

最新研究揭示:

改变孩子成长环境 可以影响两代人

如果一个孩子出生在高风险家庭,后来进入一个更稳定、有更多资源的家庭,他的人生轨迹会不会因此改变?

这个看似朴素的问题在科学研究中其实很难回答。因为孩子的成长结果从来不是由单一因素决定的。遗传、父母特征、家庭经济状况、教育资源、社区环境、同伴关系,以及很多看不见的偶然事件,都会共同影响一个人的心理健康、教育水平和社会功能。

最近,卡罗林斯卡医学院的一项研究,尝试用瑞典全国人口登记数据来回答这个问题。研究发现,那些出生于高风险家庭的孩子,如果早年被收养,进入一个整体上更有利的成长环境后,他们成年之后患精神疾病、犯罪、领取社会救济等风险都相对更低,同时,教育、认知和非认知能力等方面也相对更好。这一研究2026年4月发表在《英国医学杂志》。

更重要的是,研究还发现,这种家庭环境改变后所产生的影响,不仅体现在被收养者本人身上,在他们的子女一代中,也可以看到类似人生际遇的改善。

家庭环境很重要

当然,这并不意味着“收养”行为本身就是解决儿童困境的灵丹妙药。最新研究也不能证明,只要改变家庭环境,就一定能改变一个孩子的人生。但相关的整体数据确实提供了一个重要的线索:儿童早期成长环境的改变,可能带来长期而广泛的影响,甚至可能影响到下一代。

很多人都知道,童年经历会影响一个人的一生。比如,长期生活在压力很大、资源不足、照料不稳定的环境中,孩子更容易在心理健康、学习、行为和社会适应方面遇到困难。

但这里面有一个很关键的问题,我们看到的这些差异,究竟有多少是因为“环境”本身造成的?又有多少是因为家庭成员之间共享了遗传因素、社会背景和其他难以观察到的特征?

比如,如果我们简单比较“被收养的人”和“没有被收养的人”,这个比较本身可能是不公平的。被收养的孩子很可能来自更高风险的原生家庭,也可能经历过不同程度的早期不稳定生活;而没有被收养的人,成长背景就更复杂了。这样直接比较,很难说明差异到底来自收养后的环境,还是来自孩子出生后已经存在的差异。

因此,最新研究没有将这两类人做简单比较,而是使用了一种更接近自然实验的设计:比较出生在同一个家庭,后来因收养而成长环境不同的兄弟姐妹。这种一个人被收养,另一个留在原生家庭的研究设计,虽不能消除所有混杂因素,但至少可以帮助控制遗传因素和社会环境等家庭层面的共同背景,使成年后的结

果更具可比性。

具体来看,这项研究基于瑞典全国登记数据,纳入了1950年至1980年出生、来自高风险家庭的兄弟姐妹,共计一万多人,并一直追踪到2020年。这里的“高风险家庭”,主要指亲生父母存在精神疾病、犯罪等相关问题的家庭。研究同时观察了这些人的子女一代,也就是第三代,以评估这种环境改变是否可能出现代际延伸。

结果显示,被收养者成年后诊断出精神疾病的比例约为30%,低于未被收养的兄弟姐妹的36%。类似地,被收养者犯罪定罪的风险以及领取社会救济的风险分别约26%和38%,也相应地低于一直待在出生家庭里的兄弟姐妹的约34%和49%。但被收养者读大学的比例近26%,明显高于留在高风险家庭的兄弟姐妹的15%。

可见,这些差异不只出现在某一个指标上,而是横跨了心理健康、社会功能、教育和认知能力等多个方面。这提示我们,早期成长环境影响的不是某一个孤立的结果,而是一个人长期发展的整体轨迹。在子女一代中,也观察到相似结果,只是差异更小,对这种隔代影响的解释需要更加谨慎。

环境如何影响孩子

此外,值得注意的是,科学研究讲的是风险和概率,童年虽然很重要,但并不是给人生下判决书。一个人在童年经历不利环境,并不意味着他未来一定会出现心理健康或社会功能问题;同样,一个孩子进入更好的环境,也不意味着所有风险都会消失。

人的发展是动态的,学校、朋友、伴侣、工作、社会支持、医疗资源,以及个人在不同阶段遇到的机会,都会继续影响人生轨迹。



环境不是人生的全部剧本,但它可能会改变孩子拿到的“起手牌”,也会影响他们后来能接触到的资源、支持和机会。

具体到家庭环境,它不仅仅是指物质层面“家里是否有钱”,精神层面“父母有没有文化”,在儿童发展中,家庭环境往往包括很多东西,比如照料是否稳定,父母是否能提供情感支持,家庭压力是否长期过高,孩子是否能获得教育资源,是否生活在安全的社区,以及当孩子遇到问题时,身边是否有人及时回应。

根据目前对儿童发展的研究,这些环境因素可能通过多种机制对一个孩子产生影响。首先就是压力系统。长期处在高度紧张、不确定或缺乏安全感的环境中,孩子的大脑和身体会不断适应这种压力。短期来看,这可能是一种自我保护,但如果压力长期存在,就可能增加心理健康问题和行为问题的风险。

其次,环境还可能影响学习和自我调节。一个更稳定的家庭环境,通常更容易提供规律的生活、持续的教育支持和较少的混乱。这些因素可能帮助孩子发展注意力、情绪控制、计划能力和与他人合作的能力。这些能力不一定体现在考试分数里,但会深刻影响一个人之后的学习、工作和社会生活。

再者,环境还会有一些很现实的连锁反应。一方面,家庭环境会通过影响孩子进入什么学校、接触什么同伴、得到什么样的医疗和社会支持,影响孩子接触到的各种机会;另一方面,当孩子将来成长为父母,他们曾经从家庭环境中获得的稳定支持,不仅有助于自身发展,也能让他们更好地为自己的孩子提供稳定的环境,降低成长中的风险。

尽早改善成长环境

特别需要指出的是,最新研究还提醒,虽然相关数据证实了发生在被收养者身上积极的人生变化,但在这个过程中,收养只是作为一种研究窗口,让人们有机会观察一个孩子从原生家庭进入另一个家庭后,长期结果是否发生变化,并非鼓励将收养作为可

以简单推广的公共政策。

现实中的收养非常复杂,涉及儿童权益、亲生家庭、收养家庭、法律和社会服务体系等诸多因素。尤其在今天的瑞典,收养已经不是一种常见的大规模儿童福利措施。相比“把孩子带离高风险家庭”这种单一做法,研究真正想提示我们的是,应该更认真地研究和发展各种能够改善儿童成长环境的支持措施。

例如,如果一个孩子正在经历高风险环境,社会是否可以更早识别风险?是否可以为家庭提供更有效的支持?是否可以减少长期贫困、照料不稳定、父母心理健康问题和家庭压力对孩子的影响?

就目前而言,这些压力大都落在了父母身上。一些父母面对相关结论,可能也会开始怀疑自己是否做错了某些事情,就会影响孩子一生。但过度的焦虑也是没有必要的,儿童发展并不是一场由父母单独参与的考试,孩子需要的也不是完美父母,而是尽可能稳定、可靠、支持性的成长环境。

对普通家庭来说,真正重要的可能是一些很基础的东西:孩子遇到困难时,有没有成年人愿意听他说话;家里是否有相对稳定的规则和生活节奏;父母是否能在压力中尽量保持回应;当家庭遇到困难时,是否能及时获得外部支持。要知道,很多时候,影响孩子的不是某一次争吵、某一次失败或某一个不完美的决定,而是长期、持续、反复出现的环境模式。

从乐观的角度看,最新研究其实给了我们更多希望。最重要的信息不是“童年创伤会决定一生”,而是即使孩子出生在高风险环境中,后来的环境改善仍然可能带来长期好处。

这并非简单的乐观,而是考虑到,现实中的儿童困境往往复杂、持久,很难靠单一措施解决。与其强调不能在起跑线跌倒,不如务实地放眼长远,将早期成长环境与长期人生轨迹打通来看,尽可能在问题出现之前,就通过提供一个稳定、安全、有支持的环境,不断改善孩子的困境。这可能正是儿童发展研究、家庭政策和公共健康之间最重要的交汇点。

廖振欣