

# 家长双减工作心得体会(汇总11篇)

实习心得的撰写可以促使自己反思实习经历中的问题和不足，为今后更好地发展和职业规划提供参考和借鉴。接下来，让我们一起来欣赏一些学生在军训中总结出的精彩心得体会。

## 家长双减工作心得体会篇一

今天是期中考试后的一个家长，倾听各科老师的分析说明，还有一些同学的学习经验介绍，再就是家长的意见和建议。可谓是一次全面的交流与总结。

全班的同学和家长一起参加的，你也不例外。不时地跟我交流你的意见。听了那么多，我觉得还是要好好分析自己的情况。针对月考和这次期中的考核对比，应该可以发现问题所在。感觉前一阶段的出发点是好的，但是，方法和时间的分配上是不是有些问题呢？还是说从精神上对某些方面放松了？这一段学习的成绩我是看到了，但是效果却不尽人意，相信你也有所感触。用你的话说是按下葫芦浮起瓢，顾此失彼，而且还有点得不偿失的感觉！对吧？随着时间一点一点的流逝，你们所要复习的内容会更多，更难。任务会更艰巨！但是，既然走上这条路，你就要坚强的走下去。知道你很累很累，妈妈都看在眼里，疼在心里。希望给你最好的帮助，尽我所能。还是要嘱咐你“要有一颗平常心”你的好朋友是你学习的榜样。她的心态是最好的，你一定要向她学习，这一点比提高学科的成绩更重要。

女儿，虽然要你放松心态，但不是放松自己，相信你也懂得。态度决定高度，细致决定成果。克服烦躁，调整心态。不让努力付之东流。先不着急，再不放弃，一步一个脚印的走下去，我相信功到自然成的道理。

让我们共同想办法，找到解决问题的根本，更好地利用宝贵

的时间。达到最佳的效果。

知道你的压力已经很大，所以我和爸爸都没有给你更多的要求。只要你努力就好。因为人的一生中没有多少时光可以让你在懊悔中度过。那可真的是浪费了光阴，虚度了人生！这个过程可能是让你刻骨铭心的，现在的感觉甚至是苦不堪言的，但是，在以后的人生中只不过是匆匆一瞬。以后的回忆也许是甜的，因为，你没有荒度这段时光。

女儿，就让我们一起努力吧！不管结果如何。我记得你的诺言——给我的鼓励：“放心吧，我不会让您失望的”。我希望你把这种自信坚持到最后，你就能笑到最后。

## 家长双减工作心得体会篇二

随着互联网技术的发展，现在越来越多的情况进行线上沟通和交流，而在疫情期间也促进了线上会议和家长会的兴起。本文将分享我参加的一次线上双减家长会的经历，以及对此的心得体会。

### 第二段：背景介绍

双减家长会是学校与家长共同参与管理教育的重要形式。在疫情影响下，线上双减家长会也成为了一种必要的方式。我所参加的家长会是由学校组织的，在线上平台进行，旨在让家长更了解学校的教育情况和孩子的学情，同时为学校 and 教师提供与家长的互动交流的机会。

### 第三段：参加感受

我参加的这次双减家长会，是通过学校提供的在线平台进行的，感觉十分便捷。我只需要在规定的时间内登录平台，即可参加会议。会议中，学校领导和老师们详细讲解了学校的教育理念、课程设置、课程教学、评价标准、校园安全等重

要内容。同时，还介绍了学校近期的各项活动和重要安排。家长们也有机会提出问题和建议，并有专人解答。整个会议持续约一个半小时。

#### 第四段：优点总结

相比传统的家长会，线上双减家长会具有以下优点：第一，无需出门，不受时间和空间限制，更加灵活方便；第二，方便家长与学校教师交流互动，建设更好的共同管理教育的平台；第三，可以方便地录制或分享信息，方便不在场的家长后续查看。这些优点使得线上双减家长会成为了一种具有广泛使用价值的教育方式。

#### 第五段：结论

总之，线上双减家长会会有很多优点，在推广和使用中值得更多体验与探索。但是，也不能忽视线上方式的缺点和不足，例如网络技术的稳定性要求更高、互动交流有待加强等问题。希望未来能够更好地运用这些技术手段，创造更好的线上与线下相结合的教育管理模式，更好地达到教育与家庭共同管理的目标。

### 家长双减工作心得体会篇三

“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。

1. “双减”政策减轻了学生的校外培训负担，对学校教育要求更高。要想减负不减质，对每一位中小学教师而言，是巨大的挑战。教师应加强学习，积极更新教育理念，充分钻研教材教法，发展素养，提升能力。立足于满足学生个性化、差别化、实践性学习需求，以生为本，因材施教，设计分层作业，提升质量。课后服务，满足学生“作业、实践、扶弱、特长”等多样化学习与发展需求。

“双减”政策落地，教师的工作量与工作时长显著增加，老师们既要保证本职工作的完成，又要兼顾家庭和个人生活，也需要整个教育系统的关注和协调——减少老师非教学和隐性工作时间，给予教师群体更多关注和关怀。

作为家长，要清醒地认识到，“双减”不是让自己和孩子“躺平”。校外减负了，比拼的就是孩子在校内的学习效率。加强和任课老师的沟通，深入了解孩子的情况，尊重孩子之间存在客观差异的事实，学习如何引导孩子，如何科学安排孩子的业余时间，和老师建成协同育人共同体。孩子未来的核心竞争力，从来都是学习能力。重视孩子基础能力的培养、学习习惯的养成，是“双减”下应有的家庭教育理念。

## 2.

作为吴中区人大代表，同时也是一位工作30年的教育工作者，我认为“双减”政策坚持以学生为本，遵循教育发展规律，着眼于学生的身心健康成长，是一个利好的政策。同时，它对学校的教学服务水平提出了很大的考验。学校应该利用好“双减”政策，切忌“一刀切”，做到“一学一案”，发挥学校特色来提升课后服务的水平，增强课后服务的吸引力。

当然，“双减”政策的出台落实，必定会带来重大的社会改革。这也需要政府部门予以更大的关注。对于校外培训机构，要做到源头治理、系统治理、综合治理、依法治理，让校外培训热度逐步降温。与此同时，也要积极探索新的模式来解决“课后延时服务”带来的舆论、交通、社会环境等压力。

教育改革，我们不但是旁观者，更是亲历者，我们要给予这些政策更大的耐心和充足的时间，让我们拭目以待。

“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。

“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 and 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。

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。

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。

“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:

### 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。

### 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。

### 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。

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上课程，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。

最近关于政府下来的双减政策，犹如一颗深水炸弹，将波澜壮阔的培训行业，炸出底部。而关于双减政策对于教培行业影响的解读，更是铺天盖地的来袭。拍手叫好声，异义声，痛苦挣扎声。这一切，其实无论是众意沸腾还是探讨为什么发布这个政策，都是无用的，与其纠结于这些，还不如，想想未来的影响。因为这是国家政策，是坚决要做下去的。

站在国家的角度：

20xx年的人口普查，让国家意识到问题的严重性，所以放开二胎。但是二胎都不敢生，何况二胎呢。为什么会这样呢，国家一调研，奥，原来是民众负担也太重，不敢生，都被房子和校外培训给压怕了，所以房地产存在问题，所以培训机构也存在问题。那好办了，解决掉。先一刀切，解决掉民众最疾苦的问题，不让周末节假日和寒暑假补课，这样就解放了大多数。至于造成的少数问题，再慢慢解决就是，反正不影响国家的战略性布局。比如，一个地方100个学生，只有60个能上普高，其它去职业类院校。对国家而言，谁能去上都一样，反正就那么些数，所以直接对培训机构釜底抽薪没有关系。

所以，国家发布这一政策之后，知道会有一些小问题存在，也必然会逐步解决这些问题。而解决的方案，笔者也尝试着预测如下：

2、治理素质类课程，取消各种考级的乱象，优化升学加分内容；

4、改革现有的教师工资评价体系，教师资格证审核体系，师范体系，师范类老师实习体系，通过这些的改变，实现教师职责的重构，社会对教师的认知。

5、在这里单独提一个是：结合公立学校，建立公益社区，实现青少年可以在文化素质体育方面在寒暑假得到更好的锻炼，而这些实现的参与者，可以让师范类大学生在正式入职前为主体参与，即能得到锻炼和实习的机会，也能赚点收入。当然，退休的老教师也可以发挥余热了。

站在社会的角度：

有拍手叫好的，觉得国家终于要治理这个造成父母辛苦的罪魁祸首了；有忧愁未来孩子怎么办的；也有无所谓后面再看情况的。以上的看法不一而论，但是有几个问题我们总规是要面对的：1、那些拍手叫好的基本上是觉得上学上到什么程度，靠自己孩子就好，不需要太多费心，原来都报，也不得不给孩子报，现在好了，都不报，所以也就不需要假装关心孩子，为孩子报了，说到底这样的家长基本上是读书无所谓论，并且本身绝对教育不了孩子的。他们不懂得再优秀的孩子是需要给引导的，是需要从课本之外给予人生的体验和认知的，这些对孩子的成长也很重要。2、那些因为双减政策而过于忧心的家长，也没有必要焦虑过多，等待国家政策更明晰的配套办法，看看依靠学校的力量可否达成，如果实在达不成，办法总是会有。

站在培训机构的角度：

现在是重新洗牌的时候，无所谓冤枉不冤枉，是成功的急流勇退还是刚入行赔的血本无归，这些都是这阶段造成的一些现象，是没有办法的事。

未来存活下来的机构，国家也会引导者贡献更多的社会公益力量，作为教育的有益补充，发挥正能量。而这些，不是小机构能够参与的了。

新政策的实施，愿一切安好，未来更加可期！

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法的高度。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，又得到最大的训练，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。

“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。

## 家长双减工作心得体会篇四

如今，双减成为了家长们共同关心的话题。为了更好地了解双减政策的背景和目的，许多家长开始观看相关的双减视频。本文将就家长观看双减视频的体会和反思进行探讨。

### 第二段：关注于学业负担

学业负担是家长们普遍关注的焦点。双减政策提倡减轻学生过重的学业负担，希望让孩子们能够有更多的时间去发展自己的兴趣爱好和品质。有些家长在看双减视频后认识到，之前的教育方式可能有些偏离了孩子的实际需求。他们开始重新思考孩子的学业是否过于繁重，并积极主动与孩子的老师进行沟通，共同寻找合适的学习方法和培养计划，以更好地适应双减政策的要求。

### 第三段：关注于课外活动

双减政策鼓励学生参与各类课外活动，培养全面发展的能力。一些家长观看双减视频后意识到，他们对孩子的学习过于强调分数，忽略了培养孩子的社交能力和兴趣爱好。他们开始尝试为孩子提供多样化的课外活动，如音乐、艺术、体育等，并鼓励孩子积极参加社团组织、义工活动等，让他们能够更全面地发展自己的能力。

### 第四段：关注于亲子关系

双减政策提倡家长与孩子之间的亲子互动和沟通。一些家长在观看双减视频后反思自己过去对孩子的教育方式，认识到过度强调学习成绩可能会导致与孩子之间的疏离。他们开始主动与孩子交流，了解他们的需求和想法，并鼓励孩子分享自己的感受和困惑。通过更加密切的亲子关系，这些家长希望能够更好地理解孩子，并提供更有针对性的支持和指导。

## 第五段：反思与展望

观看双减视频给了家长们一个机会去审视自己的教育方式和对孩子的期望。通过反思，一些家长认识到过于关注学习成绩可能会剥夺孩子快乐成长的权利。他们希望能够根据双减政策的要求，重新调整对教育的认识和期望，更加注重培养孩子的兴趣爱好和综合素质，为他们的未来发展打下坚实的基础。

## 结论：

通过观看双减视频，许多家长开始思考自己的教育方式，并积极尝试调整以适应双减政策的要求。他们更加关注孩子的兴趣爱好和全面发展，注重亲子沟通和家庭氛围的建设。虽然双减政策对于家长而言带来了一定的挑战，但也给他们带来了重新审视和反思的机会，为孩子们提供了更健康、全面的成长环境。

## 家长双减工作心得体会篇五

“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，结果却是事半功半，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！

## 家长双减工作心得体会篇六

近年来，随着网络技术的不断发展，线上双减家长会越来越普及。相比传统的面对面家长会，线上家长会的方式更为方便快捷，不仅节省了家长的时间和精力，也能更好地保障疫情期间健康安全。我在参加了一次线上双减家长会后，深感其优越性，以下是我对线上双减家长会的心得体会。

### 一、线上双减家长会更加高效方便

与传统的家长会相比，线上双减家长会具有更高效的特点。由于是在线上进行的，家长们无需再承受额外的出行和等待时间，而只需在网上进行注册和登录，就可以进入家长会议室。此外，在线上家长会中，家长还可以和老师进行更直接、精准的沟通，老师们也可以更好地记录和反馈，提高了双方的沟通效率。

### 二、通过线上双减家长会了解孩子真正的成长

线上双减家长会的另一个优点是，通过线上家长会的方式，家长们可以充分地了解孩子学习上的具体情况和真正的成长情况。线上家长会不仅可以及时地知晓孩子的考试成绩和日常表现，还可以结合教师的具体分析，更好地掌握孩子的学习状况。这样，家长可以及时地与孩子交流，解除他们在学习中的困惑和疑虑，更好地引导和支持孩子的学习成长。

### 三、线上双减家长会提供了更为灵活的时间安排

不同于传统的家长会，线上家长会的时间和地点更为灵活，常常会分成多个时间段，家长可以根据自己的时间安排合理

地分配时间。此外，由于线上家长会的形式，大多都会有回看或者保存功能，家长还可以根据自己的情况任意时间段内进行系统的观看和了解。

#### 四、线上双减家长会在信息透明方面更具优势

线上家长会更能保障家长们信息的透明和公开。由于线上家长会的形式，家长们不再需要在会议室上进行等待和排队，只需要在互联网上进行对应的操作就可以了。在线上家长会中，集体或个人信息的统计和公开更为便利，家长在学校信息公开的标准上也能够获得扩充。

#### 五、线上双减家长会更加注重安全和保密

线上双减家长会在安全保密方面也具有优势，除了保障家长和孩子们的隐私外，还能够有效避免疫情期间可能产生的交叉感染。即使线上家长会中出现了信息泄漏等问题，也能够对相关信息进行相应的追踪和保护，更好地确保家长和孩子们的安全和权益。

尽管在线上双减家长会中家长无法和孩子的老师实现面对面沟通，但其优越性是毋庸置疑的。通过使用线上家长会的方式，家长和老师们能够实现更直接、精准的沟通，更好地了解孩子的成长情况，提升孩子的学习效果和满意度，更加方便、高效和安全。随着线上家长会技术的不断提升和完善，相信它的应用也会日趋广泛。

### 家长双减工作心得体会篇七

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。

## 家长双减工作心得体会篇八

“双减”政策落地，与其把目光聚焦孩子的成绩是否下降，不如退一步重新培养孩子的学习习惯，才能真正为孩子的成长保驾护航。在持之以恒的磨合中形成真正有价值又适合孩子的习惯，这一切都需要家长的耐心，坚持监督，及时巩固。要真正将孩子从各种学习压力中解放出来，将家长从各种焦虑和烦恼中解放出来。以前参加各种学习辅导班，拼家长的经济实力和家长的精力，拼孩子的时间、智力和体力。现在终于回归到自然的学习、生活、娱乐状态，回归到自然的成长过程，这是一个非常难得的回归，有利于孩子创造性人格的培养。

# 家长双减工作心得体会篇九

## 第一段：引言

在当前的教育背景下，政府大力推行双减政策，即减负减重。这已经成为广大教育工作者和家长的共同关注的焦点。在这样的大背景下，家长们必须面对孩子的教育问题并做出相应的应对。本文将从情感关系、学习态度、家庭教育、合理安排时间以及培养兴趣等方面探讨家长们在双减背景下的心得体会。

## 第二段：理顺情感关系

情感关系是一个孩子成长过程中极为重要的一环。在双减的教育背景下，家长要学会正确处理与孩子的关系。首先，家长要保持积极向上的心态，尊重孩子，理解孩子的心理需求。其次，家长要树立正确的观念，不过度关注孩子的分数，不给予过多的学习压力。最后，家长要鼓励孩子，给予他们足够的支持和鼓励，激发他们对学习的兴趣。

## 第三段：建立正确的学习态度

学习态度对孩子的学习效果有着至关重要的影响。在双减背景下，家长要引导孩子树立正确的学习态度。首先，家长要帮助孩子建立自信心。让孩子意识到自己有一定的学习能力，能够解决问题。其次，家长要帮助孩子培养良好的学习习惯，如定时复习、预习、总结等。最后，家长要注重培养孩子的自主学习能力，让他们学会自己制定学习计划、解决学习问题。

## 第四段：合理安排时间

双减政策的推行，要求家长和孩子共同合理安排时间。家长要理解孩子在学校的学习任务量，并合理分配孩子的时间。

首先，家长要与孩子沟通，了解他们每天的学习任务和课外活动安排。再次，家长要帮助孩子制定学习计划，并根据实际情况适时调整计划。最后，家长还要鼓励孩子参加一些课外活动，如体育锻炼、艺术培养等，以促进身心健康发展。

## 第五段：培养兴趣，开阔眼界

在双减背景下，家长们还应该培养孩子广泛的兴趣，开阔他们的眼界。首先，家长要鼓励孩子参加一些兴趣培训班，如音乐、舞蹈等。其次，家长可以带领孩子多做户外活动，如郊游、野营等，开拓他们的视野，增加他们的社会阅历。最后，家长还可以鼓励孩子阅读一些好书，拓宽他们的知识面，培养他们的阅读兴趣。

## 总结：

在双减背景下，家长们需要正确处理情感关系，建立正确的学习态度，合理安排时间，培养孩子的兴趣以及开阔他们的眼界。家长的这些努力旨在培养出一个全面发展的孩子，让他们能够在竞争激烈的社会中立足。希望本文所提供的家长心得体会能够为广大家长们提供一些参考和借鉴，让他们能够更好地应对双减背景下孩子教育的问题。

## 家长双减工作心得体会篇十

在当前的双减背景下，家长们不得不面对学校停课和线上教育的实际情况，对于家庭生活和子女教育带来了新的挑战。家长们积极应对，调整了自己的心态和行动，经历了许多新的体验和收获。本文将从适应困境、注重情感关怀、发掘潜能、保持独立思考和培养责任感这五个方面，探讨双减背景下家长的心得体会。

### 一、适应困境

面对学校停课和线上教育的挑战，家长们首先需要适应这一新的情境。他们需要安排孩子的日常作息、饮食、学习和娱乐等方面的时间。这要求家长们合理规划日程，充分运用家庭资源，创造一个良好的学习和生活环境。有些家长可能需要重新学习课程内容，以便更好地辅导自己的孩子。适应的过程是一个不断摸索和调整的过程，但是家长们通过实践和积极的心态，逐渐适应并应对好这一困境。

## 二、注重情感关怀

在双减背景下，家长们发现情感关怀的重要性。他们关注孩子在家里的情绪变化和心理需求，用心倾听和耐心沟通。无论是父母间的关系还是与孩子之间的沟通，都显得尤为重要。家长们用亲情和温暖去填充这个特殊时间的空白，增强家人之间的感情纽带。这种情感关怀不仅帮助孩子度过困难时期，也有助于家庭的和谐与稳定。

## 三、发掘潜能

双减背景下，孩子们的时间和空间得到了更多的释放，他们有更多的时间来尝试新的事物和兴趣爱好。家长们鼓励孩子发掘自己的潜能，培养他们的兴趣和才能。有的孩子可能在音乐、绘画、写作等方面有出众的天赋，家长们鼓励他们进行创作和表演。有的孩子可能对科学、技术、工程和数学(STEM)感兴趣，家长们则积极引导他们参与相关的活动和实践。通过发掘潜能，孩子们能够更全面地发展自己，找到适合自己的未来方向。

## 四、保持独立思考

在双减背景下，家长们也意识到独立思考的重要性。他们鼓励孩子独立思考，培养他们的创造力和批判思维能力。家长们鼓励孩子在学习和生活中提出问题、探索答案和寻找解决方案。他们鼓励孩子学会分析和评估信息，培养他们的判断

力和决策能力。通过保持独立思考，孩子们能够更好地适应日后面临的种种挑战。

## 五、培养责任感

双减背景下，家长们也重视培养孩子的责任感。他们鼓励孩子承担起家务和学习任务，培养他们的自我管理能力和责任心。通过给孩子带来的责任，家长们希望他们懂得尊重他人、珍惜资源和关心社会。他们教育孩子要有自律、自尊和自信，培养他们的社会责任感。通过培养责任感，孩子们的自我约束和自我要求能力得到有效提升。

总结而言，在双减背景下，家长们通过适应困境、注重情感关怀、发掘潜能、保持独立思考和培养责任感等方面的努力和实践，积极应对挑战，不断提升自己和孩子的综合素质。虽然面临困难和压力，但是家长们以乐观和积极的心态与之相对抗，为孩子们创造了一个更好的成长环境。无论是在双减的背景下还是在日后的教育实践中，这些心得体会都将为家长们提供宝贵的指导和启示。

## 家长双减工作心得体会篇十一

双减政策实行以来，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。