

三农政策的感想 双减政策心得体会及感悟 (大全6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

三农政策的感想篇一

我是新惠第四小学四年三班的学生，妈妈今天给我讲了关于“双减”政策，一开始我不太明白，在妈妈的细心讲解下，我终于明白了。我心里特别开心，因为“双减”政策减轻了我们的作业总量，我们的做作业的时间减少了，我们的负担减轻了，这样我就有时间看我最喜欢的故事书了，老师经常夸我是个小作家，这都是我读书多的结果。在以后的日子里，我还要抽出时间和同学们学习画画，向我班的小画家学习，让自己各方面都能够更加优秀。

三农政策的感想篇二

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，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

三农政策的感想篇三

随着新冠疫情的爆发，北京作为中国的首都，曾经是全国防疫的重中之重。北京采取了严格的防疫政策，并取得了相当不错的效果。在这场疫情中，我也亲身感受到了北京防疫政策的严谨和力度。在这里，我想分享一下我的感悟和体会。

首先，北京严格的防疫政策展示了一种高效的社会治理模式。在疫情初期，北京迅速采取了封控措施，严禁人员流动，封闭小区，禁止人员聚集，这些举措都有效地遏制了病毒的传播。北京政府组织了大规模的核酸检测，建立了庞大的追踪系统，以确保感染者得到及时的隔离和治疗。整个过程中，政府与居民之间的高效沟通和密切合作起到了关键作用。这种高效的社会治理模式为其他地区提供了有益的借鉴和参考。

其次，北京的防疫政策展示了人民生命安全至上的价值观。在疫情期间，北京政府将人民的生命安全放在第一位，决不掉以轻心。无论是封控措施还是防控措施，都是为了将病毒传播的风险降到最低。在必要的时候，政府甚至牺牲了一些经济利益，也没有犹豫的封锁了一些区域。这种坚守人民生命安全至上的价值观，得到了广大民众的衷心赞许和支持。

再次，北京的防疫政策彰显了科学决策的重要性。北京政府在疫情防控方面始终坚持以科学为依据，从病毒的传播途径、传染性等方面进行科学研究和分析，根据实际情况制定相应的防控措施。政府还定期组织专家，通过科学论证和实地考察，不断优化防疫措施。这种以科学为基础的决策机制，不仅有效地降低了疫情对社会经济的影响，也为其他地区提供了一种科学决策的参照。

最后，北京的防疫政策启示我们在面对突发公共卫生事件时要保持警惕和应对能力。疫情发生后，北京政府迅速组织了大规模的检测和隔离工作，确保了病毒传播的最小化。这对于其他地区来说是一个很好的启示，即在面对突发公共卫生

事件时，政府应当迅速行动，尽早采取有效措施，以最大程度地保护人民的生命安全。

总的来说，北京的防疫政策展示了一种高效的社会治理模式、人民生命安全至上的价值观、科学决策的重要性以及保持警惕和应对能力的重要性。在这场疫情中，我们深切地感受到了政府的关怀和责任，也更加明白了个人的行为对于防疫工作的重要性。希望未来的北京防疫能够更加高效，让我们的城市更加安全。

三农政策的感想篇四

随着疫情的迅速蔓延，北京作为我国首都，必须采取有力的防疫政策来应对这一紧急情况。在这个特殊时期，我有幸亲身经历了北京城市的防疫措施。通过这次经历，我对北京的防疫政策有了更深刻的体会和感悟。下面就来分享一下我的心得体会。

首先，北京采取了严格的管控措施来降低疫情传播的风险。在社区和公共场所，人员出入要进行体温检测、测量，同时需要佩戴口罩。此外，各个单位也要定期进行消毒，并且严格控制人员进出。每个人都必须向社区报备自己的行程，确保能够及时追踪到疫情传播的路径。这些措施对于防止病毒传播发挥了重要作用。

其次，北京加大了对病例的排查和隔离力度。一旦发现有疑似病例或者确诊病例，相关部门会立即采取措施进行排查和隔离。在社区，是采取核酸检测的方式对居民进行筛查，确保及时发现潜在的感染者。在医疗机构，是对病例进行集中隔离治疗，有效避免了病毒的进一步传播。这种及时的反应和果断的措施，保障了广大市民的生命安全。

此外，北京还积极推行线上办公和在线教育等措施，减少人员聚集，降低感染风险。很多企事业单位都实施了居家办公，

在保证工作正常进行的同时，也最大限度地减少了人员流动。学校也利用互联网和电子平台进行线上教学，确保了学生的学习进程不受影响。这种科技手段的运用，不仅极大地提高了工作和学习的效率，也为疫情防控提供了新的思路。

同时，北京政府也非常注重对信息的公开透明。每天都会发布疫情通报，公布新冠肺炎病例的情况和所采取的措施。这样做的好处是，一方面能够及时向市民发布疫情信息，提高民众的防控意识，另一方面也能够避免谣言和恐慌情绪的扩散。政府的公开透明，为市民提供了清晰的信息来源，让大家更加信任和积极响应防疫政策。

最后，我想说的是，北京的防疫政策需要每个人的支持和配合。只有全社会的共同努力，才能够有效地应对疫情。在过去的一段时间里，我看到了许多北京市民自觉配合政府的防疫措施，不隐瞒自己的行程，保持社交距离，佩戴口罩等等。这种团结一心的精神和自愿奉献的精神，是北京能够有效防控疫情的重要因素。

总的来说，北京的防疫政策体现了科学、精准、果断的特点。它严格控制疫情的传播途径，加大对病例的排查和隔离力度，推行线上办公和在线教育，注重信息公开透明，依靠全社会的配合共同应对疫情。通过这次经历，我对北京的防疫政策有了更加深刻的理解和认识，也更加坚信只要全社会齐心协力，我们一定能够战胜这场疫情。

三农政策的感想篇五

近期，北京市迎来了一次突如其来的新冠疫情防控挑战。面对这场疫情，北京采取了一系列严格的防控措施。在实施这些防控政策的过程中，我深深感受到了政府的决心和人民的团结，也领悟到了一些道理。下面我将从“防疫政策的重要性”、“危机催生创新”、“社会各方的团结合作”、“个人责任和义务”以及“坚持科学防控”五个方面来谈谈我的

感悟和体会。

首先，这次疫情让我深刻认识到防疫政策的重要性。北京市迅速实施封控措施，暂停公共交通和关闭娱乐场所等，以减少人员流动和接触。这些举措虽然给生活带来了一定的不便，但是却是迫切需要的，因为只有将病毒的传播渠道封堵，才能有效阻止疫情的传播。通过这次疫情，我深刻认识到防疫政策的有效性，也更加珍惜疫情前那自由畅通的生活。

其次，危机催生创新。在疫情防控中，北京市政府及时调整和推出了一系列创新的防疫措施。从推广使用健康码到智能化的疫情排查，这些举措都充分体现了政府的决心和创新能力。作为市民，我深深感受到了政府部门在危机面前的应变能力和执行力。这种创新精神不仅在疫情防控中 useful，也将会对未来的发展起到积极的推动作用。

第三，这次疫情让我看到了社会各方的团结合作。在防控期间，北京市政府与社区、企事业单位之间建立了密切的合作机制，充分发挥了各方的力量。在社区，居民们积极配合并参与到疫情防控工作中，有序进行自我隔离和监测；在企事业单位，各单位切实负起责任，严格执行疫情防控措施。这种团结合作的精神给我留下了深刻印象，也让我再次意识到只有齐心协力，才能战胜疫情。

第四，个人责任和义务是防控疫情的关键。在这次疫情中，每个人都肩负起了防控疫情的责任和义务。我能看到很多市民在公共场所戴着口罩，文明排队等候，遵守社交距离等。这些都是个人对社会的责任的体现。作为一个市民，我深感到自己的行为对他人的影响和责任，因此我也积极遵守各项疫情防控措施，不让个人的不慎成为传播病毒的导火线。

最后，坚持科学防控是防止疫情扩散的关键。北京市政府坚持依靠科学，依法采取防范措施。从早期的及时发布信息到后期的大规模检测，这些都是基于科学的论证和数据支持的。

这次疫情的发展也再次验证了科学防控的重要性。只有凭借科学的方法和精准的手段，我们才能更好地控制疫情、降低风险。

总的来说，这次疫情让我深刻认识到了防疫政策的重要性，也让我重新审视了个人的责任和义务。在疫情期间，北京市政府展现出了决心和创新能力，社会各方团结起来共同应对挑战。同时，科学防控也成为了我们的底线。面对疫情，我相信通过我们的共同努力，一定能够最终战胜疫情，重现美好生活。

三农政策的感想篇六

作为当代大学生的我们，不久也将步入社会，会成为建设祖国的一份子，祖国“十二五”的实现离不开我们，所以，我们更要贡献自己的一份力量。我们要有正义感。在学习、工作、生活中，要积极向上，学好专业知识，关心国家大事，为党的事业做贡献，提升自我能力。

所以在经过对《形势与政策》课的学习，我对国内外的形势与政策有了浅显的认识。虽然只是短暂的几节课，但却使我受益匪浅。我平时很少看新闻，很少关注国家政策、社会形势，因此对社会形势政策基本不了解。而《形势政策》这门课，正是对我们学生进行形势政策教育的主要渠道，是每个大学生的必修课，帮我们了解和分析形势与政策。

我们上课的形式是老师讲解配合ppt演示。虽然每周只有一堂课，但老师讲的津津有味，同学们得兴趣也很大。给我们授课的老师滔滔不绝，睿智敏捷的思维，丰富多彩的素材，以及别有风趣的讲演，无不为我们展示了一位领导所具备的良好素质和出众能力，在课堂上，我们不仅享受着知识的积淀所带来得无限快乐，更被其无穷的讲演魅力所深深陶醉。我们钦佩他，是因为我们年轻，我们用自己年轻、活跃、开放、包含的个性来聆听哲人的教诲，固然会受益匪浅、泽被至深。

随着世界的不断变化，社会的不断发展，世界上每天都在发生着各种各样的事，形势与政策也伴随着时间的推移和社会的发展在不断的变化着。而这些形势与政策的变化也对我们的生活有着一定的影响。

作为一名大学生，对社会的了解是必须的。随着经济的快速发展，社会的发展，形势与政策的变化也决定着我们的未来发展。大发展决定小发展，形势与政策的变化应该是必须去关注的。我们未来的发展离不开这个社会的大环境，周围的各种变化都会影响着我们的发展之路，特别是形势与政策的变化，这是一个社会的制度和约束的体现，这是对我们所选择的道路与发展方向的一个约束和限制，所以我们应学会认识和把握形势与政策。

形势是制定政策的依据，政策影响形势的发展。我们必须深入了解政策的原意，懂得灵活运用政策帮助我们发展，懂得变通，更应该在此基础上来进行创新。同时，我们应顺应形势和政策的发展和变化去发展自我，找准自己的发展目标，结合自己的优势，定位自己的方向及发展地位，依据个人目标，制定切实可行的方案，努力奋斗，不断提高个人能力，利用形势与政策，为我所用，形成对形势与政策的敏锐的洞察力和深刻的理解力，培养超前的把握形势与政策的胆识。

作为一名在校学习的学生，我觉得大学生对《形势与政策》课课程的认知出现一些比较鲜明的特点。

第一个特点：大学生对《形势与政策》课重要性的认知存在矛盾。主要有以下几点：一是：“不愿意”，个别学生认为大学期间的主要任务就是专业课的学习，掌握专业技能，这些是硬本领，而形势与政策教育课则是软任务，不一定要学；二是“不重视”，部分学生认为专业课学习任务重，时间紧，根本没有功夫再来学习形式与政策教育课；三是“不必要”，不少学生认为要了解形势与政策，看报纸、上网、听收音机就行，不必非要来上形势与政策教育课。可以看出，同学们

对课程价值的认知出现了反差或者矛盾，这种消极的认知将会直接影响到学生对待课程的态度，进而影响到课堂教学效果。

第二个特点：课程要求学生学习要有积极主动的态度和学生自我评价消极的矛盾。

《形势与政策》课教育大学生认清国内外形势，要求学生能在课堂上积极配合老师、主动思考，而事实上当老师提出问题时，绝大部分学生没有反应，上课没有积极性。在周围的同学们中，我觉得大多数同学对课程感到满意，但是只有部分同学能够认真听课，经过课堂教学，只有小部分同学对形势与政策有了兴趣和收获。这在一定程度上反映出课堂教学目前还存在各种问题，部分同学感到未能从课程学习中直接受益，课程讲授也未能真正满足大多数同学希望能从课程中增强政治敏感性、了解形势与政策以及党和国家路线方针的愿望。

以上是我学习《形势与政策》课的课堂内容的体会，和我对这门课的认识，以及根据周围同学对这门课的认识提出的几点建议。总之，我觉得学习这门课是必要的，要使这门课真正发挥其作用，不仅要从学生自身方面加以认真对待，而且对于老师的教学方式、课程内容方面也应得到完善。