

# 最新双减政策感悟(模板8篇)

总结是我们成长的阶梯，也是超越自己的助推器。在写励志文章时，我们要注重语言的简洁明了，让读者容易理解和接受。以下是一些励志故事的摘录，你可以从中找到自己的励志力量。

## 双减政策感悟篇一

“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。

亲子共读最幸福的时光。记得在读《让我陪你重返狼群》这本书时，原本说好是我们一起读的，可孩子利用课余时间，不到两天的时间就把书读完了，还绘声绘色的向我剧透书本里的精彩情节。有时我们还会分角色阅读。比如读《夏洛的网》时，孩子的角色是蜘蛛夏洛，我就扮演小猪威尔白。

孩子每次在朗读的时候，总是声情并茂。特别在非常感动的故事情节，看出她的眼眶有些湿润。因为蜘蛛夏洛在最关键的时刻用它的大爱拯救了小猪。在夏洛的身上让孩子深深感受到了什么是无私的奉献，什么是最真挚的友谊！亲子共读的时光影响着我们的生活，带给我们心灵的成长和震撼。孩子也在书籍的滋养下越来越可爱，懂事，乖巧。

### 三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子的小区晨跑，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。

## 双减政策感悟篇二

双减政策以后，我认为，作为家长，要有更多的时间来陪伴孩子。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。

## 双减政策感悟篇三

“双重减法”这项政策允许父母回归自己的角色，这也使父母面临新一轮的挑战。以下是为大家整理的关于，欢迎品鉴！

### 【篇一】双减政策家长感悟

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》，给我们的义务教育注入了一股清风。作为家长，在理性解读政策的同时，更应该考虑如何借助这个政策，让孩子回归自然教育。

曾几何时，周末和节假日是孩子们最盼望的，走亲访友，旅行观光，欣赏大千世界的美丽，和同学一起体验小桥流水、鸟鸣蛙叫。而现在这一切却离他们越来越远。周末和节假日成为了培训班的代名词，这些本该属于孩子自由快乐的时光，被无情地掠夺了。而大量的碎片化的所谓“知识”，像注水

般硬塞进孩子的大脑。要知道，我们的教育不是为了注满一桶水，而是点燃一把火，点燃孩子对于知识的渴望。孩子在快乐的时候，他学习任何东西都比较容易。在义务教育阶段，我们的主要任务是让孩子养成好的学习习惯，拥有对知识的渴求。正如《寂静的春天》作者蕾切尔·卡森所说：“知识的重要性远不及感受一半。如果信息是种子，日后可以成为知识与智慧，而感受就是沃土，种子必须在其中发芽生长。童年就是准备土壤的阶段。”教育者，非为已往，非为现在，而专为将来。为了不让这种内在的力量消失，我们家长需借助国家“双减”政策的东风，配合学校，做好以下几点：

周末节假日，多带孩子出去走走、看看，走进这个瞬息万变的世界，接近丰富的人文和生活，了解不同的民俗和文化，拥抱迥异的美食和美景，欣赏别致的建筑和自然，体验和陌生人相处，适应各种气候状况，甚至知道如何避险和遇险后自救。看到的世界大了，孩子才能更加自信、积极、豁达。

周末节假日，多带孩子参加亲子阅读、体育活动、挫折体验和礼仪礼节活动。繁重的课外教辅活动，让亲子教育、情感教育都变成了奢望。家长和孩子的终日奔波换不来孩子自身对知识的渴望，更无法达到社会对家教、家风建设的要求。我们要杜绝一味的填充和教化，让孩子在体育活动和体验活动中练就健康的体魄，在与家庭成员的互动中提升自身的情感认知。结合家庭适当的引导，促进孩子自身的提升，最终达到自内而外的升华。

## 【篇二】双减政策家长感悟

“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。

### 【篇三】双减政策家长感悟

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。

#### 【篇四】双减政策家长感悟

“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。

## 【篇五】双减政策家长感悟

“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。

## 【篇六】双减政策家长感悟

“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

引导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。

### 【篇七】双减政策家长感悟

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的发散知识点，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，广州本土教辅机构罡得教育在其官方微信公众号发布《致罡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。”

### 【篇八】双减政策家长感悟

“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。

## 【篇九】双减政策家长感悟

“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。

## 【篇十】双减政策家长感悟

“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。

### 【篇十一】双减政策家长感悟

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。

## 【篇十二】双减政策家长感悟

近期，我们国家教育的双减政策一落地，着实引来了千层浪。资本、老师和家长三方一起被按倒在了滚烫的锅盖里，有人欢迎，有人不理解，有人惶恐。不管怎样，一个新的时代终将到来。被时代洪流挟裹着向前的家庭，若还想托举起自己的孩子，有两样东西必须自备：一是自由的灵魂，二是独立的思考。只有拥有坚定教育观的父母，才会清醒地知道自己想要什么。作为一名普通的家长，虽然我们无法以个人意志去左右政策和大环境，但通过努力去实现自家教育的小自由还是没问题的。校内不断减负，校外教培逐步退出，家庭教育的重要性反而是更加凸显。老师，是负责学校的共性教育的，而家长，则是负责个性化的教育，两者相辅相成。

在教育这件事上，不是一句「把童年还给孩子」就可以解决一切的。好的家庭教育，我个人认为它永远是一件费心费力的事情，它无关时代、无关贫富、无关政策。

我们要记住，在孩子面前，再小的事也会对他造成影响，哪怕是随地吐一口痰，或者扔一根小小的烟头……养育孩子，

前半生用心，后半生就省心；前半生省心，后半生就要伤心。教育好自己的孩子，要“大处着眼，小处着手”，从日常生活小事做起。

家庭教育，简单的说，是以生命影响生命；以心灵点燃心灵；以品格传递品格；以行动带动行动！父母是原件，孩子是复印件！你的孩子只是老师n个学生中的一个，教育自己的孩子也只是老师工作的一部分而已；但你不一样，孩子是你的唯一，教育好自己的孩子，永远是你最重要的事业！

### 【篇十三】双减政策家长感悟

“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。

#### 【篇十四】双减政策家长感悟

各位老师各位家长：

大家好！我是武骏麟的妈妈，作为刚入学一年级的新生家长，“双减”政策的实行，对于我们家长来说，这样的政策也是让家长角色充分的回归，重视家庭教育。

刚开始我们听到这样的消息有点迷惘，甚至于还有点焦虑，因为不知道在“双减”政策实行后，对于孩子们的学习会不会产生影响，同时，家长也会面临各种“选择题”而感到困惑。当“双减”政策的公布后，停止了“超速和超载”的乱象，优化和重新评估学生学习承载能力，给我们重新思考的机会。当然，作为家长不希望再看到这样“拔苗助长”式的教育现象出现，这是我们喜闻乐见的。

至推行政策以来，孩子们家庭作业负担减轻了，空余时间变多了，拥有了更多的时间，去拥抱大自然，锻炼身体，培养

各种兴趣爱好。我们也从最初的迷惘到现在逐渐的适应，感受到这个政策，给家庭给孩子带来的转变，以前想着回家后，孩子们就需要完成很多相应的课内作业和课外作业，无法有多余的时间去实现兴趣爱好和体育锻炼，现在孩子们在课堂上就能完成当天所学的作业，回到家后有时间和父母进行亲子阅读增长知识，双减政策和家校共育就是让父母也有更多的时间陪伴孩子共同成长，帮助孩子提升学习能力，孩子有多余时间复习当天功课预习第二天的课程，养成良好的学习习惯和学习氛围，并能发展自己的兴趣爱好，比如画画、跳舞、乐器等等，像我们家孩子很喜欢跳街舞，每天回到家和我们一起阅读完课外读物后，就会练习舞蹈，既享受兴趣爱好带来的快乐，又锻炼身体增强身体素质，还能保证充足的睡眠。在政策未实行前，几乎没有时间实现的，现在我家小朋友很享受双减下的每一天。

最后，让我们在“双减”政策的加持下，与学校各司其职，让孩子们在身心健康的环境下茁壮成长。

### 【篇十五】双减政策家长感悟

前几天值班时遇到的一件事，引发了我的思考：一位妈妈送完孩子后还不愿意离开，在校门口徘徊，我和保安师傅都提醒了她“家长不能在学校门口逗留，请你放心，孩子自己能行。”可是家长依然无动于衷，稍微离得远些，趁我们不注意又凑到校门口。后来又来了一位年纪大的女士，两个人都守在校门口，劝说她们还不听，年轻的女士还直朝孩子排队的地方招手，嘴里不停地叮嘱。因为要组织南北路队的学生有序进校，就没有顾得上再和她们交涉。等到学生都进的差不多啦，年级大的女士和我说要见校长，我说有什么事直接和我说，由我来转告。她就说：“自己是一四班一个女孩的奶奶，孩子年龄太小每天不愿意来学校上学，总是哭着找妈妈，能不能让老师多关照？下午不参加延时服务了？”我一听肯定有原因，就多问了一句：“咋回事？”奶奶说：“孩子在学校了学习一天，回到家妈妈还要布置孩子做100口算题，

读半个小时的书。孩子太累啦！”“这样下去孩子对学习会越来越抵触的。”“她妈妈不愿意，说是‘双减’了孩子回家没有作业，我再不管成绩怎么好？必须要加强练习！”

听了孩子奶奶的话，我真的没有话可说。因为清官难断家务事，两代人对于问题的看法肯定存在分歧。而对于国家从孩子健康成长、祖国未来建设者的终身发展着想制定的双减政策，家长因为惯性思维还是不能接受，还是觉得孩子不能输在起跑线上。你学校不布置作业，严格执行国家政策，给学生减负，我可不能放松对孩子的管教。于是乎，之前是给孩子报各种辅导班，周六周日奔波在各个辅导班之间。没有辅导班了，学校又不布置作业了，我们家长不能掉以轻心，一定要给孩子加码，该练的还得练，该写的还得写。可孩子毕竟是孩子，刚入学的孩子还没有完全适应从幼儿园到小学的生活，对家人和幼儿园还有一种依恋的情绪。适应能力弱些的孩子还不时的哭上一阵子，适应能力强的还不能在40分钟内有一半以上的时间集中注意力。再者六七岁的孩子还很喜欢玩耍嬉戏，在学校里呆了10个多小时，肯定是很疲惫。回到家里是不是该彻底放松一下，我们的家长可不可以陪着孩子散散步、玩玩，或者做做游戏，讲讲故事，让孩子休息休息。这也是教育部制定“双减”政策的初衷，让孩子从繁重的学习负担中解放出来，让孩子享受属于自己的童年时光。

刚刚入学的孩子学习兴趣还需要慢慢培养，而不是走两个极端，要么是放任不管，交给老师就完事，甚至还说自己拿孩子没办法。要么是矫枉过正，过度的焦虑而让孩子刚开始就对学习产生畏惧心理。家长一定要根据孩子的年龄特点和身心发育特点，循序渐进地进行。兴趣的培养应该放在第一位，做什么事情兴趣第一，而被强迫着去做超出孩子精力和能力范围的事，结果有可能是适得其反，事倍功半。所以国家对于家庭教育的培训也应该跟得上，如此方能做到家校携手，为了孩子健康快乐成长而各司其职，而不是一个劲儿互相指责与推诿。家长要以身作则，用自己的亲身示范为孩子做出榜样，而不是要求孩子读书学习，自己却沉溺于手机或游戏，

因为家长的言传身教才是孩子学习的榜样。

“双减”政策下我们的家长既不要过度焦虑也不要放任不管，而是要把握好一个度，既能让孩子在家庭氛围中收到有益的熏陶，还要给孩子更多的陪伴，让孩子在父母的言传身教中学会如何合理安排自己的课余时间，做到既能放松身心，又能得到适当的锻炼。比如学会做家务，学会走进社区，学会自主阅读，学会培养兴趣爱好等等。给孩子一个难忘而有意义的童年，是我们每一个家长应该思考的问题。

## 【篇十六】双减政策家长感悟

最近的“双减”政策落地，这次国家出手，动了真格，影响不可谓不大。

作为一个初三学生的妈妈和一个初二学生的姨妈，直接感受到的就是，校外培训机构和一对一辅导都无法实现了。

外甥女在我们这个新一线城市的核心培训圈，被家长们称为“妖学圈”的一家大型培训机构进行数学和物理的学习。因为“双减”政策不允许在周末和节假日、寒暑假进行培训，机构将时间调整到了周一到周五晚上，有线上线下两种模式，因为上课时间与学校放学时间冲突，另外外甥女喜欢的任课老师都被裁员，最后放弃了培训，申请了退费。所幸没多久退款就到帐了，据说全国各地好多家长屯了课，结果无法拿到退款，损失惨重。

我闺女初三了，中考即将到来，课程多作业多，百分之五十的普高录取率让家长焦虑，学校是很负责的，安排了免费的晚自习和周末辅导，原本打算周末请人查漏补缺辅导一下的，也因为没有时间只好放弃。

这些变化对我们家长的心态确实有影响，连我这么淡定的都有点迷茫了，可是，无意中在省图书馆看到的这本书让我释

然了。

图片

作者是北京师范大学教育心理学硕士，美国天普大学心理学博士，有二十年多年的中小学教育经验。她用平实的语言记录了她的经历和收获，我深感认同，摘录如下。

我们有没有教孩子更重要的生活教训，如挫折承受力，如何处理焦虑，如何感恩？

我们有没有讨论过，每个人都各有恩赐，拿爬树的能力去评价一条鱼是合逻辑的？

我们有没有帮孩子学以致用，提高对学习的兴趣，为一生旺盛的求知欲打下基础？

生活中，多少父母总有错觉，以为让孩子永远成功，才会走向更高的成就？他们过度保护孩子，不让孩子经历任何失败，却忘记了人生不如意十常八九，胜败乃兵家常事，错失了通过失败和挫折来锻炼孩子的良机，以至于孩子将来被扑面而来的失败打个措手不及，有机会经历失败，才能增强对挫折的免疫力，学习过“输”，将来才能“输得起”。只有这样，不论孩子选择去哪里的高中、大学，学什么专业、将来做什么工作，和谁生活在一起，我们做父母的都尽可放心，不论生活如何风云变幻，孩子都会从容应对。事实证明，走得最远的不是那些最聪明的、一学就会的学生，而是那些智力中上但遇到困难不放弃、最有恒心的学生。

智力，归根结底是综合自己所有去解决问题的能力。成功的因素大多数是智力测试显示不出来的。每位孩子的天分需要最了解自己的父母在日常生活中慢慢帮他们去发掘，千万别把责任寄托在任何考试上。孩子像雪花、树叶，各不相同，不必去羡慕别人有而自己没有的，拿别人孩子的长处比自己



孩子的短处，每个孩子都有自己的亮点。没有我们的爱和接纳，孩子很难去接纳并尊重自己，那安全感——健康自我的基石，也就很难建起了。

青少年在了解自己、了解周围世界的过程中充满着幻想、尝试和错误，很多在家人和朋友的帮助下，逐步发现如果不照顾好自己的精神健康，“成功”就根本不存在。意识到精神健康的重要性后，他们摸索着如何去平衡，如减低表现的压力、避免课业和活动过重、找到自己的兴趣、保留放松时间和全家相处时间等。

相似的智力下，对自己情

## 双减政策感悟篇四

其实我作为家长的意见的话，我觉得我是希望孩子能减负的，因为现在孩子的压力是特别大的’，而且这个东西的话就是这个样子的，也希望未来所以说孩子都能开开心心的，但是我觉觉得这个是不太可能的，因为现在本来压力就比较大，然后大人会把自己的压力强加到小孩子身上。孩子应该在德智体全面发展，学业负担重，没有时间锻炼身体，没有户外运动的时间，成天学习，压力山大，现在减负了，孩子高兴，让孩子身心更健康，让孩子有一定自主空间。孩子的人生应该由他们自己做主。建议给孩子减负，少留一些课后作业，多一些课外活动。

## 双减政策感悟篇五

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。

## 第二篇：双减政策家长心得体会及感悟

“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。

### 第三篇：双减政策家长心得体会及感悟

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，合理调控作业结构，确保难度不超国家课标，建立作业校内公示制度，加强质量监督，严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。

对于学生作业量给出了明确的标准，小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。要求教师认真批改作业，及时做好反馈，加强面批讲解，认真分析学情，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。

对于课余时间，鼓励从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。保护好学生的身体健康、心理健康、家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪。充分用好课后服务时间，指导学生认真完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导与答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。不得利用课后服务时间讲新课。

“双减”工作是党中央站在实现中华民族伟大复兴的战略高

度和政治高度作出的重要决策部署，是构建教育良好生态、促进学生全面发展，健康成长的国之大计。作为一线教师，更是站在了“双减”工作的主阵地上，更要认真学习领会并贯彻到学习工作中去。

在我看来，“双减”不是让学生远离学习，虚度光阴，轻视教育，更不是在教育质量上做减法，不是在教育责任上撂挑子。而是对我们教育工作者提出了更高的要求：我们要提高课堂教学效率，我们要认真备课，引导学生敢于质疑，提出问题，发现问题，鼓励学生自主探究问题，解决问题；要健全作业模式和形式，减轻学生过重的作业负担；同时转变教育评价方式等。

我认为具体的做法有：

一、学习课程标准，对课程标准有新的认识，更新教学理念，明白减负并不是单纯的削减作业数量，关键是如何在“减负”的同时提高质效。

二、增强集体备课，仔细钻研教材，使各单元的教学目标更加明确，依据单元目标制定合理地课时教学目标，并依据各班的实际情况，修改教案，有针对性地对语文知识和能力进行训练。

三、依据学生年龄特征，创设情境，培育学习兴趣，以“学生发展为本”，精讲简练，给学生多一点时间和空间，让学生自主地、富有个性地发展，让每一个学生在课堂中都有所收获，从而提高40分钟的教学质量，打造高效课堂。

四、精心设计课堂练习，围绕听说读写相结合进行。有目标，避开随意性。在讲解课文中完成。如：每篇课文中的生字，对容易写错的，在检查预习时重点强调，采用集体书空或抄写或形近字等方式牢固掌握。课文中的关键词语，运用各种办法或近、反义词，或联络上下文理解。找出本篇课文中想

像说话的训练点，进行说话练习。课后及时写下。有了课堂上说的基础，回家完成写的任务就轻而易举。对文中的重点段落指导朗读，熟读成诵。减轻了学生业余负担。

五、课外作业，细心筛选，仔细编排，如在教学中总结出经典基础性作业和练习，作为常规试题仔细练习。让学生作业负担小，又得到最大的训练，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。

#### 第四篇：双减政策家长心得体会及感悟

“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。

## 第五篇：双减政策家长心得体会及感悟

“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。

## 第六篇：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。”

## 第七篇：双减政策家长心得体会及感悟

“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。

## 双减政策感悟篇六

在落实“双减”政策的大背景下我们期待还生命和教育美好，为孩子健康的体魄和心灵筑根。作为一名一线教师，我一直在思考：双减要怎么减？怎样才能减了作业反而提高能力？陈特从“浙江义务教育阶段学校作业管理指导意见”出发为我们解读了作业设计的方向，指出“双减”政策下的有效作业设计要把握两个关键，并提出六大建议。结合自身对作业设计的所思、所想、所悟，谈谈自己内心最深的感触：

### 一、优化作业，发展每个孩子

在现在的教育背景下，孩子的能力随着年级的升高，不可避免的会产生差异，我们的作业要尽可能关注学生的差异和不同学生的需求，让孩子都有练习的机会和成功的体验。陈特提出：教师要把握预习、课堂、周末等不同时间的功能与特点。为了迎接“双减”的挑战我们也要不断尝试，优化周末作业，设计适合本班学情的周末小练。利用周末再次梳理突破知识难点。陈特提出的开放式的作业评价模式也给我留下了深刻印象，作业评价不仅仅是老师单方面的评价，更应该

让孩子用喜欢的表达方式展示自己的成果，在分享中收获成功的体验。

## 二、追本溯源，在关键处发力

优化作业设计的一大关键在于提高课堂教学质量。只有课堂教学质量提高了，才能有效落实作业。的确，想要让学生高效地完成一份简约而不简单的数学作业，一定要先从课堂进行变革。反思自己的备课过程，常常是在课堂的组织形式上进行反复斟酌，备课耗费了大量的时间。学生没有过程参与的学习，就不是真正的学习，但过分强调过程参与的学习也是低效的。陈特提出：我们要抓住学生注意力最集中的时间段快引入、寻突破、后拓展。

讲座的最后，陈特分享的“绘制一面标准的国旗”主题研学活动，再一次激发了我的思考。学生从只能完成一幅美术作品到利用数学知识画标准的五角星，最后通过看电影、听故事、查史料感受党的文化，这样的数学课堂巧妙的融入了爱国主义教育及美学教育。数学作业应当是学生不断用心触摸数学本质、感受数学内在文化特质的自由天空。

“双减”政策落地的行动是每一个教育人的使命与担当！陈特的引领犹如清风徐来。我定当践行为先，落实为上，率先垂范，耕耘好校园生活。让孩子们长成一个始终对生命、生活和学习充满热情的人。

## 双减政策感悟篇七

“双重减法”有效减轻义务教育阶段学生沉重的家庭作业负担和课后培训负担。以下是为大家整理的关于，欢迎品鉴！

### 第一篇：双减政策家长会感悟短语

“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。

## 第二篇：双减政策家长会感悟短语

最近的“双减”政策落地，这次国家出手，动了真格，影响不可谓不大。

作为一个初三学生的妈妈和一个初二学生的姨妈，直接感受到的就是，校外培训机构和一对一辅导都无法实现了。

外甥女在我们这个新一线城市的核心培训圈，被家长们称为“妖学圈”的一家大型培训机构进行数学和物理的学习。因为“双减”政策不允许在周末和节假日、寒暑假进行培训，机构将时间调整到了周一到周五晚上，有线上线下两种模式，因为上课时间与学校放学时间冲突，另外外甥女喜欢的任课老师都被裁员，最后放弃了培训，申请了退费。所幸没多久退款就到帐了，据说全国各地好多家长屯了课，结果无法拿到退款，损失惨重。

我闺女初三了，中考即将到来，课程多作业多，百分之五十的普高录取率让家长焦虑，学校是很负责的，安排了免费的晚自习和周末辅导，原本打算周末请人查漏补缺辅导一下的，也因为没有时间只好放弃。

这些变化对我们家长的心态确实有影响，连我这么淡定的都有点迷茫了，可是，无意中在省图书馆看到的这本书让我释然了。

图片

作者是北京师范大学教育心理学硕士，美国天普大学心理学博士，有二十年多年的中小学教育经验。她用平实的语言记录了她的经历和收获，我深感认同，摘录如下。



我们有没有教孩子更重要的生活教训，如挫折承受力，如何处理焦虑，如何感恩？

我们有没有讨论过，每个人都各有恩赐，拿爬树的能力去评价一条鱼是合逻辑的？

我们有没有帮孩子学以致用，提高对学习的兴趣，为一生旺盛的求知欲打下基础？

生活中，多少父母总有错觉，以为让孩子永远成功，才会走向更高的成就？他们过度保护孩子，不让孩子经历任何失败，却忘记了人生不如意十常八九，胜败乃兵家常事，错失了通过失败和挫折来锻炼孩子的良机，以至于孩子将来被扑面而来的失败打个措手不及，有机会经历失败，才能增强对挫折的免疫力，学习过“输”，将来才能“输得起”。只有这样，不论孩子选择去哪里的高中、大学，学什么专业、将来做什么工作，和谁生活在一起，我们做父母的都尽可放心，不论生活如何风云变幻，孩子都会从容应对。事实证明，走得最远的不是那些最聪明的、一学就会的学生，而是那些智力中上但遇到困难不放弃、最有恒心的学生。

智力，归根结底是综合自己所有去解决问题的能力。成功的因素大多数是智力测试显示不出来的。每位孩子的天分需要最了解自己的父母在日常生活中慢慢帮他们去发掘，千万别把责任寄托在任何考试上。孩子像雪花、树叶，各不相同，不必去羡慕别人有而自己没有的，拿别人孩子的长处比自己孩子的短处，每个孩子都有自己的亮点。没有我们的爱和接纳，孩子很难去接纳并尊重自己，那安全感——健康自我的基石，也就很难建起了。

青少年在了解自己、了解周围世界的过程中充满着幻想、尝试和错误，很多在家人和朋友的帮助下，逐步发现如果不照顾好自己的精神健康，“成功”就根本不存在。意识到精神健康的重要性后，他们摸索着如何去平衡，如减低表现的压

力、避免课业和活动过重、找到自己的兴趣、保留放松时间和全家相处时间等。

相似的智力下，对自己情绪调控力强的孩子尊重自己也尊重他人，发生冲突时头脑保持客观冷静，困难压力下不失信心与目标，更快乐。相反，缺乏积极的自我概念，一有压力就紧张，冲突时容易冲动，或表达能力弱，都会给孩子在学校及生活中充分发挥自己的潜能造成负面影响，不良情绪还常常影响到身体健康，这些学生经常抱怨头疼，肚子疼等，但到医院却查不出任何生理原因。

综上，我的感悟是，初中像分水岭，是孩子通往独立最重要的转折和过渡期，因此应给他们必要的时间和空间，以培养智商、情商、逆商，还可以加上财商，成绩和分数不是唯一的衡量标准，名牌大学也不是唯一的成功道路。多陪伴孩子，无条件的爱和接纳孩子，以身作则，言传身教，比什么都重要。

### 第三篇：双减政策家长会感悟短语

国家政策对于行业动向的引导作用是显而易见的。之前就当是政治书上的一句话，历史书上的一个图片，地理书上的一个名称。也许只有当是亲历者才会体会其中厉害。

现在回想起来，我们生活琐碎方方面面都离不开国家的引导。我是20xx届大学生扩招的幸运儿。国家把高考录取率扩张到80%，不管是一本，二本还是三本，只要上了国家线就可以有合适的大学上。把这个政策当作一颗糖果奖励给那时努力的自己，暗自发奋图强要好好学习，学本领学专业知知识，让自己变得更加优秀。不负时光和诺言，一路顺风拿了国家励志奖学金，参加运动会拿奖，做了国家级课题项目，努力考试拿到专业领域证书。

疯狂张扬自己的青春，直到20xx年毕业，考研失利。正值线

上教育的发展初创期，就这样凭借大学时期的自信和经验进入了我司，成为一名普通的在线辅导老师。兢兢业业的工作上课，严守老师的初心和生活的底色，努力上进。时间走过一年俩年，经历过的人应该都知道其中苦乐，转眼来到了2021年，疫情的影响，洪灾涝灾，台风烟花，貌似短暂的平静并没有影响动荡的局势。国家出台放开三胎政策，打压资本介入教育领域，双减政策再出重拳，我们整个教培行业摇摇欲坠。

现在的我们就像是待宰的羔羊，前期跳跃挣扎蹦哒害怕极了，中期绝望里带着一丝希望，准备拿起法律武器捍卫自己的权益，后期安静等待，直到尘埃落定，接受现实，想下一步去向。现在的局面就好像是蝴蝶才慢慢开始煽动翅膀，环境一下肃静了，竞争更加激烈了，继续为生计四散奔走。

## 双减政策感悟篇八

加强课堂研究，“增效才能减负”。有效率、有质量的四十分钟才是减负的必由之路。必须在课堂上下功夫，深入研究课堂教与学的方式方法，否则就会依旧陷入“堤内损坏堤外补”的怪圈。提高教学的有效性，这正是工作室这一年所做的事情——通过加强单元整合，加强教材之间的联系，完善教学结构，提高课堂的效率。除此之外，“双减”对作业质量提出了更高的要求。改革作业设计，少布置机械的、整齐划一的作业，尽可能布置分层作业、菜单式自选作业、自主性作业和实践性作业。研究作业设计，扩展作业内容，扩宽作业路径，改变评价理念，逐步树立“进步即质量”的评价观。

新学年，新挑战，“双减”呼唤教师的快速成长。作为一名年轻老师，更应肩负责任，继续秉持初心，扎扎实实立足教学，砥砺前行！