“减法教育”的核心就是减去一些无效甚至有害的做法，给学生自由时间做有益的事情，减法的目的是加法，是提高时间效能，这是本书的核心观点，也是于老师的学生能够在初三实现逆袭的原因。减法教育的目的是“让孩子的能力做加法”，方法是回归教育的本质和常识。于晓冰老师扎根一线教学20余年，“减负增效”是他在教学生涯中一以贯之的追求和实践。他在教学中奉行“三不政策”——不加课，不拖堂，不布置硬性作业，学生看似学时少，但往往能厚积薄发，实现逆袭。

在本书中，于老师将多年的洞察与实践和盘托出，在功利化盛行的环境中保持理性教育：遵循教育规律，宁慢勿快，宁拙勿巧；尊重八大常识，智慧面对孩子的成长问题；提升成绩之外的软实力——自主学习力、自控力和想象力，塑造健全人格。 孩子的成长，需要深耕一条长长的路。慢慢来，才会比较快；看得远，才能走得更长远。

纵观全书，《减法教育》更多是在谈语文教学，但实际上是在谈教育。在这本书中，作为教师、父亲的于晓冰，从学校课堂到家庭阅读，将自己的教育理念和教育实践娓娓道来，不枯燥，不矫揉造作，能给教师提供引导孩子学习语文乃至所有学科的理念和方法。比如，不少教师都遇到过孩子写作业磨蹭或时间管理有问题，于晓冰结合日常实例剖析孩子磨蹭背后的原因，提出了激励孩子寻找内驱力的切实可行的做法，引导教师在关注孩子行为的同时关注其心理健康，在锻炼孩子自立的同时呵护孩子的心灵。这才是爱的正确表达。

于晓冰老师表示除了抓课堂，没有增加过一节课，没有占用过一节自习，没有布置过硬性作业，多出来的时间，拓展阅读给学生，所以作为老师在教学过程中要不断的运用教育新机制，不断的促进自我的发展，深度增强自己对课堂的把握，树立终身教学标准，锻炼教学能力和提高教学质量，增强自己的教学知识，认真贯彻“双减”政策的落实。

此外，教育当中的“快与慢”、“加法和减法”是特别值得讨论的话题，家长、老师、学生，所有的教育参与者都要好好琢磨一下减法与加法之间的关系， 不要一味“做加法”——这里的“加法”指的是给孩子各种学习压力和成绩任务——否则很可能是误用光阴，在错误的教育道路上拼命奔跑，结果就是南辕北辙，越用力，距离正确的目的地越远。对老师来说，因材施教地育人永远比“育分”重要；对学生来说，兴趣是最好的老师，只是依靠任务驱动的学习，不可能长久 ，“师傅领进门，修行在个人”，学生永远都是学习的第一责任人。