# 我们的双减日记范文优选13篇

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-07-27

*我们的双减日记范文 第一篇刘丹雅时间过得真快呀！转眼间，寒假到了，在这个寒假我们迎来了“双减”的快乐寒假生活。自从迎来“双减”，我再也不用每天穿行各式各样的补习班，家里也没有“怒发冲冠”的“母老虎”了，我的作业量也大大减少，这使我的休闲时间...*

**我们的双减日记范文 第一篇**

刘丹雅

时间过得真快呀！转眼间，寒假到了，在这个寒假我们迎来了“双减”的快乐寒假生活。

自从迎来“双减”，我再也不用每天穿行各式各样的补习班，家里也没有“怒发冲冠”的“母老虎”了，我的作业量也大大减少，这使我的休闲时间增多了，寒假生活变得多姿多彩。

我把学习时间都定在每天上午，除了朗读、写作业，我每天还坚持阅读，目前阅读的是《十万个为什么》，这本书虽然是一部科普类作品，但是它不像一般的科普作品那样枯燥乏味，读来妙趣横生、引人入胜。它给我们带来了一场奇妙的屋内旅行，无须跋山涉水地远行，近在咫尺的房间就是一个奇妙且神秘的国度，在轻松活泼的情境中掌握抽象的科学知识。

读了《十万个为什么》，我对厨房有新的认知，所以我把自己家厨房的一角用画的方式展现出来。可能吃一颗糖，或无意中看到一张吸引我的图片，我就忍不住把它画下来，一幅画一般需要三天完成，但我对自己喜欢做的事总是乐此不疲。

**我们的双减日记范文 第二篇**

刚听到“双减”这条消息后，肯定是高兴的。因为作业在学校就可以全部做完，回家就可以有更多的娱乐时间。双休日也不用上课外补习班。我也终于有周末了，而不是天天在上课。

但是虽然作业量减少了，课程的难度并不会变简单。我们终有一天还是要参加中考的。所以我们要做到减量不减质，每份作业还是要认真完成。校内学习的质量更为重要。

再来说说我对课外补习课时间移动的看法。相信国家也一定是为了让我们有更多的休息时间才这么安排的。可是我不明白，既然“双减”了，为什么不一刀切，双休日不能上，但平日却还可以。现在开学了，回家已经很累，课都调整到平日，立刻再上的话，听课的效率肯定会变低。而且学校里有很多兴趣班，时间也容易冲突。

今天课上，贾老师也问了我们：你们对于“双减”的看法是怎样的呢?感觉变化大吗?部分同学认为无所谓。因为该上的课还是得上。我认为对我还是有变化的，因为以前周末都很忙，现在突然空下来，我会有点不适应。还有我也很担心，很多课改成线上了，我的近视度数会不会加深。

作为学生，我希望“双减”政策能够有效的执行。真真做到作业学校完成。小学生不要再额外补习语数外。让我们有更多的时间去学习我们感兴趣的课程，有个愉快美好的童年。

以上就是我对“双减”政策的看法。

**我们的双减日记范文 第三篇**

时间过得真快呀!一转眼，新的学期便开始了。我们迎来了快乐的“双减”生活。

以前，每个周末我都要上辅导班，而且做作业时总是磨磨蹭蹭，总会把当天的作业拖到第二天再做，真是让我很烦恼，不知怎么合理地安排时间，妈妈也会因为我写作业墨迹而常常生气。现在，自从实行了“双减”之后，我感到特别的轻松。每到最后两节课的时候，同学们就会进入那令人快乐的“双减”生活，只见大家急匆匆地准备好老师布置的作业，专心致志地写起来，就连喜欢说话的同学也会安安静静地写起作业，使班里变得鸦雀无声，只听见笔尖“刷刷刷”的响声。就这样，时间一分一秒地走了过去。“叮铃铃”，放学的铃声响了，同学们轻轻松松地写完了作业，背起书包高高兴兴地走出了校园。

每次我一见到妈妈，就会迫不及待地告诉妈妈：“妈妈，我在学校里已经把所有的作业写完了!”妈妈听了总会对我赞不绝口：“你的速度变得快多了!”我在心里下定决心：以后要使自己的速度变得更快。这样，妈妈也不会经常生气了，我还可以利用剩余的时间和妈妈打羽毛球了。

啊!我真喜欢“双减”生活。因为它给我们带来了无穷的快乐和方便!还使我知道应该怎样合理安排时间呢!

**我们的双减日记范文 第四篇**

今年秋季学期是我校全面落实“双减”有关部署要求的第一个学期。按照国家“双减”时间表，1年内，学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担要有效减轻;3年内，要成效显著，人民群众教育满意度明显提升。那么双减究竟给我们带来了什么影响呢?我们又该如何应对呢?

“双减”对学校的作业、教学以及因材施教等方面提出了更高要求。仅以我校为例，学校必须出于“增效减负”的考虑，要为学生提供发展个性特长、提高综合素养等教育“减负增效”活动，让需要补短板的学生和学有余力的学生都能在校内获得提升，而这也正成为课后延时服务的应有之义。只有学校教育最大限度满足学生的需求，让学生在校内学的足学的好，家长才能不给孩子报班培训。

同样，“双减”也给我们老师也带来新的挑战。面对不同层次的学生，如何有更有效地进行教学和辅导、如何批改作业等等，在校外培训做“减法”后，家长们对学校和老师的教学质量的提高有了更高期盼。对我和我们的英语组而言，就是要做好英语学科供给质量的“加法”，对我们来说，不仅工作量加大了，责任心也将跟着一起做“加法”。

“双减”将对英语学科课程实施也提出更高要求，首先要优化教学方式，强化教学管理，提升学生在校学习效率。课程必须具有更丰富的内涵，这就需要每一位教师重新审视自己的教学，改变过去通过“死记硬背”的课程实施来提高分数的方式，要在作业的质、量、形式上求效益，加强打磨力度，保证教学质量。比如我们正在做的晨诵等多样化教学方法的实践，不仅培养了学生美育，深化了情感教学，更在初中英语教育的路上走向深入宽泛。

如今，家长对学生的成长期待，早已不满足于过去单纯的知识积累。如何结合“双减”，在提升孩子综合素质方面做好“加法”，促进孩子全面发展是我们面临的重要课题。“双减”之下，我们要做的加法不应局限于课堂和课后辅导，更应该主动向前一步，提供运动、艺术、劳技等多样化课后服务，让学生在校内就能获得知识、技能，以实现多元化发展。事实上，我校已开展包含体育、艺术、手工劳动等丰富多彩的社团活动，这些旨在拓展个人综合素质的“第二课堂”和课余活动，也会因“双减”而更加多彩。

对学生而言。原来，课内与课外作业压力过重，严重影响学生的视力，进一步影响到学生的身体健康，睡眠不足、缺乏锻炼。由于作业量的叠加，学生根本无法实践社会活动，无法走入大自然，扩展视野。还有部分学生心理，人格出现扭曲。因此，“双减政策”减少学生作业压力，使学生学习有一个独立思考的空间。最终达到轻松地学、愉快地学、有兴趣地学。另外一方面，也减少上课外辅导班学习的压力。众多家长“跟风式”的报这些辅导班。其实很多学生在课堂上发挥的已经很好，作业也完成的很好，成绩也不错。但长期的课外补习，使学生产生压力过大，导致厌学低落情绪，使学习效果反而适得其反。

**我们的双减日记范文 第五篇**

还不了解“双减”政策时，我总认为初中生活是艰苦的，作业能繁重到要做到凌晨。随着“双减”的来临，我才发现初中的生活也可以很美好。我们拥有了丰富多彩的课余生活，作业也变少了，基本上每天每门学科的老师将作业布置量控制在半小时左右，打破了我之前对初中生活的认知，令我感到意外，原来初中也没有想象中那么可怕嘛。

这次寒假，学校布置的实践活动可神奇了——让每位同学为父母制作一道菜。大家似乎都很胸有成竹，热闹地和周围的人讨论着要做什么菜。有要做番茄炒蛋的，也有要做红烧鱼的，顿时班里就像被点燃了的鞭炮一样噼里啪啦。我也沉思了起来：该如何做一道有新意而且卖相好的菜呢？我决定在假期第一天先试试水，熟练熟练手法，第二天再改进做法，这样离成功总归近了一步。

假期第一天，我通过百度搜索我想做的菜，结果有一个菜名立马引起了我的注意，叫“七彩祥云”，是由青豆、玉米粒和胡萝卜丁混合炒制而成的，这不就是什锦蔬菜大杂烩嘛。一看操作步骤，也很简单，我相信这道菜我是可以驾驭并做得色香味俱全。好了，目标锁定，就是它了。

我先去超市采购了新鲜的食材。为了保证菜的新鲜度，我都是购买了带壳的，回到家可以加工一下。我先将青豆从豆荚中剥离，没想到豆子像一个个调皮的孩子四处乱窜，跟我玩起了捉迷藏的游戏。我捡了这颗，又得寻找另一颗，搞得我有些上火，仿佛抓不完这些捣蛋鬼似的。玉米也不是个省油的灯，因为缺乏买菜的经验，我挑的玉米太嫩了，剥了半天都剥不下来，一颗颗玉米粒儿像是被强力胶粘住了似的，我只好将它竖起来，用菜刀一下一下切下去，这个办法果然奏效，立刻便将它切得片甲不留。胡萝卜就好办了，削去皮后切丁就可以了，看着被切好的胡萝卜丁，像是一堆熊孩子中为数不多较为听话的小孩。清洗食材后一定要滤干水，不然一下子放入油锅便会惹怒热油，它会一边咆哮一边将油星子四处乱溅，如果溅到身上那肯定有火辣辣的感觉。有了之前的经验后，我恨不得立马把菜上的水如洗衣机脱水般甩干。等了二十分钟左右，看看水干得差不多了，马上按照操作步骤一步步火速炒完菜。

看到自己亲手做的菜品，貌似也不赖嘛，我心中泛起了一丝丝成就感。一尝味道就是有点偏淡了，嗯，下次再多撒几颗盐就行。看着这五颜六色的品相，倒是令人赏心悦目，也难怪取个“七彩祥云”的名字呢。

“双减”的生活明明是在做着减法，我们的幸福感却是做着加法呢！这个寒假，因为有了“双减”，我们的假期生活变得不再单调而枯燥，生活中的乐趣多了很多。作为新时代的青少年，我们除了学习还应该去体会生活的百味，这样可以更加丰富我们对生活的认知和体验。借助“双减”的东风，我们可以尽情享受生活的乐趣，合理安排自己的时间，这一切，都是我所想要的。

这个假期，真好！

**我们的双减日记范文 第六篇**

两篇）

“双减”让我们的童年更加多姿多彩

“双减”是什么?“双减”是减去学生过重的课业负担，减去学习活动中机械重复而对开发学生智能无用的作业练习，减去过时、繁琐与实际应用无关的教学内容。

我个人觉得，“ 双减”是对老师而言是好的。教师为了减负，短时间内就得增加工作压力，钻研教学，备好课，使学生学得轻松，学得扎实，既不增加学生负担，又能提高课堂效率，老师们教得开心。

“双减最终的受益者是我们这些学生。想象一下，以后的课堂，每个同学都能得到平等的发展，所有的同学共同奔向同一个目标，不允许任何一个人落伍。课堂上，我们聚精会神的听讲;课后，我们以前的“海洋作业”会变成以后的“点滴作业”。以前，作业占用了我们大多数的时间，我们整日沉浸在作业的海洋里，抄抄抄，写写写，做不完的作业，没时间看电视，没时间看课外书，没时间玩游戏，没时间锻炼身体，没时间出去逛，我们就像一个整天只会抄抄写写的学习机器。

而实施了“双减”措施，我们将会有更多的时间，我们能够成群结队地区图书馆，参加各种公益活动，加入喜欢地俱乐部，能够自由自在干自己想干的事情了。这样，周一至周五的校园内，每逢周末的公园里、游乐场里、广场上到处都会是同学们玩耍的身影与欢笑的声音。这样，不但仅使我们得到了精神上地放松，而且还陶冶了每个人地情操，锻炼了我们自主学习地能力。

其实，我认为减负不但仅是减轻课本上被束缚的知识，而是为了让我们能够有更多的额时间和经历培养广泛的兴趣爱好，从而扩大自己的视野范围，掌握更多的课外知识，多了解社会，增强自己的实践能力。“双减”这项措施真好，如果能真正的、长期的实施下去就更好了。

“双减”还孩子一个快乐的童年

好政策，一方面它真正把我们从繁重的作业负担、补课压力中解脱出来，从学校出发引导我们科学利用时间，在完成书面作业后还能有时间去参加一些文体、劳动、阅读等活动，既能帮助我们养成良好的学习生活习惯，又有助于我们身心健康成长，同时也会减少“小眼镜”“小胖墩”的存在。另一方面，极大的减轻家长给我 们支付校外培训的负担。

实施xxx双减”政策不但能减少我们的课业负担，还能提升学习效率。

以前每到假期的时候都是忙着上各种补习班，因为其他同学都在上，在讲下学期的新课，大家都在学习，自己不参加补习总是担心新学期跟不上。于是就参加了各科的补习班，占用了大量的时间。其实我们可以根据自己的需求选择自学各科内容，这样就有更多更自由的时间去阅读、去发展兴趣爱好 ，更有利于提高我们的综合能力和素质。

再有，学校进行作业考试化改革，每天固定时间完成各科作业， 提高了学习的效率，也提高了学习成绩。国家的这些改革政策对我们这些中学生来说受益很多。

“双减”政策落地之后，作为学生我们是直接参与者与受益者。希望我人将会有着更好的成长环境，

在学科培训乱象得到整治之后， 我们憧憬更多的孩子在艺术、体育、科技等方面展示自己的天赋，激发自己的潜能。

还孩子一个快乐的童年!

**我们的双减日记范文 第七篇**

通过学习文件了解到双减政策是教育部门针对义务教育阶段提出的减负政策，具体指全面压减孩子作业负担，还需要减轻校外培训负担。一减轻作业负担，二减轻校外培训负担。

“双减”政策出台的目的是通过加强学校教育，提高学校课堂教学质量，优化作业布置，提升课后活动质量，减轻学生的课余负担，达到提升学生的综合素养，构建教育良好生态的目的。双减，减轻了家长的精神负担和家庭的经济负担，让学科教育重新回归学校主阵地。

我认为双减政策是能够带来非常大的好处的。首先，就是这样的政策最直接利好的就是学生。学生每天都会有大量的学业负担，从小学开始就特别的辛苦，这能够减轻他们的负担。第二，就是减轻家长的负担，不会在有严重的内卷，大量的花费。第三，这能够回归应试教育的初衷，筛选学习能力强的人才的目的。

那么我们如何实施双减政策?

(1)控制作业总量和时长，为学生留下充足的时间放松身心。

(2)提高作业设计效度，避免机械，无效训练。

(3))完善作业管理监控机制，家庭作业校内做。

(4)提升课堂质量。

(5)确保课后服务时间，推行课后服务5+2模式，即学校每周都要开展课后服务，每天至少开展两小时，课后服务结束时间原则上不早于当地正常下班时间。

(6)规范培训行为，校外机构不得占用国家法定“双减”政策落地后，可以充分发挥学校阵地的作用，作为一线教师，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。

双减政策一下来，各种各样的声音也随之而来，有欢喜的，有发愁的，对我们教育者而言，我倒是希望，双减，让我们的教育也有幸福感。

说到教育的幸福感，其实我很久都没有拥有过了，在我看来，教育的幸福感就是真正爱自己所任教的专业，爱自己的课堂，爱自己的学生!双减，让我感受到了教育的幸福感。首先，我们也改变了作业的布置形式，作业的主体对象没有变，依旧是学生，高光时刻到了，作业可以是多种形式的，从跳绳，做手工到亲子阅读，无不昭示着幸福感的来临。由于之前一直任教的都是低段，接触的都是一二年级的学生，真的很为这个作业形式的改变感到开心。小学生嘛，就应该有小学生的朝气与活泼，每天快快乐乐，开开心心的，这才是正常的状态。其次，我们自身业务能力的提升成为了重中之重。如何抓紧一节课的时间让学生感受到知识的力量，感受到学习的快乐成了我们工作的一部分。

就拿我来说把，我开始更加争分夺秒的利用课堂的时间，争取不浪费一分一秒，把每一天所要做的事情尽可能提前规划好，每完成一个就做一个记号，哪里存在问题，我也能够及时的记下来，防止下次问题的出现。对于课堂上出现的问题，记在纸上，回去分析研究，和同组的老师研究解决的方法，感觉工作充实了许多。其次是，在学生的学习方面，我们特别重视孩子的习惯培养和多种形式的学习，比如，背诵儿歌，唤起孩子们对母语的热爱，感受母语带来的快乐。下课的时候，让孩子们尽情的玩耍，感受课间十分钟带来的乐趣。还有和学生们一起跑步，跳绳，研究植物，感受天气变化等等。其实最终目的就是让学生重视课堂上所学习的知识，也能够真正的把学习的自律性转移到自身上来，其实就是把被动学习转化为主动学习，并能够合理的安排自己的时间和生活。对我们教师也是同样的，我们也要在双减政策下学会工作，学会生活。

双减政策的实施，也是对教师工作的一种激励，鼓励我们从一定的方面改变自己的教学方式和方法，让教师也能够幸福的工作。愿我们也能够像先辈xxx同志那样：铁肩担教育，妙手教学生!

**我们的双减日记范文 第八篇**

应俊昊

快乐的寒假开始啦！今天，我和妈妈要去参加亲子阅读公益课堂。

吃过午饭，雨越下越大，还夹杂着雪花，一粒粒雪子打在车窗上，噼里啪啦作响。寒意阵阵袭来，但是丝毫不影响我们参加活动的热情。

来到活动现场，我立刻被眼前的布置吸引住了。棚内，一张张桌子、一排排椅子摆放得整整齐齐，大大的电视投屏上播放着喜庆的歌曲，展览区陈列着造型各异的绘本。电视机旁，老师正和她的同事做着上课前的准备呢！

我第一次坐在棚内上课，感觉特别新奇。老师亲切地跟大家打招呼：“小朋友们好，今天是农历十二月二十六，再过几天就是除夕了，过年家家户户团团圆圆，我们的绘本故事开始了……”老师声情并茂地朗读，伴随着阵阵雨声，让我沉浸在故事之中，仿佛自己就是故事中的主角，正在和爸爸看舞龙、包汤圆呢！老师带领我们寻找画面中的团圆细节，小朋友们你一言我一语，每个人都有自己独特的想法。原来绘本的画面隐藏了那么多有意思的故事，以后阅读时我得多观察多动脑筋！

读完故事，我们就要动手做一做绘本了。首先，我按照老师教我们的方法，把三张折成正方形，再把它们的底部粘在一起。接着就开始设计封面和封底了。我在小书封面画上了一只“福虎”，寓意虎年大吉。然后在小书封底画上三个汤圆组成“一家人”，象征阖家团圆，这也是我的新年美好祝愿。最后我在封底右下角画上二维码和价格，一本“团圆小书”就大功告成了！

**我们的双减日记范文 第九篇**

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。阅读能都促进思考，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，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。

>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。

**我们的双减日记范文 第十篇**

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。

**我们的双减日记范文 第十一篇**

篇一：小学生双减下的寒假生活作文 双减塑人才，人才铸国基 双减的政策落地后，今年的寒假便格外与众不同。我的寒假不再被补习班和作业填满，更多了社会实践和社会生活，寒假生活更加多姿多彩如同打开新世界的大门，有了更多生活经验。

与社会交流 作业减少，不上补习班，我便多了许多空余时间，在此期间，我在家帮助父母做家务，体会到了父母的辛苦与不易，学会了感恩。有时，妈妈派我下楼买菜，我渐渐学会与人交流，挑选新鲜的蔬菜。在此之前，我的性格远不如现在开朗，被如山般的课程所压得沉默寡言。如今的我，与社会不断交流，不断增长见识，学到了课本上没有的知识。

与自然对话 前些天，我们家外下小雪了。等到写完作业，我就跑下楼，看雪花轻轻飘落，听凡北风呼呼走过。突然发现，这好像是我这几年第一次有机会赏雪，

是之前没有此番美景吗？不，是我匆匆当走过，忽略了自然的美；忽略了夏日的蝉鸣，秋日的落叶，冬月的风雪，春日的花开，不过，现在双减双，有了与自然对话的机会，融入大自然。更是提高我对美的欣赏力和对自然的热爱。

与自我和解 减少沉重的补习与作业，去掉学习施于我的压力，我有机会发展自己的特长，培养自己兴趣爱好。我在课余时间学习了美术提升了身我个人能力。就如“六边型战士”马龙一般，全面发展，不再是只会学习的学生。现在，学习不似从前那般无味，与自我和解，学会自我管理，学会慎独，有了学习的兴趣为了不与同学拉开差距，我更加严格要求身我，培养读书，练字等好习惯。

双减减的是负担，不减的是人才的培养，个人的提升。人才铸就国基之根本。

篇二：小学生双减下的寒假生活作文 不经意间，寒假已至。伴随着“双减”政策的实施，显然，这次寒假与以往都不同。这是“双减”政策全面实施后的第一个寒假，意义重大。

关于我对“双减”政策的感受 自“双减”政策实施后，我感受到了许多变化。首先，最明显的就是我们的作业量大幅度减少了。每科作业都明确规定了所需要的时间，老师布置的作业必须在这时间范围内。原先我们的作业要写一晚上，现在我们写完作业还有大把时间，这就可以使我们充分利用这些时间来预习新课、巩固旧知，提高了我们的自觉性和主动性。其次，我们的睡眠时间增多了。学校改变了原先的作息时间，使我们的睡眠时间比原先增加了一个多小时。我们上课的时候不再是昏昏欲睡，而是精神抖擞，学习质量也提高了。另外，我们的体育锻炼时间也增多了。学校一天进行三次跑操，体育课运动量也增加了。这让我明显感觉自己身体素质不断的提高，情绪也在运动中得到了放松。除此之外，学校还增加了各种各样的课外活动。手抄报、篮球比赛、绘画比赛……我们在一次次加油呐喊中体会到了集体荣誉感，学会了团结合作，也在这些活动中使我们得到了全面发展。

关于我对假期的看法 这次假期是最令人期待的一个假期。我们不再拥有如山的作业，也不再拥有令人乏味的补课班，很多人就会十分放松。“双减”更体现了我们的自觉性和主动性，没有家长和老师的监督，学习全靠自觉。这个假期，我不会放

松对自己的要求，会积极主动的投入学习当中。“双减”之下，很容易就与别人拉开差距，开学再想追上别人就已经晚了。在这种情况下，我们更不能放松，争取这次机会远远甩开别人，想退步都不容易。同时也要注意劳逸结合，不可一头扎进书本学习什么都不顾，更不可一味玩耍不顾其他。

希望大家在“双减”假期下保持心情愉悦，再接再厉，学习进步，勇敢奔跑在时代前列，作新时代的领头羊！

篇三：小学生双减下的寒假生活作文 今年是一个特殊的年份，不仅仅是因为洪水与病魔的灾害，更是国家推行“双减”政策的开端，可能是考虑到青少年的学习压力太大，国家不断推行减轻青少年负担的政策，而“双减”政策便是其中的一个模范，因为这项政策，使我们的学习压力大大减少，更是作业由多变精，让我们有了一个充足的休息空间。

“双减”政策实行后的寒假，并不像以往的寒假那样被作业压的起不了头，反而少到让人看了感觉瞬间心花怒放，但这并不代表我们要敷衍的对待它，因此我会设置充足的时间以用来学习和娱乐，有位名人说过，再聪明的人只学习不玩耍最终也会变成笨蛋，因此我会充分的发挥劳逸结合这个词语，让

自己寒假过得不那么枯燥，也正是因为“双减”政策下，使我有了大量可支配时间用来充分规划我的暑假计划，学习不仅仅是对课内知识的巩固，也要对课外知识有一定的延伸。

比如今天爸爸带着我去滑雪场滑雪。花了 100 元租了两套滑雪用具，可我们却不会穿。当我看到有人在穿时，就对爸爸说：xxx快跟着他们学吧！xxx爸爸说：xxx行！xxx于是，我们照着别人的样子很快地穿上了滑雪用具。我对爸爸说：xxx我先在低的地方玩行吗？xxx爸爸说：xxx行，我先上去了xxx。我滑第一次时是连摔带倒，经过几次的经验，终于掌握了平衡。渐渐地，我不仅学会了拐弯，还学会了急停。临近下山时，我想：xxx滑雪可真有意思呀！xxx而这次，不就是一个对课外知识延伸的表现吗？ 当然，在延伸的同时也要巩固自己的课内知识，第二天，我一大早便起来做我的寒假作业和自己买的拓展题，做了一会儿题后，我感到有些枯燥，于是就去找了小张同学，他有一些科目优势于我，于是我在他家一起互相取长补短，枯燥的时候就聊聊天，不仅巩固了课内知识的同时，也巩固了我的交往圈，这次寒假，使我深刻的认识到我们国家对青少年的良苦用心，所以，我们不更应该努力吗？

落日西归，少年纷飞；曾经的他，已然难追。少不懂人生路碌碌车马喧，老不明曾经时代已变迁。生而为人，当似星辰；登得乾坤，自有听闻。阁下平日尽忧愁，何不平地起高楼？须知少时凌云志，曾许人间第一流。

**我们的双减日记范文 第十二篇**

项睿劼

众所周知，“双减”是国家针对小学生减负的一个政策。“双减”减去了作业，减去了学生肩上的负担，减去了家长的劳碌。减是加的逆运算，有减就有加，“双减”也加深了家长与孩子的亲情。

窗外凛冽的寒风呼啸着，玻璃蒙上了一层薄薄的水蒸气做的面纱，一片两片的雪花如一只只白蝴蝶乘着清风的翅膀翩翩起舞。

我缓缓地睁开眼，按停闹钟，朦胧中看见一群医护人员。奇怪？哪儿来的医护人员呢？一问才知道，我们的城市——富阳“生病”了，我们所在的区域有人感染了新冠病毒。妈妈说，这些“大白”天使们凌晨四五点就赶来了，要给我们做核酸检测。我们匆匆吃完早饭，妈妈看了眼手机，呼——幸好，健康码没变色。我和爸妈到了采样点，那儿早已有很多人在排队等候了，再往前看一眼，我们小区的出入口已经封死，好像生怕病毒长脚溜出去。做完核酸就接到社区通知：全部居家隔离！

隔离在家，又逢春节，我们打算大扫除。爸爸把沙发移出来，呵呵，原来我们看似整洁的客厅，沙发下面简直就是蟑螂的天堂，又是坚果又是面包，我消失好久的玩具也在下面，看来过年大扫除的习俗太有必要了。

妈妈则不声不响地在厨柜里翻找什么，原来，我们下去采样的时候她看到医护人员在寒风中瑟瑟发抖时就记在心里了，我妈妈要给“大白们”送热水取暖。她把能找到的矿泉水全部倒掉装上热水，用最快的速度送到医护人员的手上。看到这儿我心里也暖暖的，我为妈妈骄傲，我也要向妈妈学习，做一位有爱心有社会责任感的人！

眼见临近春节，我们本来打算和爷爷奶奶一起过春节，现在看来也是奢望了。不过每天能和爸爸妈妈一起吃饭也很开心。我默默地注视着窗外，看到医护人员在寒风中吃着盒饭，我心里像被什么堵住了一样，他们也是父母的孩子，他们不顾家人的劝阻，奔赴在抗疫一线，他们是这个时代最美的人，也是最可爱的人。

这时候，我看到电视上在放着，杭州大哥生病了，丽水医疗队、台州医疗队……都来了，是啊！这就是我们的大中国，一方有难八方支援，杭州加油，抗疫必胜！

“双减”，减去了人与人之间的隔阂，让我们的生活变得温暖有爱，这不就是理想的生活吗？

**我们的双减日记范文 第十三篇**

2 20\_ 教师双减培训心得 3 3 篇供借鉴

对于广大家长来说，最近最劲爆的消息恐怕就是“双减”出台。

国家这么大的手笔，别说违规大机构，就连很多正在观望的小机构或个人，都被打的措手不及、狼狈不堪。本就如风中残烛一般的教培机构，奄奄一息中又迎来了更大的打击——本土疫情。突如其来的疫情，使得正在上暑期补习班或兴趣班的孩子们，瞬间按了暂停键，一下子赋闲在家。

就我而言，我，还有我很多同学、朋友，都通过自己的努力考上了大学，都是学习的受益者。我不会，更不可能允许我的孩子轻易放弃学业。所以我经常会查看孩子的学习情况，如果有哪里学的不好，我会先自己给他查漏补缺，如果我实在讲不好，也会考虑给孩子报班补课。我始终贯彻的是“补课”重在“补”，而不是提前“学”。现在“双减”政策一落地，同样也堵住了我给孩子查漏补缺的路。

事实上，我越来越意识到学习成绩好坏的根源其实在于“学习能力”。现在，我们更加要思考如何才能提升孩子的“学习能力”。与知

识量的增加相比能力的提升是很虚幻的，甚至是很缓慢的，但它的影响确实长期的。

“双减政策”的实施其实就是给所有在孩子学习道路上越走越歪的家长们下了一剂猛药。是继续往前，一条道走到黑；还是及时止损，摒弃错误的方法，重新找回科学正确之路?家长们，拼认知的时候到了。不要说取消校外补习以后有钱人都给孩子请一对一家教，没钱人的孩子就没机会上学。在目前国家政策之下，是几乎所有的普通家庭孩子都站在了同一条起跑线上。

此刻，我认为我们家长要做的，必须是“帮助孩子提升学习能力”，使孩子的自我强大起来，才能应变这个世界。

2 20\_ 教师双减培训心得 3 3 篇供借鉴

为了落实“双减”政策，让音乐教育浸润每个孩子心灵，作为一名一线教师，对于此政策的出台，我是拥护和赞同的，让教育回归更本真的状态，是我们每个教育人的初心与支持。

“音乐老师们先要从能力上完善自身。‘双减’之后的音乐教育比重增大、质量增高，但真正的音乐美育实际上至少需要有美学、教育学和音乐学三类学科的协同合作才能真正得以实施，所以，政策实施的同时，我们音乐老师的视角应该也随之变宽、变远，加强自身能力的完善，多从课堂教学的角度去探索真正的‘以美育人’是非常重要的。”

学习和实施xxx双减xxx政策，我打算做好以下几点∶

一是利用好课堂主阵地，认真上好每一节课。做到课前准备充分，

知识储备丰富、能力训练到位，打造xxx自主、合作、探究xxx的有效课堂，向课堂要效率，让学生xxx吃饱xxxxxx吃好xxx。

二是完善作业管理，形成并完善作业系统，减少作业总量，提升作业质量。音乐课虽然没有书面作业，但是在课堂教学中也有乐器需要练习，我会根据学校和学生实际情况，精心做好教学设计，做好每节课的合理安排，确保把课上好，也练习好。

三是配合学校抓好延时服务，满足学生个性化需求。利用好学校现有设施、器材等资源，开展社团活动，培养学生的兴趣爱好和相应的能力，丰富学生的校园生活。

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