# 双减的心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-03-06

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**双减的心得体会篇一**

近年来，双减政策成为了社会热议的话题。在这个背景下，我参与了一系列与双减有关的活动，并从中获得了一些心得体会。通过这些活动，我深刻认识到双减政策的重要性，并悟到了一些与双减有关的价值观和生活态度。以下是我对于双减的心得体会。

首先，双减的核心思想是“舒适”。“双减”一词来源于中国大陆，是指减负和减压的总称。作为“减负”的意思，表达了降低学生学业负担的目标；作为“减压”的意思，体现了对于学生心理压力的关注。在过去，中国的学生面临着巨大的学业压力，导致了很多严重的问题，如早恋、逃学以及心理疾病等。因此，实施双减政策，减轻学生的负担，是必要且重要的。

其次，双减政策的实施需要全社会的共同努力。教育部门应当加强对学校的管理，确保学生能够有足够的课余时间进行自主学习；家长要树立正确的教育观念，帮助孩子平衡学业和娱乐；学生自己要培养自己的学习方法，提高学习效率。只有全社会共同努力，才能真正实现双减政策的目标。

在实践中，我发现双减政策对我个人的成长有很大的帮助。去年，我参与了一个社区运动项目，作为志愿者帮助组织活动。在活动中，我结识了很多志同道合的朋友，学习到了很多专业技能，提高了自己的团队协作能力。这个经历让我深深体会到了舒适的重要性。当我们能够选择自己感兴趣的事情，并为之努力奋斗时，我们的内心会更加平静，我们的身心健康也会得到保障。

另外，双减政策也呼吁我们关注精神层面的丰富。在过去，很多学生几乎将全部时间都用于学习，忽视了培养自己的兴趣爱好和发展个人兴趣。而现在，双减政策鼓励学生参与丰富多样的课外活动，如体育运动、音乐艺术、社区服务等。这些活动不仅能够帮助学生放松身心，还能够培养学生的综合素质和才能。通过参与这些活动，我发现自己对音乐产生了浓厚的兴趣，并且在音乐方面取得了一些成绩。这种积极的体验让我更加深入地理解到自己身心健康的重要性。

最后，双减政策的实施也有利于增进人与人之间的关系。在过去，学生之间的竞争非常激烈，很少有时间和机会去交流和合作。而现在，通过减少学业负担，学生们有了更多的时间去交流和合作。在我参与的社区运动项目中，我结识了很多同龄的朋友，我们共同完成了许多有意义的事情。通过这些活动，我学会了与人沟通、协调和合作，提高了自己的人际关系技巧。这种合作经验对我的成长和发展有着积极的影响。

总之，双减政策的实施是对中国教育的一次重要改革。通过减轻学生的负担和压力，实现学生身心的舒适和健康。在实施双减政策的过程中，全社会都需要共同努力，学生们也要在实践中不断成长。通过我的亲身经历，我深刻认识到双减政策对个人和社会的重要性，并体会到了舒适、兴趣的重要性，以及人与人之间的良好关系的关键性。我相信，只有在实践中，我们才能更好地理解和贯彻双减政策的理念，为自己和社会创造更加美好的未来。

**双减的心得体会篇二**

昨天，学习了陈老师的““双减”政策下的有效作业设计”，才让我真正意识到优秀的作业设计能开发学生的智力，让学生更喜欢数学。也使我们一线教师更加坚信：“课堂指向核心素养，课后指向更精准的作业评价，使学习目标与学习评价精准接轨，这其实就是学习过程教学评的有效性”；而作为一线教师作业评价的变革恰是直接显现“双减”效度的关键一环。

对照自己的作业设计，发现学生对数学学习最多就是逆来顺受的被动式学习，时间长了，终会消磨光孩子的学习激情，沦为一种可有可无的事情。这样的学生，进入初中阶段，失去了小学老师的全程监督，很有可能会不适应初中的学习模式而影响学习效果。所以我们得想办法提升学生的数学学习积极性。陈老师的讲座给我指出了一条道路，那就是趣味题和思维题。首先要认识到的就是这些题目的量不多，一节课也就一题而已；其次一点，这些题不要太难，要能够让学生们跳一跳，够得着。这些题目不是如今校外培训班中上的那些特别困难的.奥数题。我们布置的趣味题和思维题，和奥数题的不同之处就是这些题目带有童话色彩，不是那种干巴巴的数学信息，且和本课知识有挂钩。比如陈老师举的例子：圆形池塘里的老鼠和池塘边盯着它的那只小猫的故事。

就是在学习了圆周率的知识的时候的一道趣味题。你看，配合上情境，学生们肯定能学得开心。学生们开心了，学习数学的兴趣不就来了吗？感到很骄傲的是，我自己坚持几年的每日一题，和陈特想到一块去了。当然，在趣味性上，我还要继续寻找合适的素材，提高学生数学学习的兴趣，让孩子不排斥，而是期待数学、爱上数学。

**双减的心得体会篇三**

近年来，中国政府持续推进“双减”政策，旨在减少农村贫困人口和污染物排放。作为一名拥有环保意识的年轻人，我深有体会地参与了这一历史性时刻。通过参与其中，我初步认识到这项政策的重要性和影响，同时也对自己的责任和未来的发展有了更清晰的认识。

首先，通过参与“双减”，我对贫困人口的处境有了更深入的了解。在去年的重庆漳洲县“双减”行动中，我到当地的一个贫困村进行了实地考察。那里的人们生活在粗糙简陋的房屋中，食不果腹，乏医疗资源，教育条件也十分有限。尽管他们勤劳务实，但却始终无法摆脱贫困的困扰。通过与他们的交流，我深刻认识到“双减”政策对于改善农村贫困人口生活有多么重要。只有通过“双减”，我们才能真正帮助贫困人口摆脱贫困并过上体面的生活。

其次，参与“双减”行动也向我展示了环境保护的迫切性。在污染治理方面，我们发现有一些工厂依然在违规排放污染物，给附近居民的健康带来了严重的威胁。一家化工厂的废气直接排放至居民区，造成空气污染，甚至引发呼吸道疾病。这一现象引发了我对环境保护问题的深思。保护环境不仅关乎我们的健康和生活质量，更事关我们子孙后代的未来。只有通过“双减”，才能有效减少污染物排放，维护我们的环境健康。

再次，参与“双减”使我认识到作为年轻人的责任与使命。作为新时代的中国青年，我们是国家和民族的未来。在这个重要的历史时刻，我们应该振奋精神，扛起责任，为实现国家和民族的发展作出自己的贡献。参与“双减”，不仅是为了改善贫困人口的生活，也是为了营造清洁美丽的生态环境。作为年轻人，我们应该积极参与到这个当中，坚守初心，砥砺前行。只有我们主动行动起来，才能带动更多的人加入到“双减”行动中来。

最后，参与“双减”的过程也为我个人的成长带来了益处。在“双减”行动中，我收获了宝贵的实践经验和社会交往经验。与当地村民的交流中，我发现了他们的勤劳和坚韧，从中汲取了不少生活的智慧和勇气。同时，在解决问题的过程中，我也锻炼了自己的协调能力和团队合作精神。这些经验对于我未来的发展将起到重要的推动作用。

总而言之，参与“双减”行动，让我亲身体会了贫困人口的困境和环境污染的严重性。这一经历让我更深刻地认识到“双减”政策的重要性，也激发了我个人的责任感和使命感。作为年轻人，我们应该积极参与到这个历史时刻，为实现国家和民族的发展作出自己的贡献。我相信，通过我们的共同努力，我们一定能够实现双减目标，让我们的国家更加繁荣富强，让我们的环境更加清洁美丽。

**双减的心得体会篇四**

作为家长，在这段时间我也要学习如何做一个合格的父母。目前，我个人认为我在孩子的教育方面，并不是一个合格的.家长。在对于孩子的教育方面，很容易走进误区，做出一些不正确的行为影响孩子的发展。所以现在无论工作多忙，我下班后一定要关心孩子，询问一下孩子今天学习了什么，有没有遇到什么挫折？多鼓励孩子，教会孩子克服困难，在孩子得到进步的时候，也要及时的表扬，帮助孩子增加自信心。

非常感谢这次双减政策，我认识到自己的许多不足，也能给我和孩子一个共同成长，共同进步的机会。

**双减的心得体会篇五**

第一段：引言（150字）。

双减政策是指中国政府通过减税和减费来降低企业负担和激发市场活力的经济政策。自2025年双减政策实施以来，取得了显著的成效。作为一名普通市民，我亲身体会到了双减政策带来的实惠。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，探讨双减政策对个人和社会的积极影响。

第二段：减税的直接受益者（250字）。

减税是双减政策的重要组成部分，对于企业来说，减税意味着资金的回笼，减轻了企业的负担，提升了其经营活力。这不仅促进了企业的发展，在一定程度上也刺激了就业，为社会增加了更多的工作机会。作为消费者，减税使得商品和服务价格下降，提高了我的购买力。我能够购买更多的物品或享受更多的服务，让我的生活更加富足。减税也给年轻人创业提供了更好的环境，更多的人能够拥有实现自己梦想的机会。

第三段：减费的积极影响（250字）。

除了减税，减费也是双减政策的重要内容。政府通过取消或降低一些企业和个人负担，使得各行各业的生产成本下降，降低了市场成本，推动了产业升级。例如，在医疗领域，取消药品加成和降低手术费用，使得患者得到更实惠的医疗服务。在教育领域，取消了一些教材费用和课外培训费用，减轻了学生和家长的负担。这些政策的实施不仅提高了民生福祉，也加快了社会进步。

第四段：双减对经济的长期影响（250字）。

双减政策的实施不仅对现阶段的经济有积极影响，还对经济的长期发展有重大意义。减税和减费不仅可以缓解社会矛盾，还有助于优化资源配置。减轻企业负担，提高了企业的市场竞争力，促进了技术创新和产业升级。同时，市场活力的提升也给政府带来更多财政收入。这些都为经济的可持续发展提供了稳定的基础。

第五段：双减政策的推进（300字）。

尽管双减政策取得了很多积极的成效，但我们仍然需要继续推进这一政策。首先，政府需要进一步完善减税和减费的措施，确保政策的落地实施。此外，政府还可以通过加强监管，减少中间环节的浪费和损失，进一步降低成本，让更多的受益者受益。社会也需要加强宣传，提高人们对双减政策的认知和理解。只有全社会共同参与，才能使双减政策的效果更加显著。

总结（100字）。

双减政策的实施对于个人和社会来说都有积极的影响。减税和减费降低了企业和个人的负担，提高了市场活力，促进了经济发展。政府和社会应共同努力，推动双减政策的进一步完善和推进，以期带来更多的福祉和发展。通过双减政策，我们相信，中国经济将迎来更加繁荣的未来。

**双减的心得体会篇六**

随着我国经济和社会的快速发展，教育领域也在不断改革创新。其中，双减政策备受关注。双减是指学生减负、家长减压，旨在减轻学生的课业负担，促进学生成长和发展。本文将从个人的角度出发，谈谈对双减学生心得体会。

第二段：双减政策对学生的影响。

双减政策的实施，让我的学习和生活环境得到了很大的改善。比如，学校加强了走班教学、选修课程、校外实践活动等教育措施，让我们有更多的选择和发展机会；取消了一些过于死板的考试评价，提高了课业质量和学习兴趣；延长了学生假期时间，给我们提供了更多休息、放松和自我提高的机会。总之，双减政策的推行，让我们有了更为自由、宽松和多元化的学习和生活环境。

第三段：自我调适与进取心。

学生虽然减少了考试、作业等任务量，但这并不意味着我们的学习习惯和思维方式可以放松。相反，个人感觉，在这种减负的氛围下，我更应该自我调适，适应高质量、深度、广泛的学习内容，培养学习兴趣和能力。同时，应该更加注重实践、动手能力和创新思维，不断提高自主学习能力和综合素质。在这个过程中，需要保持进取心和探究心态，尽可能地去发现和探索自己擅长和感兴趣的方向。

第四段：家长支持和配合。

尽管双减政策已经带来了一些转变和改善，但是每位学生的家长和社会人士仍需要有感受和配合，才能真正做到“学生减负、家长减压”。首先，家长需要理解并配合学生的学习安排，给予关键性指导和建议；其次，家长对于学生的兴趣和特长应该保持宽容与尊重，让孩子有更多发展空间和自我实现的机会；最后，家长要把握好自己在学生成长的过程中扮演好角色，给予正向的支持和关心，为学生的健康成长提供正确的导引。

第五段：结论。

总之，双减政策的实施对于学生和社会都有着重要的意义和影响。作为学生，我们要充分认识并把握好机会和挑战，从自身出发，培养适应未来需要的素养和能力。作为家长或教师，我们要积极支持双减政策的实施，为学生正确认识学习和人生提供正确的指引和支持。相信，在双减政策的推动下，中国的教育事业一定会迈上一个更高的台阶。

**双减的心得体会篇七**

自20xx年秋季开学以来，我校以“双减”任务落地落实为着力点，深入推进“五项管理”，在提高作业管理水平、提高课后服务水平、提高教育教学质量、加强“五项管理”等方面积极开展了许多积极的实践探索，为学生提供了更为广阔的发展空间，更好地满足了学生个性化发展的需求，促进了学生的全面健康成长。

1、减轻学生作业负担：健全作业管理机制、分类明确作业总量、提高作业设计质量、加强作业完成指导等。

2、提升课后服务水平：落实“5+2”课后服务，形成“作业辅导+兴趣爱好与特长培养”的课后服务模式。

3、提高教育质量：以“三线四环五步”智慧课堂教学模式的推进为抓手，努力提高课堂教学质量和效率；以“立德树人”为根本任务，加强师德师风建设，提升教师职业素养。

（一）手机管理。

1、制定校园手机管理工作制度，明确管理职责，细化管理措施。

2、召开主题班会等形式，引导学生合理使用手机。通过家长群、家长会等渠道，提醒家长严控孩子玩手机，加强对手机的管理，并通过言传身教，在使用手机等方面注重发挥自律守信的示范作用。

3、严格落实不用手机布置作业，不布置需用手机完成的作业。

4、校内设立公共电话、告知家长班主任联系方式，提供孩子特殊情况下的通讯联系需求。

（二）睡眠管理。

1、充分做好宣传工作。制定工作开展计划，给家长下发了一份关于此项工作的致家长一封信，并以班队会的形式，对学生和家长做了此项工作的知识普及。

2、明确学生的上课、睡眠时间要求。早晨上课时间严格把控在8：00――12：00；中午，走读生在家休息，在校寄宿生在生活教师的指导下统一午休；下午上课时间严格把控在13：45――16：25；课后服务把控在16：25――18：00，晚餐后辅导把控在17：10――21：20；要求学生必须在9：30开始睡觉，保证学生的充足睡眠。

3、严把学生到校时间和作业量管控。学生到校时间不早于7：50，严格按疫情错峰时间进行。学校要求所有教师和班级，不得提前到校参与统一的教育教学活动。做好学生的作业量管控，尽量在校内完成，课后作业必须控制在1。5小时内。

4、学校通过家长会、微信公众号、家长群等渠道，宣传充足的睡眠对少年儿童成长的重要性，告知家长保证学生按时就寝。

（三）课外读物管理。

1、学校禁止通过举办讲座、培训等活动在校园内销售课外读物现象，不存在强制或变相强制学生购买课外读物的行为。

2、通过全校师德师风大会，严格管理教师坚决不允许强制或变相强制学生购买课外读物。

3、坚持开展“经典诵读”活动，班级图书角借阅等书香活动，感受读书带来的快乐。

4、家长要鼓励孩子参加各类读书活动，与孩子一起开展亲子共读。

（四）作业管理。

1、制定作业管理制度，科学设计作业。

2、随着课后延时服务的落实，在老师的辅导下，学生在学校能做完大部分作业，课后作业量控制在1。5小时内。

3、教师对布置的作业做到了全批全改，作业批改正确规范，评语恰当。不得要求学生自批自改或要求家长批改的现象，更不能存在家庭作业过量的`现象。

4、学校定期对教师作业批改情况及学生减负情况进行检查。

（五）体质健康管理。

1、学校按规定落实体育和健康课程，开足开齐体育与健康课程，做到7—9年级每周3节，确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。

2、保证体育活动时间。学校开展预防近视专题培训和宣传教育，学校严格开展眼保健操和课间操，保证大课间体育活动不少于30分钟，在校活动时间不少于1小时。

3、认真开展体育活动。学校每年要召开规定的运动会、跳绳比赛、足球赛、越野赛、广播操比赛、队形队列比赛等一系列的体育比赛活动，培养学生运动兴趣，养成锻炼习惯，并使学生得到充分的锻炼，促进学生的健康发展。

4、做好学生体质健康监测。每学年学校都要按照《学生体质健康监测评价办法》对学生进行健康监测，建立和完善学生体质健康档案。学校并将体质健康监测项目渗透到体育教学中进行训练和练习，让全校学生的健康标准达到整体要求。

四时俱可喜，最好新秋时。强国少年志，筑梦新征程。希望用减出来的时间开展亲子家庭日，用减出来的时间共读幸福之书，用减出来的时间开启艺术之旅，用减出来的时间共享运动乐趣，用减出来的时间体验家务之乐。愿每一位孩子，在“双减”政策的庇佑下，向阳而生、蓬勃迸发，真正享受属于自己的新的成长阶段！

**双减的心得体会篇八**

为推进学校课程改革，深化落实中央“双减”政策精神，加强教学管理，我校全体教师在校长xxx的带领下，进行了“双减”政策的学习。本次会议以校长解读“双减”教育政策为抓手，以此撬动并加深教师们对“双减”意见的学习与认识，同时也为老师们后续教学工作的进一步优化指明了方向。下面，我浅谈几点认识和体会：

一、减轻学生学习负担。

“双减”是指：减轻学生的作业负担;减轻学生校外培训的负担。具体指：加强“五项管理”(手机、睡眠、读物、作业、体质)，保护学生的\'身体健康，并将负担提升到未成年保护法。“双减”政策明确规定小学一二年级不布置书面家庭作业;小学三至六年级书面家庭作业平均完成时间不超过60分钟。这一规定直接体现了“减轻学生过重作业负担”是“双减”工作的指向之一。目前许多学校作业数量过多、质量不高、功能异化、既达不到温故知新的效果，又占用了学生正常的休息、锻炼和休闲的时间。因此，我们要布置分层次、弹性和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业，真正减轻学生负担。

二、缓解家长育娃的焦虑之心。

家长群体“望子成龙”的焦虑心态促使学生们苦学不止。……，总会有家长们采取“非正规行动”给孩子们施加学习压力。“一对一”家教所衍生的压力以及所花费的成本，……。因此，实施“双减”政策，家长应当是主要教育对象。一方面，通过全面取缔不正规的不合理的校外辅导手段，……;另一方面，还需要着力净化网络空间与社交环境，消除网上恶意渲染焦虑的负面言论，……。通过营造公开、公平、相对轻松的家庭教育环境，从整体上缓解家长群体的焦虑感。……。还是要依托“家校共育模式”，拓展家校沟通渠道，让家长能参与学校教育，让校方能帮助家长释压。……，避免盲目寻求课外辅导帮助。

三、打造良好的教育生态环境。

“双减”名为减负，但其实远远不止于此。国家担心的是，……，阻碍教育实质公平，挤压学校正常的教育教学时间、内容和价值取向......

**双减的心得体会篇九**

“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。

“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和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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找