通过学习“双减”文件精神，我梳理出一些关键信息。

一、《意见》出台的背景：一方面是学生作业负担仍然较重，作业管理不够完善；另一方面是校外培训仍然过热，超前超标培训问题尚未根本解决，一些校外培训项目收费居高，培训机构“退费难”“卷钱跑路”等违法违规行为时有发生。

二、减轻学生过重作业负担的措施：一是减少作业总量。通过健全作业管理机制、完善作业管理办法、合理调控作业结构、建立作业校内公示制度，坚决防止学生书面作业总量过多。二是提高作业质量。通过系统设计符合年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业，布置分层作业、弹性作业和个性化作业，坚决克服机械、无效作业，杜绝重复性、惩罚性作业。三是强化教师职责。通过教师切实履行好作业指导职责，指导小学生在校内基本完成书面作业、初中生在校内完成大部分书面作业，并及时做好反馈、加强面批讲解、做好答疑辅导，不得要求学生自批自改作业。四是减轻家长负担。布置作业或批改作业属于学校教育的范畴，所以《意见》要求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，不给家长增加额外负担。

三、全面规范校外培训行为的措施：一是坚持从严审批机构。《意见》要求各地不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类校外培训机构，现有学科类培训机构统一登记为非营利性机构，对线上学科类培训机构改为审批制。对非学科类培训机构，《意见》要求各地区分体育、文化艺术、科技等类别，明确相应主管部门，分类制定标准、严格审批。二是严禁资本化运作。《意见》要求学科类培训机构一律不得上市融资，严禁资本化运作，上市公司不得通过股票市场融资投资学科类培训机构，不得通过发行股份或支付现金等方式购买学科类培训机构资产。已违规的，要进行清理整治。三是建立培训内容备案与监督制度。培训机构主要采用的是自编材料，一些英语培训机构使用境外教材。《意见》要求严禁超标超前培训，严禁非学科类培训机构从事学科类培训，严禁提供境外教育课程，依法依规坚决查处超范围培训、培训质量良莠不齐、内容低俗违法、盗版侵权等突出问题。教育部将出台《中小学生校外培训材料管理办法》，对培训材料管理提出要求。四是严控学科类培训机构开班时间。《意见》要求校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假期组织学科类培训。五是学科类收费纳入政府指导价。学科类培训机构统一登记为非营利性机构后，对其收费纳入政府指导价管理，由各地政府科学合理确定计价办法，明确收费标准，首先在试点地区实行，之后逐步在全国范围内推广。

通过阅读文件精神，我有几点想法：

一、作为英语教师，可以从以下方面改进：1、少布置机械的抄写作业，重点关注学生的书写态度和书写正确率，指导学生掌握正确地朗读和记忆方法。2、合理安排课堂教学时间，留一些时间针对学生问题进行个别答疑。3、指导学生养成良好的学习习惯，及时订正作业，抓紧时间完成家庭作业。4、培养学生自主学习能力，如每天大声朗读英语、复习和预习英语内容、阅读课外读物。

二、作为班主任，可以从以下方面改进：1、协调各科作业时间，取消简单地抄写作业。2、培养学生自主学习能力，如合理分配各科作业的时间、合理分配简单作业和困难作业的时间、合理分配笔头作业和口头作业的时间。3、和家长通气，让家长监督孩子高效完成作业，如回家后及时开始做作业，不要贪玩、做作业期间不要走神、吃东西、规定时间完成相关作业、统筹协调孩子的作业时间，保证充足的睡眠。

三、作为学生家长，可以从以下方面改进：1、注重培养孩子的自主学习能力和学习习惯，如预习、复习、思考、质疑、解决问题等。这些习惯都是在小学阶段养成的，对孩子的学习生涯都有关键性的作用。2、行为示范，做好榜样作用。工作回家后少看电视、少玩手机，专心做好一件事，不要代替孩子做作业。3、培养孩子广泛的兴趣。除了学习和作业，孩子广泛的、持续的、积极的兴趣爱好能帮助他们克服学习上的困难，提高学习动力。4、对课后培训机构“擦亮”眼睛。不要超前学学科知识，可以针对孩子的薄弱点查漏补缺，适当提优。

总之，“减负”要落到实处，需要教师、家长和学校的共同配合。“减负”的目的是为了让孩子学会自主学习、养成良好的学习习惯、培养广泛的兴趣爱好，对生活和学习持有热情和期待，拥有一个快乐而充实的童年。