

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第7讲：早熟的孩子经历了什么？

从小到大，有些人总是被人形容说“早熟”——无论是生理还是心理上。那些成年人总是以夸奖的语气说着这个词，“早熟”甚至也会被一些孩子看成是个褒义词，似乎跳过一些关卡、早早地学会像成年人那样去思考是一种过人的本领，尽管与年龄不相符的成熟，往往是和一些令人不快的经历联系起来的。

但，早早长大真的是一件好事吗？

新的脑神经研究表明，过早地成长和成熟可能并非好事，并且，童年早期的压力，还会产生很多负面的影响。

压力会让人提前成熟

2013年哥伦比亚大学神经科学家 Nim Tottenham 的研究发现，早年在孤儿院成长的孤儿，大脑中都会过早发展出类似成人的脑神经回路，特别是大脑中支配恐惧和焦虑的部分。

压力会让幼年的动物、人更早发育到生理上的成年期，那在心理和智力上有没有类似的影响呢？

孤儿院中那些提前发育出“类似成人的脑神经回路”的孩子，在长期处于压力状态的童年中，会产生脑神经回路转变和情绪管理失调等问题，研究显示，这些因素会增加他们患病理性精神疾病的风险。

生物理论对这些相关性做出了解释：当时间紧张，并且压力巨大的时候，生物会把更多的能量用于发育和繁殖，因为迫于生存压力和生活的不可预见性，生物本能的催发身体成熟，以便在死亡之前增长把自己基因传播下去的概率。这所导致的现象，便是与正常生理年龄不符的身体早熟。但长远来看，这些过早成熟的个体，没有把能量分配在其他能力的长期持续发展上，例如学习和拓展能力。

此外在试验中，研究者说，生命早期遭受的压力，可能会提高个体做出风险性行为的概率。

不同类型的压力

然而，尽管童年早期的压力可能带来很多负面影响，美国南加州大学的心理学家提出，并非所有的童年压力都是坏事，他们把童年压力分为三种。

1. 正向压力 (Positive stress)

这些压力往往温和并且短暂，对孩子造成的影响可能包括心跳加快，应激激素短暂改变等等。这些压力来自结识新朋友、应对学业挑战、生病看医生、打针等等。

这些正向压力若是发生在一个家庭稳定和支持的环境下，往往都会对孩子健康发展和心理成长起到很多推进作用，孩子在这些压力的推动下学习探索新的技能、获得对世界新的认识。这样的压力对孩子长大以后的竞争力，是至关重要的。连这些压力都没有经历过的话，也会给孩子造成另一些负面影响，例如生活、工作、社交能力的低下等。

2. 可以忍受的压力 (Tolerable stress)

这些压力往往比较严重，并且可能会短暂导致孩子大脑神经和结构的变化；但是可以通过家庭的支持，和良好的个人应对措施来缓冲这些负面影响。来源包括亲人的死亡或离去、严重的生理伤害、父母离异，以及自然灾害的发生等。这些压力往往出现的时间比较短暂，只要家人提供良好的支持，孩子的大脑可以从这些破坏性的影响中恢复。

3. 毒性压力 (Toxic stress)

这样的压力严重、持久，并且孩子缺乏家庭的支持关系。来源包括家庭暴力、长期身体或精神虐待、长期被忽视、父母长期的精神疾病、药物滥用等问题；而真正会长期导致孩子大脑结构破坏、生理早熟、长期的心理或行为问题的，正是这些毒性压力（其中家庭支持关系的缺失是很关键的因素）。不过，虽然毒性压力对人的影响持久并且负面，但是也有研究显示这些早期压力带来的创伤，是可以修复的。

“在生活中应尽可能的建立与他人的支持性关系，可以减缓或控制毒性压力的破坏性影响。”哈佛大学儿童发展中心的研究做出如此总结。而这些支持性关系的来源可以包括让你感到爱和安全的另一半、支持你的家人、或你亲密的朋友。学习适合自己的压力管理技能也很重要。

人需要一个支持网络来帮助自己对抗压力和创伤，除了家庭和朋友，教会和团契也扮演着这样的一个支持网络的角色。另外，如何去看待和面对创伤和压力，也是我们可以选择的。记得上心理学课程的时候老师说过一句话：我们不能控制已经发生的事实，但我们可以选择在此刻以怎样的态度去看待过去。

在一些临床工作中暮年的老者，他们的人生充满后悔和哀伤，并且很多人尝试用一生的时间去忘却童年创伤发生的那一刻。当提起早期的创伤经历，由于失忆症、连自己伴侣名字都忘记了他们，却能够非常清晰地回忆起那些创伤的细节。而且每当他们在讲述自己的故事的时候，各种相关的情绪还是会像瀑布一样喷涌而出。这种感觉就像他们又经历了一遍创伤。

但是，同时也有很多经历过早年压力的老者，他们现在过得很幸福，并且感恩自己所拥有的一切。他们中之一说过的一句话，让我印象非常深刻。“从这一刻开始，过去已成为过去。过去能给你带来的不该是痛苦，而是教训。未来才是真正该把教训用在的地方。”

圣经中不断教导我们“忘记背后，努力面前”，教导我们交托忧虑。

基督徒生命转变的其中一个关键点，在于“自我观”的改变。我们如何本能地看待自己，是从过去的经历来的，我们的信心也受过去经历的影响，这是不能否认的实际。我们难以去衡量过去到底有怎样的影响，但是我们可以不断学习去正面看待自己，求主帮助我们扭转那些不良的自我价值观，也相信自己在未来有很多机会可以改变和成长。

约翰一书 1:9:

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！