

双减政策家长心得体会及感悟 双减政策 家长心得体会(模板10篇)

培训心得能够帮助个人深入理解所学知识，并加深对培训内容的记忆。小编为大家收集了一些军训心得范文，希望能帮助到正在写作的同学们。

双减政策家长心得体会及感悟篇一

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。

一、陪伴孩子养成良好的学习习惯

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。

二、陪伴孩子养成每天阅读的习惯

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。

三、陪伴孩子参加劳动，学习基本的劳动技能

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。

四、帮助孩子将兴趣爱好转化成个人特长

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。

五、督促孩子养成坚持运动的习惯

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。

双减政策家长心得体会及感悟篇二

双减政策是指教育界实施的减负和减负运动的政策。2018年，我国教育界启动了减负和减负运动，旨在为学生减轻过重的学业负担，提升学生综合素质。对于家长来说，双减政策也给他们带来了不同的感悟和心得体会。在双减后，家长们开始重新审视自己的教育观念，调整家庭教育方式，并对孩子的未来发展产生了更深入的思考。在本文中，将会从家庭教育的角度，分析双减政策对于家长的影响，以及他们的感悟和心得体会。

第一段：双减政策对于家长的影响

双减政策的出台对于家长来说是一次教育观念的触动。在此之前，学生的学业负担过重，学生大部分时间都投入到课业学习中，而其他的兴趣爱好和社交活动几乎被剥夺。双减政策的出台，让家长洞察到了这一问题，并重新审视自己的教育观念。他们开始意识到过重的学业负担对于孩子的健康成长并不利，而孩子的兴趣爱好和开放思维的培养同样重要。家长们开始积极支持学校的教育改革，减轻和平衡孩子的学业负担。

第二段：调整家庭教育方式

双减政策的实施对于家庭教育方式产生了深远的影响。以往，家长重视的主要是孩子的学习成绩，将全部精力都放在学业上，忽略了对孩子的性格、兴趣和综合素质的培养。然而，双减政策的推行让家长们明白到世界是多样的，而学生成长和发展需要考虑孩子的全面发展。家长们开始重新调整家庭教育方式，注重培养孩子的独立性、创造性和社交能力，而不仅仅是学习成绩的提高。

第三段：孩子的未来发展

双减政策的实施也使得家长们更加关注孩子的未来发展。过去，家长们普遍认为只有高分可以保证孩子的未来，因此对于学习的要求一直很高。然而，双减政策的出台改变了人们对于未来的看法。家长们开始重新评估孩子的兴趣和天赋，并为其提供更多多元化的发展机会。他们认识到未来社会的需求是多样化的，孩子需要具备更全面的素质和技能。因此，家长们不再把学习成绩作为唯一的标准，而是注重培养孩子积极探索的能力、团队合作精神和创造力，让孩子在适应未来社会的同时找到自己的兴趣和才华。

第四段：家长的感悟和心得体会

双减政策的实施让家长们有了更深入的思考和感悟。他们意

识到教育不仅仅是传授知识，更重要的是培养学生的综合素质和能力。家长们明白到兴趣爱好和社交活动对于孩子发展的重要性，开始支持孩子积极参与各种活动。同时，家长们也体会到教育不应仅仅依赖于学校，家庭教育的重要性不可忽视。他们开始主动参与孩子的学习和成长，为孩子提供积极的学习环境和指导，帮助他们树立正确的人生观和价值观。

第五段：总结

通过双减政策的实施，家长们对教育有了更深刻的认识和反思。他们开始主动改变教育观念，调整家庭教育方式，并关注孩子的全面发展。家长们也重新审视了孩子的未来发展，强调培养孩子的兴趣爱好和综合素质。他们的感悟和心得体会将指引他们更好地教育和引导孩子，为孩子的未来铺平道路。双减政策的实施为家长提供了一个重新思考和改进的机会，期待家庭教育能够更好地配合学校教育，为孩子提供更好的成长环境和条件。

双减政策家长心得体会及感悟篇三

一、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。

二、学点教育理论

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。

三、建设学习型的家庭

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。

四、跟老师联系更加紧密

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。

双减政策家长心得体会及感悟篇四

双减家长会旨在减轻家长的负担，提高学校和家庭之间的沟通与合作，促进学生全面健康发展。近期，我参加了一次双减家长会，深受启发和感悟。在这次家长会中，我意识到了自己作为家长的责任与义务，并从中收获了不少宝贵的心得体会。

第一段：认识到自身问题

在家长会上，学校的老师们专门就双减家庭教育进行了详细的解读。他们强调了家长在孩子教育中的重要作用，鼓励家长们重视家庭教育，不仅要关注孩子的成绩，更要关注他们的品德素养和生活习惯。在这次家长会中，我深感自己在教育孩子方面存在着很多问题，比如关注程度不够、与孩子沟通不够等。这次双减家长会让我深入反思，并且开始思考如何要在家庭教育中改进自己的不足。

第二段：重视家庭教育的重要性

在家庭教育的过程中，我找到了很多问题所在。首先是我长期以来对孩子的忽视，忙于工作和社交活动，往往无暇关注孩子的学习和生活。其次是我对孩子的过分严格，过多地把重心放在分数上，忽视了培养孩子的兴趣和乐趣。双减家长会让我认识到了这些问题的严重性，并重新认识到家庭教育的重要性。只有通过良好的家庭教育，我们才能培养出有品德、有爱心和具备独立思考能力的孩子。

第三段：与老师建立良好的合作关系

在家庭教育中，除了家长的努力外，与学校老师的紧密合作也是至关重要的一环。在家长会上，学校老师们详细介绍了学校的教育理念和教学方式，强调了家校合作的重要性，并提出了一些家校合作的具体建议。作为家长，我深感到与老师的紧密合作有助于更全面地了解孩子的学习和成长状况，从而更好地进行家庭教育。因此，我认识到与老师建立良好的合作关系要比仅凭自己的力量要更加有效。

第四段：营造温馨的家庭教育环境

双减家长会中，学校老师鼓励家长们营造温馨的家庭教育环境。他们指出，家庭教育并不要求家长们花费大量的金钱和

时间，而是要从日常生活中培养孩子的好习惯和正确价值观。比如，建议家长们经常和孩子进行交流、共同制定学习计划以及鼓励孩子参与家务等。通过这些方式，可以让孩子感受到家庭教育的温暖和激励，更好地促进他们的成长和发展。

第五段：全面关注孩子的成长

双减家长会使我意识到关注孩子的成绩只是家庭教育的一个方面，更重要的是要全面关注孩子的成长。家长会上，学校老师们强调了培养孩子品德和兴趣的重要性，提醒家长不要过分追求短期成绩却忽视了孩子的全面发展。这对我来说是一次很好的提醒。从此以后，我会更加关注孩子的心理健康，积极培养他们的兴趣爱好，帮助他们发展出属于自己的特长，并且鼓励他们勇于尝试和表达自己的想法。

总结：

通过这次双减家长会，我意识到了自己在家庭教育中的不足之处，并且提出了改进的方向和方法。与此同时，我认识到了与老师的合作是家庭教育的一项重要举措，更明确了家庭教育的重要性。在今后的家庭教育中，我会更加注重培养孩子的品德素养和兴趣爱好，与学校老师紧密合作，共同营造温馨的家庭教育环境，努力培养出全面发展的孩子。

双减政策家长心得体会及感悟篇五

双减教育政策的实施使得许多家长在教育子女的过程中面临了新的挑战。家长需要适应减负、减少考试这样的新形势，以及更加注重培养孩子的兴趣和能力。这一过程中，家长们不断思考和总结，对于双减政策后的教育方式有了更深刻的体会和认识。本文将从减负、培养兴趣和提高自主能力等方面探讨家长们的感悟和心得体会。

第一段：减负的重要性与方法探讨（词数：200字）

双减政策的核心是减负，家长们对于减负的重要性有了更深刻的认识。他们开始思考如何让孩子在减负的同时能够追求全面发展。家长们逐渐意识到，减负不仅仅是轻化课业负担，更是为孩子的身心健康保驾护航。他们开始注重培养孩子的自主学习能力和解决问题的能力，引导孩子形成良好的学习习惯。在课程设置上，家长们鼓励孩子参与感兴趣的课外活动，培养兴趣，拓宽眼界。通过这些方式，家长们渐渐发现，减负不仅能带来孩子的轻松和快乐，也为孩子的成长提供了更好的机会。

第二段：培养兴趣的重要性与方法探讨（词数：200字）

除了减负，家长们也开始重视培养孩子的兴趣。他们发现，培养孩子的兴趣是个多赢的选择，既能让孩子快乐成长，也能为孩子的未来打下坚实的基础。家长们鼓励孩子参加不同类型的活动，让孩子自由选择自己感兴趣的领域，并给予支持。培养兴趣的同时，家长们也开始寻找合适的教育机构，提供专业的指导，帮助孩子更好地发展兴趣。通过这样的方式，家长们看到了孩子在兴趣领域的成长和进步，并深刻感悟到兴趣是推动孩子学习的最大动力。

第三段：提高自主能力的重要性与方法探讨（词数：200字）

在双减教育政策的背景下，家长们也逐渐关注孩子的自主能力的培养。他们认识到，过于依赖老师和家长指导的学习方式已经不能适应现代社会的需求。家长们开始给孩子提供更多的自主选择 and 决策的机会，鼓励孩子主动思考、解决问题。在日常生活中，家长们给予孩子更多的自主权，让他们承担一定的责任，培养独立生活能力。家长们发现，通过提高孩子的自主能力，孩子的学习效果和整体素质都得到了提高，这也使得家长们更加深入地理解了双减政策的价值和意义。

第四段：平衡与协调的重要性与方法探讨（词数：200字）

在推行双减教育政策的过程中，家长们也深刻认识到平衡和协调的重要性。他们逐渐意识到，减负并不意味着完全放松，而是要在家庭和学校之间找到平衡点。家长们开始与学校进行紧密的沟通和协作，共同制定合理的学习和生活规划。在家庭中，他们鼓励孩子树立正确的人生观，理解学习的真正意义。家长们也开始学会适时地给予孩子休息和放松的时间，使他们拥有更多的选择和可能。

第五段：家长们的体会与心得（词数：200字）

通过双减政策，家长们从过于追求成绩和功利的教育中解放出来，更加关注孩子的身心健康和全面发展。他们意识到，孩子的成长不仅仅取决于学校和老师，更需要家长的陪伴、引导和支持。家长们更加重视培养孩子的兴趣和自主能力，帮助他们发现和发展潜力。他们也更加注重平衡和协调，让孩子在快乐学习的同时，享受生活的乐趣。通过这一过程，家长们认识到，教育不仅是给孩子一个光明的未来，更是为孩子的成长和幸福打造一个坚实的基石。

双减政策家长心得体会及感悟篇六

作为家长，参加孩子所在学校的家长会是我们应尽的责任。然而，长期以来，受工作和生活压力的影响，很多家长并没有将家长会视为重要的场合。然而，随着“双减”政策的实施，越来越多的家长开始重视家长会的意义。我最近参加了孩子所在学校的家长会，深受启发与感悟，希望通过本文分享我的心得体会。

第二段：关注教育与家庭融合

在家长会上，我第一次意识到教育与家庭的紧密联系。学校老师们通过说明孩子的学习情况，家庭教育和学校教育相互依存，相互关联。家长们的参与和支持对孩子的成长至关重要。我们需要从教育的角度思考，如何在家庭中提供一个良

好的学习氛围，如何支持孩子的学校生活。参加家长会后，我决心与孩子更多地交流，了解他的学习进展，并提供积极的支持和帮助。

第三段：发现教育的细节

在家长会上，学校向我们介绍了他们的教育理念和教育内容。他们强调了培养学生的综合素养和创造力，并通过个案分享了一些成功的教育案例。这让我意识到，教育不仅仅是书本知识的传授，还需要培养学生的综合能力和创新思维。同时，我也从中认识到了孩子的个性、兴趣和优势的重要性。作为家长，我们应该根据孩子的特点，鼓励他们发展自己的兴趣，培养他们的个性，以帮助他们找到自己的人生道路。

第四段：倡导家庭教育新理念

在家长会上，我发现学校越来越重视家庭教育的作用。他们鼓励家长与孩子一起参与学习与生活，强调培养孩子的社交能力和情感管理能力。这让我明白，培养孩子应该是学校和家庭共同努力的结果。我开始意识到，教育并不仅仅是学校的事情，家庭同样承担着重要的责任。作为家长，我们应该时刻关注孩子的成长，给予他们适当的关心和指导。

第五段：积极参与家庭教育

通过参加家长会，我体会到了家庭教育的重要性，并发现了自己在这方面存在的不足之处。因此，我决定积极参与家庭教育，与孩子共同学习和成长。我会尽可能地提供良好的学习环境，鼓励孩子发展自己的兴趣爱好，并给予他们充分的自由和空间。同时，我会与孩子建立良好的沟通渠道，倾听他们的心声，给予他们积极的反馈和指导。

总结：

通过参加孩子所在学校的家长会，我对家庭教育有了更深刻的理解和感悟。我明白了教育与家庭的紧密联系，了解了教育中的细节，并倡导了家庭教育的新理念。我决心积极参与家庭教育，与孩子共同成长。我相信，通过我们的努力，孩子会走上自己的人生道路，并取得更好的成绩和幸福。

双减政策家长心得体会及感悟篇七

双减政策的推行，对于家长的我来说，体会很深刻，我们家长享受到很多的福利。首先，家里更加和谐了，不会为了孩子学习反反复复唠叨了。其次，因为作业写完了，孩子可以选择自己喜欢做的事去做了。再次，家庭支出减少了，不用去负担每月昂贵的课外培训费。感谢国家好政策。

双减政策是国之大计，家之大业，更是家长素质和孩子能力的双重比拼。让我们做一个有担当的家长，在和学校的共同努力下，为孩子们成就更美的明天。

双减政策家长心得体会及感悟篇八

近年来，教育界提倡“双减”理念，即减轻学生的学业负担，减少家长的陪读参与。针对这一理念，很多学校纷纷召开双减家长会，旨在与家长们交流教育理念与方式。参加了这样一次家长会后，我不禁有了一些感悟和体会。

第二段：学业重担减轻给孩子带来的变化

过去，学校和家长往往对学生的学业负担要求过重，导致了孩子们压力的增加和个性的扭曲。然而，在双减家长会上，我听到了一些令人欣慰的变化。学校引入了更多的兴趣和实践型教育，鼓励孩子们挖掘自己的爱好和潜能。减轻了学业的负担，孩子们逐渐散发出自信和快乐的光芒，获得了更全面的发展。

第三段：家庭教育方式更新带来的启示

过去，许多家长以陪读为荣，把大量的时间和精力投入到自己孩子的学习中。然而，在双减家长会上，我听到一位学校老师分享了自己的家庭教育方式。她说，家长首先要对孩子的学习和发展给予信任，不要对孩子过分干预，给孩子更多的自由和空间。这让我想起我过去对孩子的教育方式，我经常为了孩子的成绩焦虑不已，常常加重了孩子的负担。现在我明白了，教育应该是一种引导和培养，而不是一种压迫和约束。

第四段：与其他家长的心得交流

在双减家长会上，我还有幸参与了一些小组讨论。通过和其他家长的交流，我了解到每个家庭都有自己的育儿经验和教育理念。而我们都希望孩子能够快乐成长，获得全面的发展。通过这次交流，我不仅学到了一些宝贵的育儿经验，还感受到了家长们对孩子教育的重视和关心。我意识到，只有家校携手，才能真正实现双减教育理念的落地。

第五段：总结和建议

通过这次双减家长会，我深刻体会到学校和家庭的教育方式和理念的重要性。减轻学生的学业负担，给他们更多的自由和发展空间，有助于培养孩子们的创造力和综合素质。家长也应该及时更新自己的家庭教育方式，注重引导和培养，而非过度约束。同时，积极参与学校的活动和家长会，与其他家长交流经验，相互学习和成长。只有这样，我们才能为孩子们营造一个快乐、自由的成长环境，让他们在全面发展的轨道上取得更大的成就。

总结：通过这次双减家长会，我深刻认识到学校和家庭教育方式的重要性。减轻学生的学业负担，给予孩子更多的自由和发展空间有助于他们全面发展。家长也应及时更新家教方

式，注重引导和培养。此外，参与学校的活动和家长会，与其他家长交流经验，可以相互学习和成长。只有这样，我们才能为孩子们创造一个快乐、自由的成长环境，让他们在全面发展的轨道上取得更大的成就。

双减政策家长心得体会及感悟篇九

“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”，不是减父母的责任

这两天，北京教委公布了《北京市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措施》，我们再次感受到了双减政策决心之大。

很多家长都已经陆陆续续接到了报过课的培训机构的通知，原本排在双休的学科培训课都换到了周中，又是几家欢喜几家愁，有些孩子平时作业很快，晚上再去上一节课没什么问题，有些孩子本来作业就慢，做完回家作业都不知道几点了，哪里还有时间再出去上课。也有些孩子因为培训机构离家比较远，吃完饭再去上课的可能性不大，就索性不再报班。

双减之下，家长们有选择继续鸡娃的，有选择让孩子放松放松的，当然更多的是观望的，想看看接下来学校会有怎么样的措施，想看看大多数家长的选择。

作为家长，我们都在等待，等待学校承担起更多的责任，比如说晚托，比如说解决孩子的回家作业，又比如说暑托。学习回归学校，这原本就是应该的事，但无论如何，我们始终要明白的是，统一教学下也有差异，养育也不仅仅等于关心孩子的学习成绩。

无论学校承担多少责任，无论孩子在学校里学多久，哪怕孩子在学校里完成了所有的作业，但是孩子和孩子之间是不一样的，有些孩子老师讲一遍就懂了，有些孩子老师讲了两遍还是迷迷糊糊，有些孩子今天生字写两遍就会了，有些孩子就是今天学了明天忘了，有些孩子早就会自主看书了，有些孩子回家只会捧着手机，如果我们因为双减而对孩子的学习不管不问，那其实是对孩子的不负责。

孩子学业上松绑了，会有更多属于他自己的时间，这其实是对父母极大的考验，如果孩子没有更好的选择，大概率会和电子产品纠缠不清，这不会是我们希望看到的结果。

我想我们应该明白的是，双减是为了减轻孩子过重的学业负担，而不是减轻做家长的责任。如果我们指望双减政策可以让家长对孩子不闻不问的话，我想你是误解这份文件了。

在陪伴孩子成长这条路上，作为家长，我们始终应该是一名学习者。

双减政策家长心得体会及感悟篇十

“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。

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。

在这种中考、高考分流的指挥棒下，大多数的学生和家长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！