

课题分离理论在家庭教育中的应用

◎ 毛春梅 (江苏省邗江中学, 扬州 225012)

摘要: 课题分离理论源自20世纪著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 的个体心理学, 强调在人际关系中明确区分“你的课题”与“我的课题”, 并避免对他人的课题进行不必要的干涉。探讨课题分离理论在家庭教育中的具体应用, 分析其重要性, 并提出有效的实践策略, 可以促进亲子关系的健康发展, 培养孩子的独立性与责任感。

关键词: 课题分离理论; 亲子互动; 亲子关系; 家庭教育

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 01-0077-04

在当今社会, 亲子关系常常陷入一种微妙的困境: 家长们往往过度介入孩子的生活, 从学习到交友, 无一不细心“把关”, 这看似是无微不至的爱, 实则造成了课题的混淆。孩子们在这样的环境中成长, 往往缺乏自主性和责任感, 亲子间也因此滋生了诸多不必要的摩擦与冲突。这正是课题不分离的典型表现: 家长不自觉地承担了本应属于孩子的课题, 而孩子则在无形中失去了自我探索和成长的机会。

在家庭教育中应用课题分离理论, 意味着家长要学会放手, 让孩子在自己的课题中独立探索、承担责任。同时, 家长也需在自己的课题上保持独立, 不过度依赖孩子的成就来定义自我价值。

一、课题分离理论的基本内容

课题分离理论由20世纪著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒 (Alfred Adler) 提出, 该理论的核心在于区分个体的责任范围。具体而言就是每个人只负责自己的课题, 不应过度干涉他人的课题^[1]。该理论应用在家庭教育中, 主要体现在以下几个

方面。

(一) 明确责任

在家庭教育中, 课题分离理论要求家长明确孩子的学习任务 and 成长挑战是其个人需要面对的责任。家长应鼓励孩子承担自己的责任, 而非过度干涉孩子或代替其完成。

(二) 培养责任感

家长通过让孩子独立面对学习和生活中的挑战, 不仅能逐渐培养孩子的责任感, 还能帮他们学会如何有效地进行自我管理和自我规划。这对于孩子未来的独立生活而言至关重要。

(三) 适度支持

高情商的家长会在理解孩子课题的基础上, 为其提供必要的指导和支持。他们不会强制孩子做出选择, 而是会引导孩子自己思考并做出决定。这种支持方式有助于孩子在保持独立性的同时, 获得必要的帮助和成长。

(四) 避免冲突

当家长与孩子就在课题上产生分歧时,

注: 本文系江苏省教育科学“十三五”规划课题“青少年自我认同的现状及其影响因素的行动研究”(课题立项编号: B-b/2020/02/225)研究成果。

课题分离理论提供了一种有效的解决途径。家长可以坚持自己的立场和原则，但不应强迫孩子接受自己的观点。同时，家长也应理解并尊重孩子的选择和决定，同时告知孩子他们可能承担的后果。

总之，通过明确课题归属、减少无谓干涉、建立健康边界和增强相互信任等方式，能促进孩子的独立性和责任感发展，同时有利于维护亲子关系的和谐与稳定。

二、课题分离理论在家庭教育中的应用

孩子的成长是一个自我发现和自我实现的过程，在这个过程中，家长应尊重孩子的独立性和个性差异，不将自己的期望强加于孩子身上。同时，家长需明确自己在孩子成长过程中的角色定位，即作为支持者和引导者，而非掌控者^[2]。

（一）区分孩子的课题和家长的课题

1. 孩子的课题

（1）学习与成长：学习过程、兴趣培养、技能习得等都是孩子自己的课题。家长应该尊重孩子的选择和努力，而不是将自己的意愿或期望强加给孩子。

（2）行为规范与道德养成：虽然家长需要引导孩子建立正确的行为规范和道德观念，但孩子如何内化这些规范和观念并将其体现在行为上，是孩子自己的课题。

（3）情绪管理与社交能力：孩子需要学会管理自己的情绪、处理人际关系等，这些也是他们在成长过程中需要面对的课题。

2. 家长的课题

（1）提供支持与引导：家长需要为孩子提供一个安全、稳定、充满爱的成长环境，并在他们需要帮助时给予适当的支持和引导。

（2）自我成长与榜样作用：家长也需要关注自己的成长和发展，通过自身的言行举止为孩子树立榜样。

（3）了解与理解孩子：家长需要努力理解孩子的需求和感受，与他们建立良好的沟通和信任关系。

（二）增进亲子关系的和谐与融洽

课题分离促进情感独立与相互尊重，鼓励有效沟通，共同决策。在日常互动中，家长应多鼓励孩子表达自己的真实感受与想法。同时，孩子也应

学会理解并尊重家长的感受与立场，建立起基于相互尊重的亲子关系。试想一下，一个孩子在初学自行车时不慎跌倒，泪眼汪汪地望向父母。此时，家长若急于上前扶起，虽显关爱，却可能无意中剥夺了孩子面对挫折的机会。家长正确的做法应该是给予孩子情感上的支持：“我看到你摔倒了，很疼吧？妈妈/爸爸在这里陪着你”，同时鼓励孩子自己站起来：“我相信你能行，再试一次怎么样？”通过这样的互动，既传递了爱，又保持了适当的距离，让孩子学会自我挑战。

为实现这一目标，开放式的沟通至关重要。家长应鼓励孩子在遇到困难时寻求帮助而非逃避，更重要的是，要引导孩子学会从失败中汲取力量，进行自我调节。家长在关注孩子课题分离的同时也要关注其情感需求，并给予必要的支持，确保孩子感受到爱。例如，当孩子表达某种情感时，家长可以说：“我能理解你现在的感受，这对你来说一定很难。”这样的表达能够让孩子感受到家长的理解和支持。

（三）塑造孩子生活自理的基石

家长们常因深切的关怀与保护欲，在不经意间跨越了课题的边界，包揽了孩子本应自理的诸多事务。然而，这种“包办替代”虽一时让孩子享受到了便利，却如温水煮青蛙一般，慢慢消磨了孩子自我成长的锐气与潜力。

以孩子日常生活中的小事为例：穿衣、吃饭、整理房间，这些看似微不足道的小事，实则却是孩子学习独立、培养自律的宝贵契机。家长应当成为引导者而非执行者，应鼓励孩子去尝试、去实践。

想象一下，清晨，孩子笨拙却坚定地为自己挑选衣物，虽然搭配得可能略显稚嫩，但那份成就感与自信却是任何华丽的装扮都无法比拟的。

在用餐时，不再是家长追着孩子喂饭，而是孩子自己拿起勺子或筷子吃饭，尽管可能会洒落一桌，但孩子每一次的尝试都是他们向自我照顾迈出的坚实步伐。家长在一旁以鼓励的眼神代替催促，让孩子在轻松愉快的氛围中学会独立进餐。

在整理物品时，孩子或许会面临玩具散落一地的挑战，但正是这种挑战，促使他们学会分类、归纳，甚至创造出属于自己的收纳小妙招。每一次

的整理，都是对秩序感与责任感的培养，让孩子在实践中体会到“我的地盘我做主”的乐趣。

课题分离在这些日常小事中的应用，不仅仅是为了教会孩子几项简单的技能，更重要的是让孩子在反复的练习与尝试中，培养出面对困难不退缩、勇于尝试不放弃的精神。

（四）解锁亲子学习与作业的密码

在网络世界的笑语中，“不谈作业，母慈子孝；一做作业，鸡飞狗跳”悄然成为不少家庭的真实写照。这一幕幕“作业大战”，实则是对亲子间学习与作业责任边界模糊的深刻反映。

家长应成为孩子学习路上的引路人与支持者，鼓励孩子探索未知，勇于挑战自我。同时，在孩子遇到学习困难或挫折时，家长应给予适时的帮助与鼓励，而非直接替代孩子解决问题。家长不再是严厉的监督者，而是温暖的陪伴者；孩子也不再是被动的接受者，而是主动的探索者。

实例一：过度干预

小红在准备学校演讲比赛时感到紧张，母亲见状便全程陪同，逐字逐句地帮助她修改演讲稿，甚至模拟观众提问进行排练。虽然小红最终顺利地完成了演讲，但她却觉得自己并未真正掌握演讲的技巧，反而加深了对母亲的依赖。

这个例子展示了过度干预可能带来的负面影响，即家长剥夺了孩子面对挑战与自我成长的机会。

实例二：放手成长

小明在准备科学竞赛项目时遇到了难题，父亲见状并没有直接给出答案，而是鼓励他查阅资料、尝试实验，并在小明遇到困难时为其提供思路上的引导。小明在此过程中经历了多次失败与调整，最终成功地完成了项目，并获得了极大的成就感。

这个例子体现了家长放手让孩子自我探索与成长的重要性，这有助于培养孩子独立思考与解决问题的能力。

（五）激发孩子的社交智慧

孩子是在自己朋友圈中进行社交活动的主体，需学会独立处理人际关系，从中积累经验，逐步成熟。家长作为引导者，可以为其提供必要的支持与指导，但不应替代孩子去面对和解决社交中的挑战。

试想一下，小明与好友小李发生了争执，双方都不肯退让，关系一度紧张。此时，小明的父母没有立即介入，而是先耐心倾听小明的诉说，了解事情的来龙去脉。随后，他们以朋友的身份给出建议，鼓励小明尝试换位思考，理解小李的感受，并寻找和解的方式。小明在父母的支持下，勇敢地找小李沟通，最终两人握手言和，友谊更加坚固。

家长可以倾听孩子的每一个“为什么”，并鼓励孩子使用“我信息”表达感受，如“我感到难过，因为我想和朋友们一起玩，但他们不带我”。这种方式减少了指责的意味，增强了沟通的透明度，让双方都能更清晰地理解彼此的感受和需求。

随着这一过程的深入，孩子的情感表达能力与解决问题的能力悄然提升。他们开始懂得如何有效沟通，以及如何与他人建立健康、和谐的人际关系。

三、课题分离在家庭教育中的实践策略

在探讨家庭教育中的课题分离时，核心在于平衡家长的引导与孩子的自主成长^[3]。为了促使孩子在面对选择与决策时能够独立思考、自主行动，同时确保家长成为引导者而非控制者，特提出以下实践策略。

（一）明确界限，共筑成长框架

明确界限是课题分离的实践基石。家长应基于孩子的年龄、性格及发展阶段，合理设定行为界限。这些界限不仅关乎孩子的安全与健康，更旨在培养孩子的独立性与责任感。家长通过与孩子沟通协商，共同确立并理解这些界限的重要性，会使孩子感受到尊重与参与感。同时，家长需保持灵活性，适时调整界限以适应孩子的成长变化。当孩子未能履行责任时，家长应采取温和而坚定的态度给予指导与纠正，帮助孩子认识到错误并学会改正。

（二）尊重差异，培养决策能力

通过课题分离，孩子可以学会为自己的选择和行为负责，培养自主性和独立性。每个孩子都是独特的个体，家长应尊重其个性差异和发展速度。家长可以引导孩子学习、探索自己的兴趣和才能，但不应过度干涉或强迫孩子按照父母的意愿行事，尊重孩子的个人空间和隐私，给予其一定的自主权。

当孩子面对选择或决策时，家长应鼓励其主动

思考、分析问题，并尝试提出解决方案。此外，家长还可以召开家庭会议，定期讨论家庭事务，通过提问、讨论和分享个人经验，家长可以激发孩子的思维活力，帮助他们理解不同选择带来的后果与影响，并将决策权交还给孩子，让他们在实践中探索如何做出符合自己价值观与意愿的选择。

（三）榜样示范，强化自我管理

每个人都需要为自己的情绪负责，在家庭中，建立清晰的情绪界限至关重要。家长应明确哪些情绪是属于自己的，哪些情绪是可以与孩子共享或需要共同调节的^[4]。例如，家长因工作压力或人际关系问题而引发的情绪，不应转嫁给孩子，更不能让孩子成为自己情绪的“垃圾桶”。家长应通过自己的行为为孩子树立榜样，展示如何有效地管理情绪。如在面对挫折或困难时保持积极乐观的态度，用理性的方式解决问题等。

（四）积极反馈，保持开放沟通

当孩子在努力面对自己的课题或情感挑战时，家长应给予积极的反馈和鼓励，而非直接代替其解决问题。当孩子面临挑战或失败时，父母的反应至关重要，与其指责和批评孩子，不如给予孩子积极的反馈和有指导性的建议。父母应关注孩子的努力过程和进步空间，鼓励他们从失败中汲取教训并继续努力。积极反馈和鼓励能够进一步加深亲子之间的情感连接和信任，通过这种积极反馈和鼓励，父母可以激发孩子的内在动力和自信心。

在课题分离的实践过程中，家长与孩子之间的开放沟通至关重要。家长应倾听孩子的想法与感受，理解他们的困惑与需求，并提供必要的支持与鼓励。同时，家长也应向孩子分享自己的成长经历与感悟，与孩子建立平等、尊重与信任的亲子关系^[5]。

（五）灵活调整，把犯错当作学习的机会

课题分离并不意味着完全割裂自己与他人的联系。在家庭教育中，随着孩子的不断成长，有时家长可能需要适度调整课题的边界及策略，确保和谐亲子关系的持续发展。家长应保持耐心和理解，允许孩子犯错并从中学习。

在课题分离的实践过程中，家长可能会遇到各种挑战和困难。在面对这些挑战和困难时，家长应

保持冷静和理智的态度，认真审视自己的教育行为和教育观念，保持学习的心态，积极寻求专业的帮助和支持，不断提升自己的教育能力和水平。

参考文献

- [1]王倩芸. 自律的核心是“课题分离”[J]. 家教世界, 2024(2): 56-57.
- [2]杨崇辉, 焦夷通. 后喻文化视阈下父母权威的消解与重构[J]. 中小学心理健康教育, 2024(32): 4-5.
- [3]马昕玥, 杨仪琳, 李丹. 管与不管, 父母管教孩子的边界在哪里?[J]. 大众心理学, 2024(8): 29-30.
- [4]享耳. 父母的“情绪负债”孩子来还?——如何破除家庭压力的代际传递[J]. 新课程导学, 2021(25): 17-18.
- [5]李玉婵. 良好的亲子关系, 是化解焦虑的着力点[J]. 教师博览, 2022(2): 18-19.

编辑/卫虹 终校/李梓萌

“辅导个案”栏目投稿的 “四不要”和“四要”

结合本刊“辅导个案”栏目近期来稿情况，就该栏目投稿应避免的问题和应遵循的标准和规范，向广大读者作如下说明。

“四不要”

1. 写成个案报告，记录辅导情况（甚至包括年、月、日），像工作报告单。
2. 写成流水账，各次辅导逐一列出，事无巨细，没有重点。
3. 写成咨询对话录，咨访之间的对话逐字逐句输出。
4. 写成记叙文，对个案的问题症状、成长经历、家庭情况着墨过多，极尽渲染。

“四要”

1. 标题简洁，“摘要”全面。标题不宜过长，如果要表达更多的内容可以用主标题、副标题的形式呈现；“摘要”能概括来访者基本情况、所用辅导方法、辅导过程、辅导效果等（200~300字）。
2. 注重隐私保护、正向引导，对来访者的问题症状和问题行为表现不过度渲染。
3. 方法突出，详略得当：突出主要辅导理念、方法，结合个案情况，有细致的分析和阐释；能体现方法、理念的辅导过程（环节）详写，可以辅导片段的形式呈现，其他环节几笔带过。
4. 结尾有反思或感悟：就辅导经过、所用方法，联系现实，作适当延伸或升华，指导辅导实践，给人以启示。其他未尽事宜，请参看本刊往期已发表的文章。

《中小学心理健康教育》编辑部