

最新学生双减政策家长心得体会(精选10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学生双减政策家长心得体会篇一

自2018年起，国家开始实行了双减政策，旨在减轻中小学生学习过重的学业负担。如此背景下，学校里的家长们也开始积极响应双减政策，通过实践和体验倾听学生和老师的意见，逐渐摸索了一些解决方法。本文将介绍家长在双减政策下的体验和反思，力求为广大家长提供一些参考和思路。

第二段：消除焦虑，引导孩子放松心态

随着双减政策的实施，许多家长开始关注孩子的学习情况，试图为孩子分担压力和负担。在这个过程中，我们意识到了一个问题：家长的态度和情绪会直接影响到孩子的心态。因此，我们积极寻找方式来帮助孩子放松心态，缓解学习带来的压力。我们尝试与老师沟通，协商让孩子学习和生活更加平衡和舒适，暂时不得分，但是这不代表我们放弃了让孩子努力的意愿。而是通过游戏、看电影等方式调整孩子的情绪，去暂时消除学习中存在的焦虑，鼓励孩子通过自己的努力来获得更好的成绩。

第三段：探究问题，主动学习成长

作为家长，我们相信所有的教育不止是知识的传递，还要教会孩子学习的能力和方式。在实施双减政策的过程中，我们有时会遇到一些问题。我们发现，很多问题是由于对学习方

法和技巧的不熟悉而导致的。在这个时候，我们不会一味地与孩子、老师产生矛盾，相反，我们会沉下心，跟孩子一起学习和探究，努力寻找问题的根源。我们阅读了相关的学习资料和书籍，内省自己的教育方式，一起主动在学习中成长。

第四段：培养兴趣，激发潜能

在开学前，我们认真研读课程大纲和内容，然后和孩子沟通，去了解孩子喜欢的和不喜欢的学科。在这些学科中，我们特别注重培养孩子的兴趣。从孩子的兴趣出发，我们可以更好地激发孩子的潜能。如某种学科授课采用了数学游戏、或为孩子提供了模拟挑战的方法，不仅极大地提高了孩子的兴趣和参与度，而且让孩子掌握了一些对未来学习和生活有用的技能和方法。

第五段：总结双减政策下家长的感受

从双减政策下的实践中，我们学到了如何更好地与孩子沟通，以及如何教育孩子更加细致地思考和规划。同时，我们也了解到，双减政策并不意味着学习压力零或结果变差。反而在双减政策的影响下，学校和家庭教育都追求了更合适的方式来培养孩子全面和有素的发展。我们可以看到，与其不再断绝学习，不妨让它变的更有意义、更自主。学习本身可能是我们唯一的能力来源，它是我们财富的根基，是未来改变的催化剂。

学生双减政策家长心得体会篇二

双减政策对于学生减负和推动教育公平，都起着非常重要的作用。“校内提升”+“校外减负”这两个中心思想无疑对教育提出了更高、更全面的要求，也要求家长乃至社会将更多的注意放在真正适合孩子的教育之上，将教育回归到作为主角的孩子身上，回归教育本身。

家长应该用什么样的姿态来面对呢？在孩子的成长过程中，我们总是操心着孩子的方方面面，以前辈的身份来规划着孩子们的未来。给他们报这样那样的兴趣班、辅导班，想让孩子优秀、更优秀、超级优秀。但是却忘了问孩子是否愿意。

所以，别让孩子成为没有思想的“优秀楷模”，有趣的灵魂，活跃的思维更重要。

想要做到让孩子真正成长、真正优秀，做到真正的减负，就需要做到让孩子自发学习，而不是一直被推着赶着学习。作为家长的我们更应该做的是让孩子能够发现自己的兴趣和爱好，且能够自我驱动去了解、去学习。家长的职责则是引导，而非干预。作为家长的，我们应该摒弃用时间堆积起来的“努力”和“优秀”，学会放手。让孩子从兴趣出发，自我驱动下去高效学习。

让孩子成为身心健康、全面发展和面向未来的人，让教育回归本真。这应该是我们一起努力的方向。

可以确定的是，校外减负的同时，是校内教育做加法，学校只有提升教学质量、提升教学服务，帮家长管好孩子的学习，以此减轻家长的负担。只有校内加上去，孩子能力加上去，校外才能真的减下来。哪怕没有学科补习班，孩子学会学习的能力，把基本功打扎实，学习习惯养成，那孩子未来的竞争力也有了。

生命不止一种精彩，不要让孩子走我们安排的路，而要让孩子成为孩子，拥有珍贵的童年、灿烂的少年时光，不畏未来，勇往直前。

学生双减政策家长心得体会篇三

随着“双减政策”的实施，不少家庭都感受到了教育成本的降低，这也让更多的家长选择了放心地送孩子去上学。在这

背景下，家长们也逐渐开始关注孩子在学校里的学习情况，想办法提升孩子的学习成绩和综合能力，让他们在更加竞争激烈的未来社会中占有优势。

第二段：家长的认知转变

在过去，一些家长重视孩子的课外辅导，而在这个政策的推动下，家长的重心转移到了学校教育。家长们开始更加关注孩子在学校里的表现，积极参与家长会、家长讲坛、家长谈话等与教育相关的活动，更有针对性地帮助孩子解决学习中遇到的问题。

第三段：帮助孩子建立正确的学习习惯

家长们能够更好地关注到孩子在学校的学习情况，帮助他们建立良好的学习习惯。比如，向孩子灌输正确的学习理念，让他们明确学习的目的和意义；建立健康的睡眠作息，精力充沛地投入到学习中；在课下帮助孩子预习、复习和巩固知识，加深对知识点的理解和掌握。

第四段：营造良好的学习氛围

家长们不仅可以在日常的生活中给予孩子备课、听写、复习等方面的帮助，更可以在家庭环境创造出良好的学习氛围，激发孩子的学习兴趣。比如，提供宽敞、明亮的学习空间，配备高性能的智能学习工具；亲自带领孩子参观各类展馆和博物馆，让他们亲身感受学习的魅力与趣味。

第五段：总结

总之，双减政策不仅为家长们减轻了一定的教育负担，也为他们提供了更多自主选择教育和投入教育的机会。在这个背景下，家长们应该鼓励孩子学习，设立合适的目标，帮助孩子制定适合自己的学习计划，更好地激发出孩子的学习兴趣

和内在动力，帮助孩子取得更好的成长和发展。

学生双减政策家长心得体会篇四

今年xx月xx日，国家印发了《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》，简称“双减”政策。

“双减”政策的实施，引发广泛热度。一方面确实减轻了学生的课业压力，有更多的课外放松时间，还孩子一个健康快乐的童年；另一方面父母压力骤增，放学时间延迟，课后作业骤减，孩子学习情况家长很难掌握。如何权衡新的教育政策，既让孩子有放松的时间，又能认真完成学习，我们是这样做的：

这一场教育的改革，我们不是旁观者，而是亲历者。“双减”政策实施，主要目的在于减轻孩子课业压力，但并不等同于减轻父母责任。家长永远是孩子成长的第一责任人，面对“双减”我们需要更新教育理念，密切家校联系，融洽家庭氛围、指导孩子合理安排在家时间。

陶行知说过“凡人生之态度、习惯、倾向，皆可在幼稚时代立一适当基础。”古往今来，优秀的人之所以优秀，往往是由他们的好习惯成就的，一个自律、爱学习、勤于反思、积极进取的孩子，他的未来也不会太差。双减之后，孩子没有了补习，作业也少了，多了很多自主时间，我觉得这正是个好时机，可以借此督促孩子形成好的学习习惯。我要引导孩子做好学习规划，培养兴趣爱好，为今后的全面发展打好基础。

“双减”后，学校减少书面家庭作业，但并不代表孩子到家之后可以“放飞自我”。我通常会让孩子坚持练字，坚持口算练习。晚饭后，我陪同孩子对在校学习的内容查漏补缺，并做好课前预习。另外，我空余时间会和孩子共读一本书，交流读书心得和感受，希望孩子可以养成良好的阅读习惯。

无论政策如何变更，培养运动和艺术方面的‘兴趣对孩子全面发展都是很重要的事。所以我们会利用周末时间，陪同孩子游泳、爬山、轮滑、绘画等。希望在培养孩子兴趣的过程中，训练他们的恒心和毅力，让孩子健康、自信、阳光的生活。

“双减”政策已经实施百日，孩子学业确实减轻了不少，有充足的时间做一些自己喜欢的事情，但是我们家长也要担负起责任，握好手中的“牵引绳”，积极配合学校，与老师一起携手，帮助孩子走上更好的人生路。

学生双减政策家长心得体会篇五

双减政策是指教育部门对部分地区的中小学实施的“双减”政策，即减轻学生作业负担、减少考试次数和范围。这项政策旨在缓解学生学习压力、改善教育环境，受到了广大家长的关注和支持。然而，家长们有着各自的心得体会。

第二段：积极拥抱鼓励自由思考

有些家长认为，双减政策的实施为孩子们成长创造了更好的环境。他们认为，减轻作业负担让孩子们有更多的时间自由玩耍、阅读、思考，有更多的机会积极思考和创造。这些积极的经历对孩子们终身的学习和成长都有很大的帮助。

第三段：质疑降低教育质量的风险

但另一些家长则担心双减政策可能对教育质量造成负面影响。他们认为，减轻作业负担可能会导致孩子们的学习热情和动力降低，对教育目标造成困扰。同时，减少考试次数和范围可能会降低学生的考试技能和应变能力，影响到未来的升学和就业机会。

第四段：希望政策的细节更加明晰

还有一些家长认为，他们并没有完全理解双减政策的细节和具体实施计划，因此对于政策的效果和影响也感到不确定和担心。他们认为，政府和学校应该加强对于政策的解读和信息公开，让家长和社会更加透明地了解政策内容，方便家长和学校共同合作，确保政策的落实达成最佳效果。

第五段：积极与学校合作，关注孩子的学习

总的来说，家长们对于双减政策的态度和看法各不相同，但大多数家长都是以关注和关心孩子的成长为出发点的。无论通过什么方式来促进孩子的学习，最终的目的都是要让孩子们得到一个更好的教育和成长环境。因此，家长们也希望与学校一起合作，关注孩子的学习和成长，共同落实和完善双减政策，为孩子们的未来创造更好的机会和环境。

学生双减政策家长心得体会篇六

在这个数字化时代，学生们面对着前所未有的学习压力。为了减轻学生的学习负担，教育部近年来推行了学生双减政策。家长们在这个过程中起到了重要的角色，他们扮演着支持、鼓励和指导学生的角色。本文将介绍一些家长在学生双减过程中的心得体会。

首先，要重视学生的身心健康。家长应该知道学习是很重要的，但是学习并不是唯一的目标。学生双减政策的目的一就是让学生能够有时间进行运动、放松和娱乐。家长们需要鼓励孩子积极参与课外活动，例如参加体育运动、加入社团等。这样一来，学生就能得到全面的发展，提高自我管理的能力，更好地面对学习和生活的挑战。

其次，要与学校保持良好的沟通。学生双减政策是学校出台的，家长们应该与学校保持紧密联系，了解政策的最新动态。家长们可以参加学校的家长会，听取学校的讲解，也可以与班主任进行沟通，询问学校对学生双减政策的执行情况。只

有与学校保持良好的沟通，家长们才能更好地配合学校的工作，共同为学生们的发展提供支持和培养的环境。

第三，要合理安排学生的学习时间。家长们要在学生的课外活动和学习之间找到一个平衡点。他们可以与孩子进行交流，了解他们每天的学习时长和学习任务。在此基础上，家长可以帮助学生进行合理安排，将学习时间分配得更科学和高效。家长们还应该鼓励孩子在学习中进行适当的调整和休息，避免长时间的学习造成学习疲劳。

第四，要建立良好的学习氛围和态度。家长们可以为学生营造一个良好的学习环境，保持安静和整洁的学习场所。他们还可以以身作则，树立良好的学习榜样，鼓励学生有自主学习的习惯。同时，家长们要以鼓励和支持的方式对待学生的学习成绩和努力，不仅关注学习的结果，更注重学生的学习过程和态度。这样一来，学生就能够更加积极主动地投入到学习中，自觉地学习。

最后，要密切关注学生的学习情况和发展。家长是孩子的第一任老师，他们应该密切关注孩子的学习情况和进步。家长们可以与孩子进行定期的学习交流，了解他们的学习困难和问题，帮助他们寻找解决方案。同时，家长们还可以积极参与学校的家长会和亲子活动，了解学校的教育理念和教学方法，为学生的发展提供更全面的支持。

总之，学生双减政策是为了减轻学生的学习负担，让他们能够全面发展。在这个过程中，家长们扮演着重要的角色。家长们要重视学生的身心健康，与学校保持良好的沟通，合理安排学生的学习时间，建立良好的学习氛围和态度，同时密切关注学生的学习情况和发展。只有家长们积极地参与到学生双减过程中，才能为孩子们的发展提供更好的支持和保障。

学生双减政策家长心得体会篇七

从今年7月份双减政策出台，到今天已逾百日，这100多天，作为一个小学二年级学生的妈妈，深切的感受到了双减政策对家庭教育和孩子成长带来的巨大变化。

面对双减，我曾经恐慌过，突然间觉得孩子像断了线的风筝一下，我掌握不住他的方向。后来慢慢的发现一切都是我以为，孩子该学的东西老师们会很负责的传授给他们，而我们要做的就是教会孩子如何做人，再做事。

关于教育，首先得让孩子足够信任父母，愿意向我们倾诉更多的东西，我跟孩子是母子，也是朋友。我不会给孩子所做的事情找任何借口，孩子在学校做了一些令你理解的事情，不要用“是不是因为”问孩子？因为你的“是不是因为”已经帮孩子回答了所有问题。你得到的也许是你情急之下孩子的不真诚回答。就算他不想说，可以先放下随后问，但是你要告诉他，他的回答必须诚实。其次就是告诉孩子做什么事情要有主次，好多家长说自己的孩子爱磨蹭，其实是因为孩子做事情没有主次，往往在该做这件事的时候选择做另外一件事情，孩子如果能够分清楚哪些是现在必须要做的，哪些是等等也可以做的，主次分明，那么他就会有很大的进步。当然这个需要我们再三反复的跟他们强调才能达到理想的效果。

我从来不要孩子一回家就必须写作业，因为我小时候就讨厌我妈见我第一句话就是：“快去写作业！”我会告诉孩子：“你认为：这个时间点儿，写作业跟看电视，哪个更重要？”他如果选择玩也可以，但是自己必须留下足够的写作业时间，如果留不够，该睡了我不会让他再写，不同的时间要做的事情是不一样的，他得学会承担他选择的后果。如果写作业磨蹭，那么我会告诉他，你现在浪费的都是你一会要玩的时间。

刚开始很难，我的嘴皮子都磨破了，后来他再也没有让我多说什么，就自己安排自己的时间。我也从来没有制止过他看手机，看电视。只会告诉他哪些可以看，能看多久。以至于现在他自己定闹钟，或者要求看十分钟后我提醒他。其实双减后我们会有更多时间，不是安排孩子，而是了解孩子。相信我们任何一个家长都可以做的更好，而我是选择让孩子知道事情的轻重缓急与时间的合理安排。

另外我也特别感谢我的孩子，他默默的陪在我身边，从一个初生牛犊不怕虎的毛孩子变成了一个规规矩矩的好孩子。他真的很努力，也容忍了我身上所有的缺点，一句“妈妈我爱你”，暖化了我这个做母亲的心！因为孩子，我也在慢慢成长，和孩子一起变得越来越优秀。

当然，家庭教育的改观和孩子的成长都离不开学校老师的大力支持和指导帮助，良好的教育需要学校和家长双方的共同努力。学校教知识，家长塑品行。作为家长，只有全力配合和支持学校的方针政策，才能有效的教育孩子如何学习与成长。未来，让我们共同努力，朝着更好的方向前行，加油！

学生双减政策家长心得体会篇八

本人非常支持双减政策，这有利于学生兴趣培养，非常希望多个主体参与进来，让双减政策助推教育多元化发展的重要举措，中国的中小學生可以试点社团，具体措施小学生下午放学后可以由学生根据个人兴趣组建社团并参与不少于1课时（40分钟）的社团活动，社团由学生自主组建干部由学生选举产生，社团活动采取学生自我管理、自主组织的原则，有老师担任社团指导老师同时规定指导老师禁止干涉社团事务，中学生至少安排一节（45分钟）社团活动组织原则跟小学生一致。

双减政策必须引进更多的体育锻炼项目防治学生成为小胖墩和防治近视，学生可以根据自己的兴趣自愿选择一个体育锻

炼项目并保证参与不少于一个课时（45分钟）的体育锻炼，同时每年定期举行体育比赛，让学生们感受到竞技体育所带来的乐趣，同时培养学生的体育精神。

我是非常支持国家出台的双减政策，最后非常希望双减政策能够成为培养学生兴趣、提升个人能力以及多元思维的培养目标的重要载体。

学生双减政策家长心得体会篇九

近年来，随着教育的不断推进，学生双减政策逐渐成为教育界关注的焦点。学生双减的目的是减轻学生过重的课业负担，提高学生的身心健康水平。然而，这项政策的落地需要学生、学校和家长的共同努力。作为家长，我深刻体会到，学生双减政策的实施既对孩子们的成长有着积极的影响，也给我带来了一些启示和体会。

首先，学生双减政策有效减轻了孩子们的课业压力，让他们有更多的时间去进行其他有益的活动。过去，孩子们整天忙于应付大量的作业，没有时间去阅读、游戏和玩耍，这导致他们的兴趣和创造力受到很大的压抑。而现在，学生双减政策的实施，让孩子们有了更多的时间去参加各类兴趣班、社团活动等，培养他们的综合素质和兴趣爱好。这不仅有助于孩子们全面发展，还能让他们更好地调节身心，增强自信心和快乐感。

其次，家长们也要积极配合学校的学生双减政策，合理布置孩子作息时间，营造和谐的家庭环境。学生双减并不代表着学生不用再做任何作业，而是减少了作业的量 and 难度。作为家长，我意识到，家庭环境对孩子的成长起着至关重要的作用。我积极鼓励孩子养成良好的作息习惯，让他们在规定的时间内完成作业，并抽出时间去户外活动、和家人交流。在这样的环境下，孩子们能够放松身心，增强学习效果，也更容易与家人保持亲近的关系。

此外，学生双减政策的实施需要家校合作，家长要与学校保持密切的沟通和联系。学生双减的具体措施需要学校来负责执行，而家长则需要积极配合和支持。作为家长，我与孩子的班主任保持着经常的沟通，了解孩子的学习情况和日常表现。我们共同商讨如何合理安排孩子的作息时间，如何补充孩子的知识和技能。通过这种方式，学校和家庭能够形成合力，共同为孩子的全面发展努力。

最后，我深刻认识到，学生双减政策的实施需要家长们提高自身的素质和教育水平。学生双减并不代表着学生可以不学习，而是要求学生有更好的主动性和创造性。作为家长，我需要不断学习，提高自己的教育水平，为孩子提供更好的教育条件和环境。我要注重培养孩子的创新思维和实践能力，让他们从小树立正确的人生观和价值观。同时，我也要及时关注教育改革的动态，了解相关政策和措施，以便更好地指导孩子的学习和成长。

总之，学生双减政策的实施对于学生的成长至关重要，而家长则承担着重要的责任和作用。作为家长，我们应该积极配合学校的政策，合理布置孩子的作息时间，营造和谐的家庭环境。我们要与学校保持密切的沟通和联系，共同为孩子的全面发展努力。此外，我们也需要提高自身的素质和教育水平，为孩子提供更好的教育条件和环境。只有通过家校合作，共同努力，才能让孩子更好地接受教育，实现自我发展。

学生双减政策家长心得体会篇十

20xx年xx月xx日，看到中央办公厅发布的关于“双减”的文件，让我长久以来焦虑心有了些许平静。但是随之而来的是担忧，担忧会不会又是一张“空头支票”，会不会像网上说的那样“上有政策，下有对策”，但是经过孩子这一学期的学习经历才知道，我的担忧是多余的。

首先值得高兴的是孩子能够赶上国家“双减”政策的潮流，

让我切实的能够感受到国家对下一代的关怀。孩子才是祖国的未来，学习是每个人一生的事业，不仅仅是靠一时的成绩来评判一个学生的好坏，更何况是在小学这个应该注重培养学习兴趣的阶段。另外一件值得高兴的事，借着国家“双减”政策的东风，再乘上建国小学不折不扣落实政策的大浪，有苏老师、黄老师为晨曦中队掌舵，感觉孩子们就是如虎添翼，不管将来行路有多难，相信他们总会有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的时候。

相信每一个孩子都有一颗爱学习的心，不然他们怎么能够自己学会走路，自己学会说话，自己学会拿东西呢？我一直认为小学应该是培养学习兴趣的阶段，初中探索正确的学习方法，高中才是拼努力的时候。在有些人面对“双减”的焦虑时，我却是高兴的，更希望看到的是孩子能够健康地成长、快乐地学习。教育的核心任务应该是激发学习的意愿和能力，它创造的不是被动而是自主学习。所以如何去呵护孩子这一颗爱学习的心，激发他们的学习能力才是我们考虑的重点。而学习也不应该是痛苦的，只有这样，无论是现在的孩子，还是将来的成年人，才会在学习的路上越走越远。

虽然我的两个孩子有时候不太喜欢写作业，但对于学习来说写作业肯定是有必要的，学习的过程中作业也是必不可少的。而作业的形式有很多种，用什么样的作业可以促进孩子主动学习，对学习的兴趣能够保持下去是关键。女儿的两位老师总是用一些正面管教的方法促进孩子完成作业，也给我这个不太明白的家长出点子，感谢两位老师。我的两个孩子能够在建国小学老师们的呵护下健康成长，我认为他们是幸运的。

对于这一次“学科大闯关，乐考嘉年华”的特别考试活动，可以看出老师们花了很多心思，部分孩子在考试前也有些许紧张。而活动最突出效果的就是推动孩子们主动准备自己的考试内容，复习课本上的知识。这种方式虽然脱离了传统的“写”试卷模式，但是让孩子们把学到的知识经过消化、加工后，再用自己的语言进行输出的过程，就变成了更高级

的体验式和行动式学习，过程中也充满了“向外输出”的练习机会。充分激发了孩子的主动学习意愿，而且是创造性的。既可以检测出孩子一学期的学习效果，又真正起到了激发孩子学习热情，调动学习兴趣的目的，可谓是一举两得。而且有一部分内容可以由孩子自由选择，更能够凸显每个孩子的特长，经过这样不断的强化练习，让孩子体会到的是主动学习的乐趣，充分地调动了孩子的主观能动性，真正的做到了快乐学习，学习快乐，达到了“双减”应有的效果。希望这项活动能够继续坚持下去。