

浅谈早期环境对个体生命史策略的影响 及其对父母养育的启示

郑伟建

福建师范大学心理学院，福州

摘要 | 生命史策略是指物种在生存和繁衍方面的权衡，这种策略既有遗传性，又受环境的影响。本文从进化心理学的视角探讨了早期环境对个体生命史策略的影响。并在此基础上以依恋为切入点，为父母如何降低早期不良环境对孩子的负面影响提出了养育建议。

关键词 | 早期环境；生命史策略；依恋

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

过往有关早期环境对个体发展的研究多以布朗芬布伦纳的生态系统理论为基础，着重考察父母教养、亲子依恋、童年经历等因素与诸多发展后果（如认知、情绪、社会适应、人际关系等）的关系。近年来，进化心理学的发展为个体发展的研究提供了新颖的视角。生命史理论（Life History Theory）便是进化心理学的代表性理论之一，该理论被广泛应用于决策、情绪、人格等领域的心理学研究中，并取得了大量研究成果。其独特的进化适应观点为心理学家探究心理障碍、人格倾向等广泛发展后果的成因提供了不同的视角。此外，生命史理论与依恋理论的结合为发展心理学家们提供了崭新的研究思路，越来越多的研究者开始以生命史理论为基础，发掘早期成长环境中的不可预测性因素以及严酷性因素对儿童发展后果造成的独特影响，并考察亲子依恋在其间扮演的角色。

2 生命史理论

生命史理论通过进化的视角来解释个体差异^[1]。它认为个体在将资源和能量分配给繁衍生存等至

关重要的生命任务时, 会进行一系列权衡。如, 当个体将有限的资源和精力投资于自身的发展时, 往往要以延迟繁殖时间作为代价; 而当个体将资源和精力投入于养育已有后代时, 往往意味着其他潜在的交配机会或自我发展机会的舍弃。生命史理论认为这种权衡可能存在于所有物种中, 其目的是最大化物种的进化适应性, 这类权衡被称为生命史策略。生命史策略无好坏、对错之分, 它是适应性的。对于具体的个体而言, 最佳的生命史策略取决于其生命早期以及当前所处的环境, 如环境的严酷性(特定时期的死亡率)和不可预测性(环境条件的随机变化程度)。在安全、稳定的环境下, 个体在繁殖前死亡的可能性较低, 也会对未来更加乐观。此时, 个体更可能设置长远的发展目标, 并为之积累资源。同时个体倾向于形成缓慢的生命史策略, 其最显著的生理特征是性成熟期的延迟(如月经初潮、青春期的延迟), 此外个体会更多地将有限的资源、精力投入到养育后代上, 倾向于回避冒险以及具有更高的延迟满足感等。反之, 生存威胁高、变幻莫测的环境会迫使个体设置短期目标, 此类环境中的个体随时都有死亡的可能, 为了延续物种、保存基因, 个体会发展出快速的生命史策略, 其特征便是性成熟期的提前、交配频率的增加, 以及更高的冒险倾向等。尽管环境因素与个体的生命史策略关系密切, 但并不意味着不利的早期环境因素必然导致快速生命史策略的发展。敏感化模型(Sensitization Model)认为, 个体的生命史策略只有在压力环境下才会被激发出来^[2], 如若当下的环境安全可预测, 那么个体表现出来的应对方式可能并不会会有显著差异。一些实证研究支持了上述观点, 这表明早期环境对个体生命史策略的影响是十分复杂的, 其间存在着诸多调节因素, 一些危险性因素(如低领悟社会支持)发挥了雪上加霜的负面作用^[3], 而另一些保护性因素(如高生命意义感)则削弱了早期不良环境对个体生命史策略的影响^[4]。

3 依恋视角下的生命史理论

个体生命史策略是具有适应性的, 并非一成不变。它在很大程度上受到个体生命早期环境中不可预测性和严酷性因素的影响。将世界视为安全可预测的能力源于婴儿和儿童期的经验和认知^[5], 依恋系统能够将个体在生命早期同主要照料者间的互动经验内化成一种内部工作模式, 这种内部工作模式能够指导个体后来的认知、情感和行为倾向。依恋分为安全型和不安全型依恋。父母对孩子需求和愿望的高度敏感, 往往能促使孩子安全型依恋的发展, 其结果便是增强个体对他人可靠性和支持性的积极预期, 以及在亲密关系中的舒适感。相反地, 迟钝的、严厉的父母会促成孩子不安全型依恋的发展, 这种依恋有两类形式, 一种是焦虑型, 其特点是过度渴望或依赖亲密关系; 另一种是回避型, 其特点是对情感独立的渴望和对亲密关系的回避。

尽管学者们多将安全型依恋视为最佳的依恋类型。但生命史理论认为, 安全型依恋具有的诸多特征难以适应严酷或不可预测的环境。相对而言, 不安全型依恋可能更能够适应这类不良的生存环境。一些学者认为, 依恋是早期不良环境影响个体生命史策略的关键中介机制^[6]。如图1所示, 个体早期与抚养者的互动经验会塑造个体对资源可预测性和可获得性以及他人可靠性等方面的预期, 进而影响个体在生存和繁衍上的权衡。相关研究发现, 父母在严酷、不可预测的环境中难以提供敏感、稳定的照料, 例如在战乱和饥荒、低社会经济地位的条件下, 父母的养育质量会受到影响^[7, 8]; 当微观环境(如家庭内部环境不稳定)恶劣时, 养育质量也会降低^[9]。身处其中的孩子, 由于同时受到了不可预测或严酷的内外部环境的影响, 往往对未来较为悲观, 因而会形成快速生命史策略。具有快速生命史策略的个体往

往具有短期择偶策略，通过尽可能地交配来保证自己后代的延续。一些研究发现证实了上述猜想，早期的不可预测性经历预测了青少年更多的性伴侣数量和冒险行为^[10]，此外早期环境的不可预测性也与不安全的成人依恋及更不理想的养育行为有关^[11]。

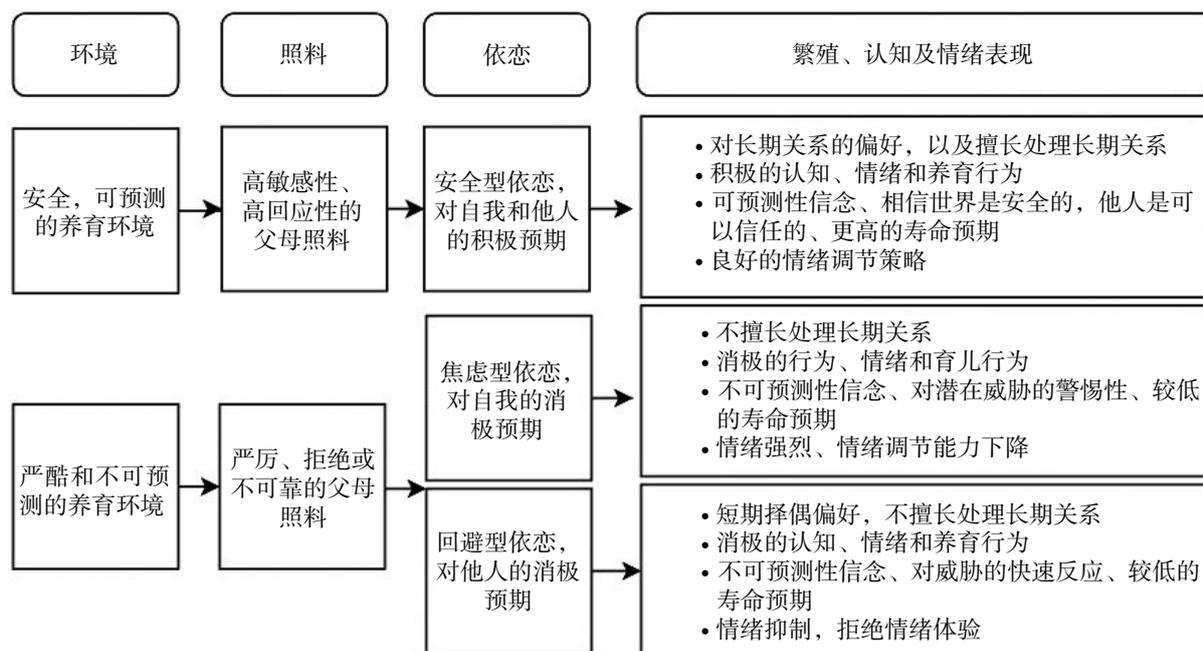


图 1 严酷或不可预测环境对依恋类型以及繁殖、认知和情绪的影响

Figure 1 The effect of harsh and/or unpredictable environments on attachment orientations and reproductive, cognitive, and emotional outcomes

如前文所述，安全型依恋个体在他人可靠性等方面存在着积极的心理表征。这种表征会促使个体形成一种可预测的信念或图式^[12]，即相信世界是安全和可预测的，他人是值得信任和可靠的。这种信念有助于亲密关系的建立以及合作倾向的发展，但在严酷或不可预测的环境下，对风险和威胁的警觉或许有其独特的适应性意义。例如，焦虑依恋的个体对威胁更具敏感性，而回避型依恋通过拒绝亲密关系以避免潜在的养育投入，从进化的角度看，这两种不安全型依恋都能够在一定程度上提升个体自身的存活概率。

此外，我国学者陈斌斌通过整合生命史理论和资源控制理论，提出了依恋—资源控制理论^[13]，用以解释个体在资源控制方面表现出的个体差异。该理论认为，环境的不可预测、父母养育策略的不一致会使孩子发展出具有矛盾特征的焦虑型依恋，这类个体倾向于采取高压型和亲社会性的混合资源控制策略。而资源高度匮乏、生存威胁严重的环境会促使回避型依恋的形成，而回避型依恋者倾向于采取高压型的资源控制策略，为了争夺有限的资源而不择手段。对于回避型依恋者而言，将时间“浪费”在长期关系中对于自己而言是利小于弊的，因为早期被忽视、冷落的经历让他们丧失了对他人的信赖，认为人际关系不可靠，进而降低或抑制自身情感需求，同时发展出对客观物质资源的极端认同。有趣的是，我

们在社会支配理论中也窥见了具有类似信念特点的人格类型——社会支配倾向人格^[14]。这类个体具有两种特殊的世界观，其中之一是“危险世界”世界观^[15]，它认为这个社会是危险的、不可预测的、时刻遭受威胁的，他们相信人性本恶，认为通过外部约束来限制人性的恶是十分有必要的，因而他们推崇已有的秩序和权威，排斥那些挑战权威的个体。达克特（Duckitt）认为社会支配倾向人格的另一面是“丛林法则”世界观^[16]，亦即社会达尔文主义，这种世界观认为人类社会是一个弱肉强食、胜者为王的丛林，因而这类个体常常会表现出对金钱、权力、地位的渴望。这两类世界观的形成同个体幼年经验、教育，以及文化环境密切相关。这与依恋—资源控制理论的观点不谋而合，也就是说，早期生活环境会直接或间接地影响个体同抚养者间形成的依恋关系，进而依恋系统会将个体对环境和他人的感知经验内化，并泛化成特定的世界观，对个体的身心发展产生广泛且深远的影响。进化心理学的生命史理论以其独特的视角解释了不同依恋类型在不同生存环境下的适应性意义，发掘了不安全型依恋的独特功能。简言之，不同的环境线索会促使个体做出不同的生命史策略权衡，这种权衡没有是非对错之分，只关乎适应与否。因为从进化的视角来看，对于物种而言，将自己的基因延续下去是生命历程中的首要任务。

4 启示及养育建议

当个体对自己的寿命或者未来持悲观的预期时，在死亡来临以前完成生命的延续有其必要性。生命史理论认为，在高严酷性（表现为普遍的高死亡率）的环境中，物种往往会普遍采取快速生命史策略，通过牺牲后代质量增加后代数量的策略以对冲死亡率。在死亡率降低到一定的水平后，物种便会转变其策略，使得高质量繁殖成为主流。此时左右物种生命史策略的便是环境的不可预测性程度。

具体到当前的人类社会，在物质资源丰富、医疗技术的飞速发展的今天，人类的寿命得到了不断延长，因此从宏观的角度上来看，以长远发展为目的的缓慢生命史策略在现今人类社会中可能更具适应意义。现如今，由于养育成本高、社会竞争激烈等因素，追求数量、忽视质量的繁殖策略显然不具有适应性，而少生优生似乎是个体繁殖和生存的最佳策略。尽管当前人类社会的死亡率较低，但环境中的不可预测性因素仍然会对个体的生殖策略产生不利影响。因此，如何避免不适应当前大环境的快速生命史策略的发展值得我们探究。而依恋理论为我们提供了一个可能的切入点，在无法改变外部环境的情况下，父母或许是隔绝或缓冲不良环境对孩子造成负面影响的一道屏障。具体而言，想要降低外部环境的不可预测性对孩子的影响，父母可以从以下几点着手。

首先，避免自己成为不可预测性的来源。对于孩子来说，父母是最亲密，影响最深远的人，父母如果过度情绪化，喜怒无常，会给孩子带来直接且强烈的不可预测性感受。因此父母首先要学会调节自己的情绪，保持对孩子需求的敏感性，尽可能满足孩子的情感需要和基本的物质需求，促进亲子依恋的发展。只有这样，孩子才能形成对自己和他人的积极心理预期，进而影响其后来人格和人际关系的健康发展。

其次，构筑稳定有规律的家庭日常。父母可以通过制定一系列的家庭常规，如合理安排家庭成员作息、重视节日家庭仪式等来提高家庭生活的稳定性和可预测性。父母还应当带头贯彻家庭计划和纪律，重视自己的承诺，避免出尔反尔。如此，孩子感知到的环境便是连贯的、可预测的，这种有计划、有规律的生活模式会被他们习得内化，并逐渐转化成一种长计远虑的行为倾向。

最后，营造良好的家庭氛围。稳定的婚姻关系、良好的家庭互动对孩子的发展有着深远的积极影响。

父母要首先要处理好自己同伴间的关系，在教育理念方面尽可能地保持一致，这样孩子才不会混乱，知道该遵从什么样的标准。在非独生子女家庭中，父母应当平等地重视每一位孩子，避免“一碗水端不平”现象的出现。此外，父母应当鼓励孩子的合作行为，减少竞争的产生，因为在分工日益细化的大趋势下，合作或许是人类生存和发展的最佳策略。

参考文献

- [1] Del Giudice M, Gangestad S W, Kaplan H S. Life history theory and evolutionary psychology [M] //Buss D M, John Wiley, Sons. The handbook of Evolutionary Psychology. 2nd ed. 2016: 88-114.
- [2] Griskevicius V, Tybur J M, Delton A W, et al. The influence of mortality and socioeconomic status on risk and delayed rewards: A life history theory approach [J]. Journal of personality and social psychology, 2011, 100 (6): 1015.
- [3] 徐明杰. 生命早年环境不可预测性对胁迫性资源控制的影响 [D]. 成都: 四川师范大学, 2021.
- [4] 赛雪莹, 古静静, 朱雪丽, 等. 早期逆境与黑暗人格三联征: 有调节的中介效应 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (2): 369-373, 427.
- [5] Melges F T, Bowlby J. Types of hopelessness in psychopathological process [J]. Archives of general psychiatry, 1969, 20 (6): 690-699.
- [6] Szepeswol O, Simpson J A. Attachment within life history theory: An evolutionary perspective on individual differences in attachment [J]. Current opinion in psychology, 2019 (25): 65-70.
- [7] Nettle D. Dying young and living fast: Variation in life history across English neighborhoods [J]. Behavioral ecology, 2010, 21 (2): 387-395.
- [8] Conger R D, Conger K J, Martin M J. Socioeconomic status, family processes, and individual development [J]. Journal of marriage and family, 2010, 72 (3): 685-704.
- [9] Belsky J, Schlomer G L, Ellis B J. Beyond cumulative risk: Distinguishing harshness and unpredictability as determinants of parenting and early life history strategy [J]. Developmental psychology, 2012, 48 (3): 662.
- [10] Szepeswol O, Griskevicius V, Simpson J A, et al. The effect of predictable early childhood environments on sociosexuality in early adulthood [J]. Evolutionary Behavioral Sciences, 2017, 11 (2): 131.
- [11] Belsky J, Jaffee S R. The multiple determinants of parenting [M]. Developmental Psychopathology: Volume Three: Risk, Disorder, And Adaptation, 2015: 38-85.
- [12] Ross L T, Hill E M. Childhood unpredictability, schemas for unpredictability, and risk taking [J]. Social Behavior and Personality: An international journal, 2002, 30 (5): 453-473.
- [13] 陈斌斌. 进化生命史理论: 行为科学研究的新视角与新进展 [J]. 心理学通讯, 2019, 2 (2): 91-94.
- [14] Pratto F, Sidanius J, Stallworth L M, et al. Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes [J]. Journal of personality and social psychology, 1994, 67 (4): 741.
- [15] Altemeyer B. Enemies of freedom: Understanding right-wing authoritarianism [M]. Jossey-Bass, 1988.
- [16] Duckitt J. A dual-process cognitive-motivational theory of ideology and prejudice [M] //Advances in experimental social psychology. Academic Press, 2001: 41-113.

An Introduction to the Influence of Early Environment on Individual Life History Strategies and its Implications for Parental Rearing

Zheng Weijian

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou

Abstract: Life history strategies refer to species' trade-offs in survival and reproduction, which are both hereditary and influenced by the environment. In this paper, we explore the influence of early environment on individual life history strategies from the perspective of evolutionary psychology. In addition, we use attachment as an entry point to provide parenting suggestions for how parents can reduce the negative effects of early adverse environments on their children.

Key words: Early environment; Life history strategies; Attachment