

# 双减政策下如何做智慧家长的心得体会(汇总10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇一

随着21世纪的到来，人类社会的变革与进步日新月异。正因为如此，教育体制也需要与时俱进，以更好地适应当今的发展需求。而教室双减政策作为一项重要的教育改革举措，旨在减少班级人数和课业负担，让每个学生都能得到更好的学习与个性化教育。在过去的一段时间里，我亲身体验了教室双减政策所带来的变化，并从中得到了很多启示。本文将结合我的经历，总结我对这一政策的心得体会。

首先，教室双减政策让我们的学习环境得到了显著改善。在过去，我们的教室人数众多，座位拥挤，很难有自己的空间来安排学习与思考。而现在，经过政策的调整，每个班级的人数明显减少，座位间的距离也更为宽敞。这样一来，我们的学习效果得到显著提高。不再有人争抢座位、挤破头，每个人都能得到自己的学习空间，集中精力学习。同时，教室的安排也更加合理，每个人都能得到充足的自由活动空间。从而，我们的学习效率大幅提高，更加享受学习的过程。

其次，教室双减政策让我们能够享受更加个性化的教育。在过去的教室，一个老师需要面对很多学生，尽管老师们努力去照顾每一个学生，但实际操作中往往难以做到。而现在，班级人数减少，老师可以更容易地关注到每一个学生，了解

他们的优点和问题，并给予个性化的指导。这样一来，学生的学习需求能够得到更好地满足，每个人都能按照自己的节奏和兴趣进行学习，培养自己的特长。这对于我们每一个学生来说，都是一种极大的幸福与福利，能够更好地发挥自身的潜力和优势。

再次，教室双减政策为我们提供了更多的学习机会和自主选择的权利。在过去的教室中，大多数的学习计划和课程内容都是统一安排，每个学生必须按照同一进度进行学习。而现在，班级人数减少了，老师可以更加灵活地设计教学计划，也能更好地满足学生的不同需求。这样一来，我们可以更加自主地选择自己感兴趣的学科和课程，按照自己的喜好和能力进行学习。这种自主选择的权利，让我们感到更加自由和充实，也更加愿意主动参与到学习中去。

最后，教室双减政策在提高教师教学质量方面起到了至关重要的作用。在过去的教室中，教师们常常要负责面对很多学生，忙于应付繁重的批改、备课等工作，难以有更多的时间去提升自己的专业知识和教学水平。而现在，教室双减政策为教师提供了更多的时间和精力，让他们能够更好地投入到教学中去。无论是课程设计、教材选择还是学生评价，教师们都可以有更多的时间和精力去深入研究和改进。这样一来，教师们的教学质量得到提高，为学生提供了更好的学习资源和支持。

综上所述，教室双减政策在很多方面都带来了积极的影响和变化。它改善了我们的学习环境，提供了更加个性化的教育，给予了更多的学习机会和自主选择的权利，以及促进了教师教学质量的提高。对于每一个学生和教师来说，这都是一项重要的教育改革，值得我们珍惜和推崇。希望在未来的发展中，教室双减政策能够得到更全面的推广和应用，让更多的人享受到其所带来的益处。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇二

当下，教育部正大力推行史上最严厉的“双减”措施：减轻义务教育阶段学生过重作业负担，减轻学生校外培训负担。每一种措施出台，往往都是“几家欢喜几家愁”，而面对“双减”，你是喜欢还是愁亦或喜忧参半？请写一篇文章，表达你的感受和认识。

双减之下，利弊与共

“资本来到人间，从头到脚，每个毛孔都流着血和肮脏的东西。”

曾经的补习班不过是学生拓展课外知识，培养艺术修养的捷径。但资本却不断制造“学业焦虑”吃着“人血馒头”，让家长，学生“恐慌”“内卷”，潜移默化中补习班便变了味。

双减之下，补习班归位，有利于教育之公平。

“惊！贫困地区一学生竟考取名校，其学习方法竟然是……”

不知从何时起，这样的“震惊式”新闻层出不穷，仿佛寒门之学子与光明之未来有不可逾越的鸿沟，这难道不是教育不公导致的吗？以史为鉴：魏晋王谢风流，却是氏族繁荣背后的教育资源不平衡，终让王谢成为史书绝响。富者愈贵，贫者固穷，这样的社会一定要被改变。

双减之下，教育之公，有利于每一位学子身在井隅，心向星光。

“小孩闭上眼睛，看见花，看见梦，看见希望，大人闭上眼睛，睡着了。”

双减之下，童年烂漫，有利于孩子想象力之萌发。

不过，双减之下，真的能一劳永逸吗？

我要说：非也。

双减之下，学生能慨叹轻松，但部分家长却不会因此躺x□过于严格的政策施行，只会让其花重金聘请名师进行“一对一”家教。教育的天x看似平衡，细微之下，却是天差地别的分化。可见，双减之下，针对的是学校和课外辅导机构，但起决定性作用的却是家长观念之改变。

因此，只有家长明白“学习源于自律，伟业在于开拓”，才能让双减真正有效落实。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇三

亲爱的同学们：

大家好！

今天我要分享的主题是：面对“双减政策”，我们应该怎么办？

其实我们只要稍稍总结一下就能发现，“双减政策”控制的是“外力”，也就是外在的帮助，而“外力”所对应的是“内力”，即自我的管控，自律。换句话说，现在的学生，只有能做到从“被人逼着学”，到“自律”，甚至到“自动去学”，才不会被淘汰！

那么如何做到从“被人逼着学”到“自动去学”呢？

我认为，任何习惯的形成都会经历这四步：一。极不情愿的被动去做，原因是“内力”不足，极需要“外力”。二。别

人提醒就会去做，就是需要“外力”，也需要“内力”。三。自己想到了做，能够做到不需要“外力”，只要“内力”。四。自动去做，此时已经养成了习惯，故“外力”和“内力”都不需要，就像我们都能做到每次出门要换鞋一样，无需别人提醒，也无需自己思考。

如果你在学习上还停在第一步，那你必须要先树立一个何时目标，而且要朝之努力。要先把学习放在玩的前面，不要觉得某项学习任务还没到规定时限，就可以先玩会儿再做。平时的生活习惯也很重要，在寝室里就要遵守规则，毕竟生活习惯也会在不知不觉中影响到你的学习习惯。一开始可以让父母监督，逐渐就可以做到自主学习。至于能否再做到自动学习，就看你对学习的态度了。

学习分四个层级，而每个层级也会有“内卷”，接下来我会讲如何成为自动学习的佼佼者。

工程问题中有个公式： $时间 \times 效率 = 工程总量$ ，这个公式放在学习上也再合适不过了。只有在前两者都高于别人时，得到的回报才会更多。二者缺一不可。

可是生活中有些事是限时完成的，此时只能靠高效了。毕竟从某角度来看，时间有限，效率无限。

效率的提升可以靠平常的练习，毕竟熟能生巧嘛。还要100%专注，私立学校一般明天上课6小时，一个成绩中等的学生专注程度能达到80%，如果你能做到100%专注，那么别人5天学的知识你4天就能学完。

但光是高效肯定也行不通，因为如果你高效而不勤奋，有的人照样能超越你。

总结上文，“双减政策”下，只要你做到自动学习，还要抓时间，并且高效，才能比别人更好！

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇四

科学课作为中学教育中的重要科目，一直以来都被冠以浓厚的“理科味道”。然而，随着双减政策的推行，科学课也不可避免地被减负。作为一个学生，我对这一政策有着自己的看法和体会。下面我将从影响、适应、监控、自主、启迪等方面展开论述。

首先，科学课双减政策的实施必然会对学科教学产生一定的影响。减少科学课学时，老师们的教学内容可能会有所删减，课堂上的综合实验和实践操作等可能会受到限制。这无疑给学生们的科学学习带来了一定的困扰。同时，减负政策会使学科的教学难度和深度有所下降，给学生们的科学素养培养带来一定的挑战。因此，在双减政策下，必须积极应对这些变化，主动提升自己的科学课学习能力。

其次，适应是双减政策下科学课学习的关键。减少课时后，学生们应该改变以往被动听讲的学习方式，更多地参与课堂讨论和互动。可以通过与同学们共同学习、分析问题，积极动手实践来提升科学课学习效果。同时，利用网络平台和图书馆等资源，扩大知识面，拓宽科学视野。通过适应双减政策，学生可以培养自主学习能力，提高学科素养。

第三，双减政策下对科学课教学质量的监控至关重要。减少课时并不意味着放任教学质量，反而需要教师和学校更加关注科学课教学的效果。教师应该加强课堂教学设计，注重思维训练和实践操作，引导学生主动思考，培养学生的科学探究能力。学校应该建立科学课教学评估机制，对教师的教学内容、学生的学习效果进行监控，并及时调整教学计划，确保科学课教学质量。

第四，学生应该在双减政策下实现自主学习。减少课时后，学生要主动分配好自己的学习时间，合理安排科学课的学习内容。可以选择有针对性的科普读物进行阅读，利用科技应

用程序和资源进行自主学习。各科学家学会和研究院同样应该加强科普宣传，为学生们提供更多自主学习的机会和渠道，鼓励学生们通过科学实验小组等形式进行科学探究和创新。

最后，双减政策也为科学教育提供了一次新的启迪。科学课双减政策的实施，是对传统科学课教学模式的一种挑战，也是对科学课教学方法的创新。尽管减少了学时，但科学教育仍然应该尽量提高科学课的学习效果。教师可以通过创设现实问题、实践操作和探究性学习等活动，激发学生的学习兴趣 and 探索欲望，使科学课教学更加生动有趣，增强学生们对科学的兴趣和爱好。

总之，科学课双减政策对于学生来说既是挑战也是机遇。学生们应该积极适应这一政策的变化，提升自己的科学课学习能力；教师和学校要关注和监控教学质量，鼓励学生自主学习；科学教育也应该从中进行反思和创新。只有通过共同努力，我们才能在双减政策下实现科学课学习的长足发展。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇五

今年，国家出台了“双减”政策，家庭、教育界乃至整个社会反响都很大，“双减”政策无疑是学生们的福音。

“双减”政策是什么意思呢？义务教育的双减是减轻学生的学习负担，减轻学生的作业量，还有多点课余去发展学生的综合素质。现在校外各类学科类培训机构均占用了学生们法定的节假日、休息日以及寒暑假时间进行培训补课，让学生们根本没有多余的时间去提升自身的综合能力。在中小学阶段，孩子的全面发展特别重要。不能把所有的精力都用在学科类的学习上，到了大学或者出到社会，工作中除了专业的知识，还需要其它很多能力，比如：当众讲话的能力、团队协作的能力、与工作关系看似不大的技能和才艺，少了这些能力，就只能做一个完成基本工作的底层员工。

在实际中，“双减”政策对我个人而言，其实没什么影响，因为我到目前为止，没有去报读过校外培训班。我会尽量利用课余时间做我自己的事情，而且学校的作业量并不多，完全不需要以减少作业量来达到“双减”。只有做了适当的练习作业，知道自己对知识的掌握程度。

在社会上存在一些校外培训机构，最初可能是以教育为本，而随着时间的推移，它们打着各种旗号、变着花样去大量招生，慢慢变成了以营利为目的。因此，国家才及时出台了“双减”等一系列的政策来约束他们。

总之，作为义务阶段的学生要明白，“双减”这个政策绝对不是让我们不写作业、不学习、只顾玩乐，而是让我们把握好在学校学习的每一分每一秒，好习，进取，在相同的时间内做更有意义、更有价值的事情。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

20xx年，小学生的教育发生了翻天覆地的变化。

为了鼓励生育，减轻学生负担，教育部颁布了“双减”政策其中的内容主要包含三点：

一、学生不准在放假期间上补习班。

二、老师不准布置过量家庭作业。

三、学校除入学、期中、期末外，不能告诉学生分数。

我以为，家长们的焦虑确实是个问题，但如何解决它呢，下



边是我的观点：

在“双减”之前许多家长会给孩子报很多的补习班，砸进去大量的金钱，总觉得这样才能让孩子高人一头，而得到的效果却微乎其微。因为家长给孩子报太多太多的补习班，它会逐渐产生厌学心理，白白浪费时间、金钱与精力。

在“双减”之后，在学校里认真学习就变的更加重要，以前回家还能在辅导班班补补，现在我们在学校，只有抓住一切世间以最高的效率学习，才能保证自己不掉队。而回家之后，我们就有大量的时间自主安排。这时候，没有老师，没有作业，自学就显得尤为重要。

所谓自学，就是自主学习。在自学时，身边没有老师和家长的约束管理，自律就成了自学的基础。之前的很多同学都只由他律约束自己，而他律虽然是一个人必须经历的过程，但自律却是每个人在成长时必须具备的能力。

有自律的基础后，我们就该知道自学要学什么。

其实，自学的过程就是查漏补缺的过程。对于自己，应该没有人比你更了解，你就应该能清楚地发现自己的不足，然后就想办法把自己的漏洞补上。一个人如果永远在发现漏洞与补漏洞的过程中，那么它就会逐渐变成一个完美的人。但如果一个人明明漏洞百出却无法发现或视若无睹，那么他就是可悲的。

而“漏”怎么“查”，“缺”怎么“补”，这也是一个问题。测试是找出漏洞的最好办法，可以买几本练习册，定时完成，并对照批改，有一点必须注意，就是一定要定时，要有紧张感，这样才能准确地找到漏洞。再买几本有针对性的分类练习册，抓住自己的易错题型练，直到融会贯通，总结出方法，把漏洞彻底补上，再后继续重复这个过程，就能够很好的自学。

在“双减”之后，我们的时间变多，就更要学会合理地利用它们。而要在有效地时间里收获更多，就要在百分之百的时间里用百分之无限的效率去做一件百分之百正确的事，这样得到的收获才能是百分之无限。

在“双减”之后，学校不准告诉分数，不准排名，这也是一个问题，自以为成绩很好的，直到揭晓成绩的时候，实际则不然。

不告诉成绩，会让我们比较茫然，不知道自己的水平在什么程度，好成绩会成为我们前进的动力，差成绩会激励我们继续前进。

面对这种情况，我们就应该改变心态去面对平常的练习，它们能帮我们找出缺点。

最后，我想说：“双减”之后，教育方向发生改变，但我们只要有积极向上的心态并努力进取，不管在什么环境中，我们都能找到更好的学习方法，去达到我们的目标！

谢谢！

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇七

双减政策（即减轻作业量、减少考试）作为教育改革的一项重要举措，已经在我国全面推开。而作为家长，对于这项政策的实施，我们是有着独特的体会和理解的。这篇文章将围绕双减政策下父母的心得体会展开，探讨这一政策对家庭教育的影响和启示。

### 第二段：缓解竞争焦虑

众所周知，中国的教育竞争压力一直都很大，家长普遍担心孩子在激烈的竞争中落后。双减政策的实施有助于缓解竞争

焦虑，让家长们能够更加放松地与孩子相处。减轻作业量和考试次数，让孩子有更多的时间去拓展兴趣爱好、锻炼身体和与家人共处。这样的政策让我们意识到，教育不仅仅是为了冲击成绩，更是为了培养积极健康的个体。

### 第三段：重塑亲子关系

在过去，由于学业的压力和繁重的作业量，父母与子女之间的沟通往往是片面的、功利的。然而，双减政策的实施改变了这个现状，让我们有更多的时间与孩子进行真正意义上的交流。父母不再以成绩为唯一标尺，而是更加重视孩子的全面发展和个性的培养。我们开始从孩子的角度出发，尊重他们的意愿和选择，培养他们的独立性和自我管理能力和能力。这样，亲子关系得到了重塑，父母和孩子之间的相互理解和支持变得更加紧密。

### 第四段：培养自主学习能力

双减政策的出台意味着以往的传统教育模式已经开始转变，强调的是培养学生的自主学习能力。而作为家长，我们是这一转变的直接参与者和见证者。我们看到通过减轻作业量和考试频率，孩子们开始主动地寻找学习的动力和兴趣。他们不再只是机械地做题，而是真正理解知识、运用知识。这让我们认识到教育应该是一种自主、主动的过程，而不是被动教育的结果。我们也在尽力培养孩子的自主学习能力，鼓励他们发现问题、解决问题，不断进取。

### 第五段：塑造积极心态

最后，双减政策的实施也在帮助我们塑造积极的家庭教育心态。过去，我们很容易因为孩子的成绩起伏而情绪波动，甚至陷入自我追求完美的泥沼。然而，随着双减政策的推行，我们开始更加注重培养孩子的兴趣和能能力，理解到成绩只是教育的一部分。我们开始关注孩子的整体成长和发展，更加

注重培养他们的创新思维和解决问题的能力。这样的转变让我们从追求结果转向了追求过程，开启了积极的家庭教育心态。

结尾段：总结

双减政策的实施为家庭教育带来了新的思考和启示，让我们意识到教育不仅仅是冲击成绩，更是培养积极健康的个体。我们应该缓解竞争焦虑、重塑亲子关系、培养自主学习能力和塑造积极心态。这样，我们才能为孩子提供更好的成长环境，让他们快乐地成长，充分发展自身潜能。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇八

第一段：引言及背景介绍（200字）

随着中国社会的快速发展和经济的繁荣，人们的生活压力也逐渐增加，特别是家庭生活中的重担越来越多。为了缓解家庭压力，政府逐渐推行双减政策，减轻家庭负担。而在这个过程中，父母也有了許多心得体会。

第二段：减轻经济负担的体会（250字）

双减政策的一个重要目标就是减轻经济负担。在过去的日子里，为了追求更好的生活，父母们常常不得不加班加点，甚至有时候要同时兼顾多份工作，以换取更高的收入。在双减政策的推行下，父母可以选择减少工作时间，将更多的时间用来陪伴孩子和家人。这不仅让父母们在工作和生活之间找到了更好的平衡，也减轻了他们的精神压力。

第三段：减轻家务负担的体会（250字）

除了经济方面的减轻，双减政策还意味着父母们可以减轻家务负担。过去，父母们常常要早出晚归地工作，回到家里之

后还要做大量的家务，既疲惫又忙碌。现在，减少工作时间意味着父母们有更多时间专注于与孩子的互动，可以一起做做饭、打扫卫生等家务活动，让家庭更加和谐和温暖。双减政策让父母们有更多的机会与孩子共同成长，这无疑是一件值得庆幸的事情。

#### 第四段：加强亲子关系的体会（250字）

父母亲与孩子之间的互动对于孩子的成长发展非常重要。然而，过去的社会压力常常让父母们无法专心地陪伴孩子。在双减政策的推行下，父母们的工作时间减少，他们可以有更多的时间和孩子一起参与活动，聆听孩子的心声。这种亲密的互动不仅促进了父母与孩子之间的感情交流，也对孩子的心理健康和人格发展产生积极的影响。父母们的体会是，通过与孩子共度更多的时间，他们有机会更好地了解孩子，建立更紧密的亲子关系。

#### 第五段：家庭幸福感的体会（250字）

在双减政策的实施下，家庭幸福感也得到了明显提升。父母们有更多的时间陪伴孩子和家人，家庭的凝聚力得到了加强。而父母们的精力得到了恢复，能够更好地应对生活中的各种困难和挑战。当家庭成员之间的关系更加和谐和融洽时，家庭的幸福感也会因此而增加。父母们对于双减政策的体会是，通过减轻经济和家务负担，他们的家庭生活更加幸福、安定和美满。

#### 结尾（100字）

双减政策为社会带来了许多正面的影响，而父母们在实践中也有了許多宝贵的体会。通过减轻父母的负担，帮助他们更好地与孩子互动，双减政策为家庭创造了更好的生活环境。在未来，希望政府能够继续推进双减政策的改革，为更多的家庭带来更多的幸福和福祉。

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇九

各位老师，同学们：

你们好！

实施“双减”政策，从本质上说，是对一系列教育观念的纠偏。

第一，纠正育人初心之偏。教育的本质是立德树人。要宣传教育引导全社会凝聚共识，尊重儿童的休息权、健康权，减轻学生过重的作业和校外培训负担。

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。

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”。

谢谢大家！

## 双减政策下如何做智慧家长的心得体会篇十

大家好！

所谓双减，我更愿意理解成对家长和对孩子的双双减负。

我认为具体的做法有：

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的课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性的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。

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。

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。

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。

谢谢大家！