

本地研究发现：若母亲怀孕时幸福感高 孩子早期语言发育更好抑郁风险较低

本地两项最新研究发现，母亲孕期的心理状态与孩子日后的心理健康密切相关。孕期保持积极正向心态，有助促进孩子早期语言发展，并降低成长过程中出现抑郁症状的风险；若长期处于焦虑或抑郁状态，则可能削弱孩子的执行功能，影响心理韧性。

杨漾 报道
yangyang@sph.com.sg

本地两项最新研究发现，如果孩子成长初期的语言能力较强，长大后较少会出现抑郁症状。

其中一项研究指出，准妈妈在怀孕期间如果常保持积极正向的心理状态，所生孩子的早期语言发育较强，他们在成长过程中出现抑郁症状的风险相对较低。

两组研究团队分别通过“新加坡健康成长追踪研究”（GUSTO）分析母子数据后，不约而同为儿童早期抑郁症状的风险找到重要线索。

在一项与孕妇心理健康相关的研究中发现，孕妇如果积极正向，所生孩子的早期语言发育相对较强，长大后较少会出现抑郁症状；如果孕妇常感到焦虑或抑郁，则可能导致孩子的执行功能较弱，进而容易受不良情绪影响。

执行功能（executive function）是指一系列帮助儿童管理自身思想和行为的能力，比如集中注意力、控制冲动，以及适应新环境等。

研究人员测试孩子的语言能力和执行功能，是因为孩子在理解、消化以及应对自身经历的过

程中，这些能力举足轻重。它们会塑造孩子应对外界环境的方式、影响他们的心理韧性，也就关乎日后患抑郁症的风险。

据了解，参与研究的母亲心理健康状态是基于一份有关自我幸福感问卷的综合评分，团队并没有针对影响她们心理健康的客观因素做进一步。

这项研究由新加坡科技研究局人类发展与潜能研究所，以及新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究员主导，并与竹脚妇幼医院及国大医学组织合作完成。

研究团队通过“新加坡健康成长追踪研究”（GUSTO）针对523对母子进行的分析数据，评估儿童2岁时的语言能力、7岁时的执行功能，以及到了8岁时是否出现抑郁症状。

GUSTO于2009年启动，追踪研究本地孕妇的健康状况，以及产后子女的发育与发展，探讨影响儿童健康成长的各种因素。这个项目所追踪的儿童如今都已迈入青少年期。

新科研人类发展与潜能研究高级科学家黄沛博士是这个新研究项目的报告主要撰写人。他指出，人们常常以为积极和消极是正反两面，人只要没有负面情绪，就

是积极乐观的，其实不然。

“积极的心理状态，并不单纯只是‘没有烦恼’。一个母亲平时没什么压力，并不就意味着她拥有很高的幸福感或很强的心理韧性。但研究发现，这两种状态可以共存。此外，如果孕妇更多时候处于正向心态，对孩子成长更有益处。”

研究员：应及早发现并排解孕妇心理困扰

多数研究都聚焦在母亲的消极心理状态。就这点而言，这项研究填补了母亲心理健康课题的研究空白——通过将积极和消极两面结合起来探讨，看到母亲的心理状态如何塑造孩子的成长。

不过，研究员也强调，母亲的心理健康状况并不会“最终决定”孩子未来的发展走向，它只是在孩子成长过程中产生影响的因素之一。

研究项目报告的高级撰写人陈爱萍博士说：“这个研究结果意味着，应该尽早发现并排解妈妈们的心理困扰，要在孕期积极提升她们的幸福感。此外，帮助孩子发展语言和自我管理能力，也能为他们早期的心理健康打下更坚实的基础。”陈爱萍是新科研人类发展与潜能研究院首席科学家。

这项最新研究的成果发表在国际学术期刊《心理医学》（Psychological Medicine）。



本地研究显示，儿童早期语言能力越强，日后出现抑郁症状的风险越低；孕妇保持积极正向心态，也有助促进孩子语言发展。（谢智扬摄）