

学会课题分离，做心平气和的家长

◎ 刘圣鑫（山东省济宁市育才中学，济宁 272000）

关键词：家庭教育；课题分离；责任归属

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2025）12-0079-02

网上有这样一则新闻：爸爸辅导儿子写作业，气到呼吸困难，紧急送医确诊急性心肌梗死。新闻中的张先生有四十多岁，他的生活重心除了工作之外，几乎都放在了儿子身上。儿子即将中考，他无比焦虑，几乎每晚都盯着孩子，除了老师布置的作业，还额外给儿子布置了很多高难“加餐”作业，导致正值青春期的儿子很是不满，两人也经常为作业的事发生争执。这天，父子俩再次发生争吵，张先生只觉得胸痛难忍，连呼吸都变得困难，妻子赶紧拨打了120，将张先生送到了医院。急诊室医生经过快速排查后，判定张先生为急性心肌梗死。万幸的是抢救及时，张先生最终平安出院。

因辅导孩子学习而闹得鸡飞狗跳的家庭不在少数。究其原因，很多家长不懂得课题分离，对孩子的课题妄加干涉，最终两败俱伤。

一、何为课题分离

课题分离是奥地利心理学家阿德勒提出的心理学主张，指的是在心理层面将个人需要承担的责任与他人需要承担的责任分开，每个人只需关注自己的行为 and 感受，不去干涉或承担他人的责任。它强

调人要区分什么是自己的课题，什么是他人的课题，并明确各自的责任和界限。

课题分离的核心在于分清问题的责任归属。一件事情的后果由谁承担，就是谁的课题。他人可以参与讨论、表达看法与建议，但无权干涉，同样地，我们也没有义务去满足别人投射在我们身上的期待。阿德勒认为人际关系中的很多矛盾都源于对别人课题的妄加干涉或自己的课题被别人干涉。例如，孩子学不学习、跟不跟朋友玩耍等原本是孩子的课题，而不是父母的课题。父母应当让孩子承担自己的课题，而不是过度干涉。

二、为何要进行课题分离

（一）改善亲子关系

通过课题分离，父母和孩子之间可以建立平等的关系，互相尊重，互相理解。父母和孩子的矛盾大多起源于对“别人课题”的妄加干涉。父母通过明确区分自己 and 孩子的课题，可以减少亲子之间的矛盾，专注于自己的事情，尊重孩子的选择。通过明确课题归属，父母更能意识到为人父母的责任和义务，有助于减少因干涉孩子的课题而产生的冲突，有效地维护和孩子

的关系。

（二）培养孩子的独立性和责任感

课题分离有助于培养孩子的独立性和责任感。在家庭关系中，父母和孩子有各自的课题，父母要做的是给孩子提供足够的爱和关注，尽量避免过度干涉孩子的生活。例如，我们要培养孩子独立完成作业的能力，而不是让其依靠父母的监督，这样有助于孩子学会独立思考。在选择兴趣班时，也要让孩子自己作决定，父母可提供意见和建议。尊重孩子的选择权，有助于培养孩子的独立自主能力。

（三）专注自我，做好榜样

课题分离能够帮助人们获得精神自由，专注于自己的事情，不被他人的意见和思路所干扰。通过课题分离，父母明确属于自己的责任，从而保持良好的心境，专注于自我成长。父母的心态决定了孩子的心态，孩子耳濡目染，在潜移默化中受到父母的影响，在潜移默化中变得自律。

三、如何实现课题分离

（一）明确各自的课题

课题分离是指区分哪些是孩子的课题，哪些是父母的课题。父母应专注于提供良好的家庭环境，支持孩子的成长，而不是试图控制或干涉孩子的具体行为和选择。具体来说，给孩子创造好的成长环境，提供必要的资源，用积极的心态去和孩子交流，鼓励孩子自主学习、自主探索等是家长的课题。完成学习任务 and 成长则是孩子个人需要面对的课题。

（二）区分各自的责任

在家庭中，要明确区分孩子和父母各自的责任与任务。父母的责任是给孩子提供良好的环境，应避免把工作中的负面情绪带回家里，随意在孩子身上发泄。面对自身的工作压力、人际关系问题等，家长要学会自己处理好这些情绪，在孩子面前要呈现积极乐观的形象。孩子的责任是自我管理和自我发展。例如，孩子每天都需要按时完成老师布置的作业，这是他们自己应该承担的学习责任，如果不能按时完成，甚至于不能按质量完成，孩子就要接受由此产生的后果，如被老师批评、考试成绩不理

想等。父母不应过度干涉孩子的选择和决策，让孩子负责自己的学习和生活。

（三）理解和尊重各自的课题

父母在教育孩子时，应理解自己和孩子都是独立的个体，有各自的责任和权利。父母应尊重孩子的选择权和改变的自由，不应试图控制或“拯救”孩子的生活。如选择什么样的兴趣班、用什么学习方式、制定什么样的学习计划等，父母可以适时提供建议和引导，但最终的决定权要交给孩子。在孩子成长的过程中，父母最常见且最容易犯的错误就是把孩子的课题当成了自己的课题。

（四）建立相互支持和成长的亲子关系

父母应减少对孩子的过度期待和控制，让孩子在自己的人生中作出选择并承担后果，这样可以培养孩子的独立性和责任感。父母和孩子之间应相互支持、相互鼓励、共同成长，而不是相互依赖。父母应关注孩子的个人成长，同时也要关注自己的个人成长。英国有句谚语：你可以把马带到河边，但你不能强迫它喝水。是说父母可以引导孩子接近成功，但最终的行动还是要看孩子的意愿和选择。父母可以适时给予孩子援助和指导，却不能随意干涉孩子的课题。

四、结语

课题分离是一种重要的心理学和人际关系管理原则，要求父母在处理孩子的关系时，要正确区分自己与孩子的课题边界。在这个过程中，专注自身课题，尊重他人课题，明确课题的归属，建立清晰的边界感，减少冲突和误解，促进亲子关系健康发展，给孩子创造良好的家庭环境。当父母和孩子都能明晰“课题分离”的智慧，就会做好各自的事情，尊重彼此的课题，亲子关系随之会变得和谐、融洽。

父母要明白教育孩子并不是一件容易的事，需要跟随孩子的成长合理调整自己的教育思路，给予孩子足够的空间和时间去探索。此外，重重要的一点是既要发展孩子独立解决问题的能力，又能在合适的时候提供帮助。