，不是应试竞争的“跑马场”。减轻学生过重的作业和校外培训负担，走出“短视化、功利化”教育的困境。

第二，纠正违规竞争之偏。不少地方、不少学校、不少家庭，为了在升学竞争中抢得先机，坚信所谓“不让孩子输在起跑线上”，各种违法违规教育行为大行其道。实施“双减”政策，就是依法依规治教，恢复和重建良好教育生态。

第三，纠正超前学习之偏。学校教育是专门的教育机构，承担着国家培养和教育下一代的公共职责，而校外教育则是学校教育的有益补充。遗憾的是，当下的校外教育俨然成为了学校教育的另外一个实施主体。各种培训机构实施“超前学习”“超标学习”，成为赢得客户的不二法门。实施“双减”政策，要调整优化学生的学习和生活结构，既要做好减轻学生过重的作业和校外培训负担的“减法”，又要做好促进儿童全面发展、个性发展的“加法”。

三是对教育方法再认识。功利化、短视化的中小学教育，相信“时间+汗水”，不尊重教育规律，不相信教育科学。实施“双减”政策，是对教育规律的回归。

第一，坚持全面发展规律。“减负”从根本上说，是要优化学生的成长环境，改变单一的应试教育局面，保障学生的德智体美劳全面发展，这本身既有利于学生的健康成长，也有利于提高学生的学业成绩。

第二，坚持身心和谐发展规律。现在，不少家长缘于对子女未来教育前景的不确定性，患上了严重的“教育焦虑症”，导致了中小学生的过度教育，其重要表现就是通过给孩子报各种各样的培训班，以增加对未来所谓优质教育追求的安全

感。这种过度教育不仅违背教育规律、危害儿童的身心健康，甚至以牺牲孩子身心健康为代价。

第三，坚持知行合一规律。中小学生的学习，不仅需要掌握书本知识，更需要通过实践活动，促进其智慧的发展。实施“双减”政策，必须调整中小学的教育活动结构，在减少大量单调、重复、低效的知识学习负担的同时，着力加强学生的综合实践教育。

第四，坚持因材施教规律。实施“双减”政策，必须优化课内外教育结构，在满足学生教育需求侧上下功夫。中央要求“鼓励支持学校开展各种课后育人活动，满足学生的多样化需求”。这里，必须科学定位和整体优化学校教育课程育人体系和学校课后育人体系的关系。

作为家长，首先要克服自己的焦虑，培养家庭正确的教育观念，引导孩子多元化发展，有健康的体魄，阳光的性格，建立良好的家庭教育氛围，做好家校结合，为孩子共同创造一个良好宽松的成长氛围。

近日，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》，要求减轻学生课业负担，严格控制书面作业总量，保证学生睡眠时间；全面规范管理校外培训机构，坚持从严治理。

这被称作“双减”政策。

文件要求，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。

大多数的家长表示欢迎“双减”政策，认为同时也减轻了家长的负担。

校外各种名目的培训班，都需要资金的支持，看着其他孩子

们都报了辅导班，自己的孩子不报，怕跟不上。迫于压力，只能自己省一些，不能苦了孩子。

再有，周末、寒暑假，孩子上辅导课，不论天气如何，刮风下雨、酷暑难耐，家长都需要接送孩子上下辅导班。

大家现在普遍的感受是：现如今培养一个孩子太贵了，一年花几万元上辅导班都是正常的，有的甚至更多。

也有一些家长表示担忧，虽说政策出来了，但是中考和高考还是要看成绩，培训机构依然有市场需求。不能在线下开培训班了，会不会转到线上或者是一对一的教学。

我们都知道，线上教学的质量和面对面还是有差别的，孩子的注意力，自控力，都对线上教学质量有直接影响。

而且，一对一的私教课程，学费比大班课要高很多，无疑加重了家长的负担。

另外，如果培训机构从“地上”转到“地下”，家长们还要四处去打听。

这个暑假已经有多个在家中开班的辅导老师被举报，也证实了家长们担忧的种种问题。

已经习惯了上校外辅导班的孩子们接下来如何安排时间，不虚度；家长们自由的时间相对少了，如何安排时间陪伴和辅导孩子，这些都需要一个适应的过程。

“双减”政策的推出，无疑是对教育培训机构的一次重拳打击，很多培训机构寻求转型，也有一些在观望。

新东方因率先开设父母培训课、体育课等被送上热搜。

父母培训课意味着，作为家长的父母们，除了要朝九晚五的



上班，加班，赡养父母，照顾孩子，辅导作业，还要拿出时间和精力去上“优质父母培训课”。

父母的确应该学习，提升自己，以便更好的培养孩子。这是毫无疑问的。

且不说这门课程是否可以如期开起来，如果把这个作为一门课程或者迫于压力不得不上的课程，最直观的无疑是给家长们增加了负担和困难。每个家长的水平不一样，如果学完了这门课程，孩子没有考好，责任在家长还是孩子，无形当中增加了家长的焦虑和压力。

近几年，老师和家长的关系也变得微妙。

很多家长表示，一些老师为了开自己的培训班挣钱，该讲的知识点在课堂上不讲，而是在自己的辅导班讲。应该老师批改的作业，在家长群里变成了家长的任务。

学校是孩子们的主要战场，学校的课堂教学质量是源头。

我们上学的时候，没有微信，没有家长群，没有家长和老师的微妙关系。

作为xx后的我，依稀记得九年义务教育时，各科老师伏案批改作业的身影。

教育行业将如何改变，我们拭目以待。

“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。

其次，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。

三条建议助力家长角色回归

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。

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。

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 and 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。

“双减”政策实行，孩子在家的时间充裕了，怎么安排？“双减”政策后，怎样让自己的孩子脱颖而出？“双减”政策后，对家长有什么影响？充分思考之后，我竟心生欢喜，其实，这样的政策让家长的角色回归，家长更像家长了。但同时，也需要家长做一些调整。

虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社交，留出充足的时间陪伴孩子成长。

培养孩子和谐全面发展，不只是关注学习成绩，需要家长不

断地学习，更新自己的教育观念。和孩子在一起最重要的是学会如何沟通，形成民主平等的家庭氛围，让孩子既听从家长的教导又有自己的主见。建议家长多读一些教育书籍，像《非暴力沟通》《正面管教》等等，不断提高自己的科学育儿能力。家长要从日常生活中给孩子树立正面的榜样，建立良好的亲子关系，和孩子一起成长。

家庭是孩子成长最重要的场所，家长也是孩子的老师。家长的生活习惯，待人接物的处事方式都将影响着孩子的成长底色。家长要重视学习型家庭建设，陪孩子一起解锁生活新技能，陪孩子一起阅读，引导孩子参加到家庭建设中来，让孩子感觉到整个家庭积极向上、团结协作的力量。家长要善于学习，不断学习，言传身教，让学习能力在生活中落地生根。

以往，家长通过看孩子的试卷和辅导作业，可以了解到更多孩子的学习情况反馈，“双减”政策之后，孩子的作业都是在学校完成的，家长了解孩子学习上问题的机会减少了。哪部分的知识点暂时还没有掌握？还需要提高哪方面的能力？只有跟老师密切联系，了解孩子在学校的学习情况，和老师一起制定帮扶方案，才可以在家里做到有的放矢，重点指导。

“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：

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。

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，我们每天带孩子的小区晨跑，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。

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。

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。

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。

2021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！

“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。

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，我们每天带孩子的小区晨跑，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。

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。阅读都能促进思考，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：

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。

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。

“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 and 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。

从我们家长及孩子的角度上讲，双减政策是弊大于利的，为什么这么说。那就要从校外教培行业兴起的根源说起。家长们为什么要补课？是希望孩子成绩好。为什么希望成绩好？因为考高中，考大学的淘汰率是客观存在的。所以，广大家长都希望自己的孩子，能够拥有更优质的教育资源，从而取得分数上的优势。如果所有学校可以给予同等的、优质的教育资源，满足学生的学习要求，为什么家长还要去教培？那么我们不看以前，只看现在。在初中升高中必须腰斩的情况下，我们剩余50%的孩子，十四五岁的孩子！必须去职业学校另谋出路！试问有多少家长愿意就此放弃继续投入资源培养。教育的公平性和高效性是永远存在矛盾的，我的孩子在那50%升高中以外的成绩中徘徊，但是我有资源，我有力气赚钱，我有好的私教渠道，为了孩子家长们连命的可以不要，花些资源让自己的孩子顺利升学又有何不可？

在这种中考、高考分流的指挥棒下，大多数的学生和家長不得不去竞争优质教育资源。

其实政策里有一条特别好，“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，扩大优质教育资源，积极推进集团化办学、学区化治理和城乡学校共同体建设。”

推行下去势必会平衡教育资源，让学区房概念慢慢淡化。我所在的内蒙古包头就已经推行很久了，实践起来或许有诸多因素不便吧，效果甚微。

总之，一切为了孩子，一切为了国家，希望家长和学生，能够真正的得到减负！更希望教育能实现真正的公平！

“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：

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。

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。

“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 and 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。

“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：

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。

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，我们每天带孩子的小区晨跑，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。

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。

“双减”指要全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业

负担。其中，要求分类明确作业总量。职场本站小编收集整理了《2021教师对“双减”政策心得体会范文》，以供参考，希望你有所帮助。

我从事教学工作20多年来，对学生课业问题和校外培训问题深有体会，随着全社会对教育的重视，家长对“知识改变命运”的重视，学校对升学率的重视，种种重担都压在了孩子的身上，作业越来越多，学校周边被各种“托管班”、“培训班”包围，家长们不得不掏出高额的“补课费”，孩子们在放学后、节假日不情愿地走进这些培训班，我们的孩子越来越累。

近日，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》，作为一名教师，我认为这个意见的出台非常及时必要，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，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。我们一定不折不扣积极贯彻落实“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。

义务教育是国民教育的重中之重。减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担是党中央、国务院全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的重大决策部署，充分体现了党和国家一直以来对教育和对少年儿童健康成长的关心关注，是以人民为中心发展教育的集中体现。

学校教育教学质量。希望加大力度将政策落地落实，切实取得实效。

今后，我们要坚持全面贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，服从国家大局，努力为培养德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人贡献一份力量。

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课总归是好的，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。

“双减”政策是党中央从“两个大计”的高度做出的重大决策部署，事关学生健康成长，事关教育高质量发展，事关国家和民族的未来。为确保“双减”工作扎实推进，我校特制定了松山区第四中学“双减”工作实施方案。通过对《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》以及对学校“双减”工作实施方案的学习，我有了更深刻的认识。

“双减”政策的内容主要是减轻义务教育阶段学生作业负担、减轻校外培训负担。还要求义务教育学校开设课后延时服务，提升课后服务水平。从内容可以看出，政策的目的在于让每一个孩子能够接受更全面、更健康的教育，减轻家长的压力，提升教育质量、提升人民群众对教育的满意度。

作为一线教师，为了更好地贯彻“双减”政策，我们要做到以下几点：

首先，加强学习，提高认识，积极更新教育理念。

“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，才能用新理念开展教育教学工作，创造新的经验方法。

第二，充分钻研教材教法，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。

第三，以学生为主体，发展学生核心素养。

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。第四，提高作业水平，提升作业质量。“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感。

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。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。

2021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