

心理判断与自我救赎的互动机制及应用研究

柯贤飞*

(莫吉廖夫国立大学, 白俄罗斯 莫吉廖夫 212000)

摘要: 随着社会竞争的日益激烈、生活节奏不断加快, 个体的心理健康问题逐渐引起人们的重视。本研究详细探究了心理判断与自我救赎之间的内在联系及相互作用机制, 为理解个体在逆境中的心理调适机制提供了一个整合性的理论视角。心理判断, 作为个体认知与情感反应的基石, 贯穿并深刻影响着自我救赎的整个过程。正确的心理判断有助于个体更准确地识别问题核心, 并促使个体产生积极地解决问题的行为, 从而完成自我救赎过程; 相反, 错误的心理判断则可能导致个体陷入认知偏差与情绪困扰, 进而阻碍其心理适应、发展与自我救赎的进程。同时, 在自我救赎过程中反思总结也会促使人们修正自己的心理判断方式, 形成一个良性循环。本研究通过理论分析, 并结合实证研究与案例分析, 揭示了心理判断与自我救赎之间复杂的交互作用。在实践应用上, 本文提出了将心理判断与自我救赎理论应用于个人成长、心理干预和组织管理等领域之中, 为维护和提高个人的心理健康水平提供了一种有效的途径。

关键词: 心理判断; 自我救赎; 心理健康; 认知过程; 实践应用

一、引言

随着社会的快速发展, 人们生活节奏加快, 个人所面临的挑战越来越复杂多样, 在此环境下心理问题也逐渐凸显出来, 并且影响到了人们的身心健康和生活质量。心理判断是个体对外界信息进行认知评估与情感回应的主要环节, 它既塑造着个人的行为决策模式, 又深深地作用于其情绪状况和心理健康水平。自我救赎是指个人陷入困境或者遇到挫折的时候, 调动个体内在心理资源与潜能去寻求心理上的解脱并实现成长的过程。它代表了人在逆境中积极应变的策略, 是个体维护和提升心理健康的机制, 探索心理判断与自我救赎的关系, 有助于理解个体面临挑战时的心理状态, 并为心理健康的干预与促进提供理论依据。心理判断准确度以及恰当性直接影响到人们面对环境时能否做出适当应对, 而个人是否能够及时恢复并进行改变, 则与个体自身救赎能力有关系。

现代社会里, 人们心理健康的状况已经成为不能忽略的社会话题了, 心理判断对于个人心理健康来说是重要的一环, 其研究的重要性也不言而喻。同时自我救赎作为一种积极心理应对, 对心理健康维持与促进的作用也受到越来越多人的重视。将二者结合研究, 既能深入探究个体的心理机制, 也能检验与优化心理健康的干预方法。因此, 本研究旨在通过剖析二者的互动机制, 为个体在应对现代社会挑战时提供更为有效的心理支持路径。

二、心理判断理论基础

(一) 心理判断的概念与类型

心理判断属于个体心理活动中很重要的一个部分, 它是个体基于自身的认知、情感与经验, 对外界环境刺激或自身内在需求进行理解、评估, 并进而引导行为的过程。它不仅是认知活动的体现, 更是个体与环境互动、实现自我调节的关键环节^[1]。在此过程中, 个体对外界信息进行选择、整理与阐释, 从而形成自己及周围世界的认知。这样的理解不但影响着我们的情绪, 还会引领我们的行为, 所以心理上的判断在整个生活中有着极为重要的作用。

心理判断的类型有很多, 主要有两种, 认知判断与情感判断。认知判断主要集中在事实、逻辑以及因果关系方面的判断上, 它更多地依赖于个体的理性思维和逻辑推理能力^[2]。人的认知判

作者简介: 柯贤飞 (1999-), 男, 硕士, 研究方向为教育学 (社会教育与心理教育)。

通讯作者: 柯贤飞

断可以把握外界事物的本质属性及关系，使以后的行为决策有坚实的依据。情感判断与认知判断不同，情感判断更多地涉及个人的情感体验和价值判断。情感判断是人们根据自己的情感经验和价值观对周围事物或自身需求进行价值判断的过程。个体情感反应和情感调节能力在这个过程中起到关键的作用。凭借情感判断，个体对周围事物可以形成正向或负向的情感感受，从而也会影响他们的行为取向及决定结果。

（二）心理判断的过程

心理判断是含有信息接收、加工、整合和反馈这四大部分的认知活动。首先，在接收这一阶段，我们通过自己的感官有针对性地选择接收外界的信息，信息接收的准确性直接影响后续认知加工的质量；之后，进入加工过程，我们用自己以前积累的知识经验与图式对这些信息进行分析和解读，这个过程往往带有明显的主观色彩。接下来是整合阶段，将经过加工后获得的新知识与自身已有的各种信息相结合，形成完整的认知表象体系，文化因素和个人信仰在此起重要的调节作用；最后一个阶段是反馈，即做出的判断结果会通过行动或情感的形式体现出来，还会根据周围环境的反馈修正整个系统，使其具有动态适应性和自动校正能力。

此一进程一直被个人的经历、文化背景、价值观念这些较深层的东西深深左右，所以总是带有变动的性质，并且充满着主观营造的意味。主观选择性与动态适应性的相互缠绕，既让心理判断具备了很高的情境敏感性和个体差异性，又使得它成为心理学领域内一个有深度也有现实意义的研究话题。

三、自我救赎理论基础

（一）自我救赎的概念与意义

自我救赎作为内涵丰富的概念，在个体心理发展上起着举足轻重的作用，当个体遭受挫折、困顿或者犯错的时候，自我救赎的力量就会出现。它不是逃避或者拒绝，而是一种勇敢地去面对和积极地改变。自我救赎包含有三个要素：自我反思、承担责任以及积极寻求改变^[4]。第一，自我反思。它是对自己行为、情感和认知的深刻思考。个体经过反思才能清楚地认识到自己的错误之处，这样才可以为之后实施救赎做准备。其次，承担起责任才是实现自我救赎的重要步骤，即人们要勇于承认自身的失误，或者陷入逆境，不能退缩回避也不能归咎他人，而是应当坦荡地接受事实，并积极寻找出路。积极寻找改变，是自我救赎的落脚点，唯有付诸行动改善目前的状态，个体才有可能获得真正意义上的脱困、蜕变。

自我救赎对个体来说意义重大。它可以使人脱离心理上的桎梏和不良的情绪，恢复自信心与希望，并且用更乐观的心态去生活。从心理上讲，自我救赎可以减轻个体的内疚感、自责感和挫败感，提升其自尊水平和自我价值感^[5]。另外它还可以促使人的心理成熟以及人格的完善，使人在遇到以后的各种挑战的时候有较强的承受力及适应性。

（二）自我救赎的过程与阶段

自我救赎看似直观，实则是一个复杂而系统的心理过程。大体上可以分为问题认知、方案探索、执行尝试、结果评价四个环节，每一环都有其特别之处和重要价值，共同为摆脱困境、促进个人发展搭建出一条道路。认识问题的时候要正视所面临的困境或者错误，敢于承认并且勇于承担，这是迈出自我救赎第一步的前提条件，只有先意识到问题存在才可能有的放矢地实施后续举措。在寻找解决办法这个环节同样如此，积极调动头脑中的知识储备，并联系自身的实际情况展开深入探讨和全面分析，试图找出行之有效的方法，而该过程能否成功则直接关乎着后面行动能否落到实处。

采取行动阶段，个人把制定出的解决办法付诸实施，面对各种困难、阻力，保持信心勇往直前。这是自我救赎过程当中最难克服的部分^[6]，只有靠实际行动才能检验所提出的方案是否有效，并推动救赎目标的达成；最后是反思总结阶段，在此期间需要回望并检讨全部经历过的救赎历程，从中汲取经验和教训，这不仅给自我发展提供了良好的学习机会，也促使个人成长，通过反思的过程来明确救赎过程中的功过得失，以便于日后的不断进步。自我救赎过程是循序渐进的，并且环环相扣，在此过程中个人要一直积极面对，不断探索，持续行动并且深刻反思，最后才能够实现自我的救赎。

（三）自我救赎的策略与方法

自我救赎需要个体的主动投入与持续努力，而掌握有效的策略与方法至关重要，自我反思、寻求帮助、积极应对都是自我救赎的途径^[7]。自我反思作为自我救赎的第一步，要敢于正视自己的内心，对自己的行为、情感、思维等进行深刻的剖析，这样才能更好地认识自己存在的问题和不足，为接下来的改变指明方向^[8]；同时自我反思不是一次性的，需要长期坚持下去才能时刻保持对自己状态的认知，而在这个过程中所遭受的痛苦与困惑就是促使我们成长进步的动力。寻求帮助是自我救赎的关键部分，当自己陷入困境或者无力独自解决难题的时候，向别人请求援助便是明智之举，这样做可以得到更多外界的帮助和支持，而且能开阔眼界，学到他人的经验和智慧，在请求帮助的过程中，人们要丢掉防备心理，用诚恳的态度同他人交流，建立起稳固的互助关系，这种关系有益于当下问题的解决，并且对以后的发展也有好处。

积极应对属于自我救赎里必不可少的一部分，当人陷入困境又遭遇挑战之时，就应该保持积极的心态和行为，并且勇敢地去迎接挑战、解决问题。积极应对手段需要个体有持之以恒的意志力、灵活多变的想法，从而不断地调节心态和行为方式来适应外界的变化并抓住机会实现自我的突破；即使遇到失败和挫折也是有价值的，会鼓励人们一直走下去。

综上所述，自我反思是基础，寻求帮助是重要外部资源，而积极应对则是最终的实践落脚点，三者构成了自我救赎过程中相辅相成的策略体系。

四、心理判断与自我救赎的关联

（一）心理判断对自我救赎的作用影响

心理判断对自我救赎的影响是多元且深刻的。个体心理判断不仅会影响对自身困境的认识，还会决定采用什么样的救赎策略、采取什么行动^[9]。正确的心理判断为个体提供了清晰的导向，让人清楚自己哪里出了问题、自己身处何方，从而找到合适的救赎方式。相反，错误的心理判断就像迷雾一样让个人处于困惑当中，导致对问题的误判和回避，进而严重影响自我救赎的过程。心理判断的成熟度和深度也在一定程度上决定着一个人自我救赎的可能性和效果，成熟的心理判断可以帮助人更全面、更深入地了解自己的问题，从而制定出更加周全、有效的救赎方案。深度足够的心理判断可以触达人的内心深处，激发人的内在力量和潜能，促使人发生真正的自我改变与成长。

总的来说，心理判断在自我救赎过程中起到非常关键的作用。心理判断影响一个人对问题的看法和理解，进而决定了他所采取的救赎策略和行动。因此提高和完善心理判断能力有助于完成个人的自我救赎。

（二）自我救赎对心理判断的调节作用

自我救赎的过程对个体的心理判断具有重要的调节作用。在此期间，人们不仅要勇敢地去面对自己犯下的错误以及自身存在的问题，还要对自己的先前思想作出反思和评价。自我反省与修正如同的一面镜子使个体可以清楚地发现认知以及情绪判断上的错误，并获得改正的机会。经由自我救赎的实践，人们慢慢学会怎样在繁杂的情形里维持镇定与客观，怎样于情绪的起伏之中守住理智的评判。这种调整使得个体能够在当下更好地应对困难，也在以后的心理判断中有着更加准确可靠的依据。自我救赎过程中反思与总结，也有利于个人提高认知水平及情感智慧。人们通过反思来深入了解自己的思维模式以及做出判断的方式，从而可以学会改变自己原有的思维方式，在更为开放与包容的心态下对待新的观点或者环境情况^[10]。这种认识与情感上的成长，也必定会在将来做出的心理评判中增添更多的灵性和深度。

五、心理判断与自我救赎的实践运用

（一）在个人成长中的应用

在个体成长历程中，心理判断与自我救赎的理论与实践至关重要。它们不仅关乎个体如何认识自我与他人，更深刻影响其应对生活困境的方式。心理判断是我们认识世界的方式之一，它的好坏直接影响到我们对自我的认知程度。培养出良好的心理判断习惯之后可以更好地认识自己的需求、动机等内核信息，并且做出符合自己实际情况的选择。自我认知的提升会增加我们的自信，也会增强我们的人际交往能力，在跟人打交道时会更有把握。

心理判断与自我救赎被运用到个人成长中可以从如下几个层面体现出来，一来，借助提升心理判断的准确程度，我们可以更为公正地看待自己的行动及他人所为，并构建起更加健康的人际交往方式；二是当我们遭遇挫败时，则可借助实施自我救赎这种办法及时调节好情绪状态，防止自己陷入过度自责甚至悲痛之中去；三是经由反复进行有关心理判断和自我救赎这类操作之后就能逐步锻炼出一种更为成熟也愈加稳固的精神面貌，从而使得自身更能从容应对生活当中遇到的各种波折。

上述理论对于年轻人尤其是大学生来说有非常强的实践意义，因为在他们形成自我的时期里，容易因为学业、人际等各方面的问题产生错误的认知从而阻碍自己的成长^[1]，“心理判断优化+自我救赎”的方法可以有效地帮助他们矫正认知并解决困境，以下将通过具体案例对此进行说明。

案例 1：高校大学生“认知判断训练加自我救赎”的干预项目

北京大学对 2022 年入学的 300 名有轻微焦虑情绪的本科学生进行为期 12 周的认知判断提升与自我救赎干预项目，其中每周一次的认知判断训练包括分析压力来源、减少负面想法等，另安排两周一次的自我反思打卡帮助其找到自己的问题所在并制定改善措施，而剩下无干预的一组也设置为对照组。核心数据如下：

表 1 北京大学认知判断提升与自我救赎干预项目对照

指标	干预组（干预后）	对照组（同期）
焦虑量表（SAS）得分	41.2±3.5	52.8±4.1
问题解决能力评分	82.5±5.3	65.3±6.2
自我救赎成功率（实现预设改变目标）	78.3%	32.7%

（数据来源：北京大学 2023 年《大学生心理健康干预白皮书》）

上述结果表明，采取有针对性的认知判断培训及自我救赎的引导方式来改善高校学生的焦虑情况、提高他们解决问题的能力以及成功完成自我救赎的几率均十分有效，并且能够证明理论对青年人个人成长的效果。

除了青年之外，青少年（中学阶段）作为个人成长的另一重要群体，在情绪易变、社会经验欠缺的情况下更容易受到心理上的影响，因此更加需要借助系统化的理论来指导他们建立正确心理判断的方式以及对罪恶感的认知，下面所举的案例就是针对中学阶段开展的。

案例 2：上海市青少年“心理判断课程+自我救赎”的教育项目

上海市教委于 2023 年 9 月到 2024 年 1 月期间，选择 10 所初中（初一到初三）开设了“心理判断与自我救赎”课程，并从中挑选出 2000 人作为研究对象。在其余没有开课的十所学校选取另外 2000 人作为控制组。数据如下：

表 2 上海市青少年“心理判断与自我救赎”教育项目

指标	干预组（学期末）	对照组（学期末）
自我认知准确度评分（1—10 分）	8.1±1.2	6.3±1.5
挫折应对能力评分（1—10 分）	7.8±1.3	5.9±1.4
主动寻求自我改变的学生比例	82.5%	53.7%

（数据来源：2024 年上海市教委《青少年心理健康教育效果分析报告》）

这一干预研究验证了，把心理判断同自我救赎理论加入中学课程当中，可以优化青少年自身的认识精准度以及挫折应对水平，促使他们产生想要改变的意识，从而为长久以来的成长形成心理根基。

总体来说，心理判断和自我救赎这两点是人们自身成长过程中不可或缺的两方面。二者彼此之间互相影响又相辅相成，一起形成我们的内心世界以及各种行为方式。通过不断地学习和实践这两个理论我们就能更有自信更从容地去应对生活当中的各种各样的考验使个人发展全面地成长起来。

（二）在心理健康干预中的应用

心理健康干预中心理判断和自我救赎理论有着十分重要的应用意义，在心理咨询师、治疗师眼中，每个人的心理世界都是不同的，心理判断与自我救赎理论就是打开这些复杂心理的一扇窗。心理咨询师面对求助者时要做的第一件事就是帮助他们理清自己心理判断的过程，即怎样对外界

的刺激作出解释、认知判断与情感判断是怎么形成以及这种判断又怎样影响了行为和情绪等。整理出这些之后，咨询师就能准确地找到求助者的心理问题所在，并根据具体情况制定合适的干预方案。

治疗师要引领求助者开展自我救赎方面的探究，这不是单纯地“认错”与“改正”，而是一场深入内心、反省自身的一场修行。求助者要勇敢地直面自己的过去，认错并且承担起自己应该承担的责任，从而寻求改变目前情况的途径。治疗师使用专业的方法和技术让求助者在这个过程中获得支持和力量从而慢慢脱离心理阴影重新建立生活的信心与希望。

心理咨询师和治疗师能应用心理判断与自我救赎的理论，联系一些具体的干预手段，认知行为疗法，叙事疗法之类，助力咨询者改进并改善自身的心理判断流程，提升自我的自救能力^[12]。比如采用认知重构的技术，帮助求助者纠正其错误的认知判断，建立起更积极、合理的思维方式；采用情感表达的技术，让求助者把那些被压抑起来的情感释放出来，从而减轻内心的压力；采用目标设定技术，激发求助者的内在动机，促使其积极地去采取措施来改变自己的现状等。

上述干预逻辑在临床心理健康服务中，特别是针对轻度心理疾病患者群体，已得到验证。轻度抑郁患者常常因为情感判断出错（比如把“暂时的打击”当成“我彻底失败了”）掉入坏心情循环，“情感判断校正 + 自我救赎引导”的干预方案就能专门破坏这个循环，这里有个医院临床研究实例。

案例 3：北京安定医院轻度抑郁症患者“情感判断+自我救赎”干预研究

北京市安定医院对 120 例轻度抑郁症患者（符合 DSM-5 诊断标准）展开为期八周的干预活动，其中包括每周两次的情感识别训练（比如：辨别‘情感体验’和‘实际状况’以防止让负面情绪支配判断），加上使用自我救赎三部曲（理解问题—确立方案—实施回馈），对照组是另外 120 个仅仅通过服药来进行常规治疗的轻度抑郁症患者。数据如下：

表 3 北京安定医院轻度抑郁症患者“情感判断+自我救赎”干预研究

指标	干预组（8 周后）	对照组（8 周后）
抑郁症状改善率（PHQ-9 减分 ≥ 50%）	65.8%	38.3%
情感判断准确度评分（自编量表）	79.6 ± 6.4	62.1 ± 7.3
自我救赎能力评分（1—100 分）	72.3 ± 8.5	45.6 ± 9.2

该案例显示，把心理判断及自我救赎理论加入临床干预当中，可以明显改进轻度抑郁症患者症状改善情况，而且能加强他们的情感判断准确率和自我救赎能力，给心理健康方面的干预赋予了可操作的途径。

而心理咨询师、治疗师也能够利用心理判断与自我救赎的理论来评判和追踪干预效果，他们可以凭借对求助者在干预过程中所出现的心理变化以及行为表现加以观察并记录下来，从而评判出求助者的心理判断调整情况以及自我救赎实现的情况。这样的评估与追踪可以及时调整干预方案，提升干预效果，并给今后的心理健康干预提供有益经验与参考。心理判断、自我救赎的理论被用在心理健康干预中，应用很广且很深。它们为咨询师和治疗师提供了有力地理解个体心理问题的方法，并为个体的心理健康发展提供了重要的引导与支持。

（三）在组织管理中的应用

在组织管理层面，心理判断以及自我救赎理论应用得越发显著起来，现代社会工作压力不断变大，员工的心理健康问题慢慢显示出来，而有效开展心理健康管理工作与团队组建策略便成了组织发展中的关键部分。心理判断和自我救赎理论给组织管理者赋予了新的角度和办法，有益于改进员工工作满意程度，增进团队向心力，进而推动组织总体成果。

组织在员工心理健康方面可以借鉴心理判断方面的理论，注意员工的认知、情感等方面的判断。根据员工的工作压力与挑战所造成心理状态的变化来检测出存在的心理疾病。同时可以开展心理疏导、培训等活动来提高员工的心理调适能力和水平，降低焦虑、抑郁等问题出现的概率，维持积极向上的心态^[13]。自我救赎理论在员工的心理健康管理中同样重要，当员工遇到挫折或者出现失误的时候，组织应当鼓励他们去自我反省并积极应对，而不能只是惩罚或者指责。通过引导员工正视问题、承担责任，寻求改变，组织能帮助员工实现“自我救赎”，重燃工作热情。以人为本的管理模式不仅可以加强员工对企业的归属感和忠诚度，还可以提高他们的工作效率以及创新能力。

上述员工心理健康管理思路在大型企业已有实践—互联网企业的员工因工作节奏较快、压力较大，容易产生认知判断错误（“项目失误=能力不足”）进而产生工作倦怠，企业实施“心理判断校准+自我救赎支持”的专项计划可以改善员工的心理状况和工作表现，下面为互联网企业案例。

案例 4：腾讯公司的心理判断—自我救赎员工心理健康新项目

腾讯 2023 年对深圳总部 500 名高压岗位员工（产品研发、运营）实施“心理判断校准+自我救赎支持”计划：提供线上“认知偏差识别工具”（帮助员工识别“非黑即白”“以偏概全”等错误心理判断，配合线下团体辅导，引导员工进行自我反思）、同伴互助制定救赎行动，另选 500 名同岗位未干预员工作为对照。数据如下：

表 4 腾讯公司的心理判断—自我救赎员工心理健康研究项目

指标	干预组（干预前）	干预组（干预后）	对照组（同期）
抑郁症状检出率（PHQ-9≥10 分）	28.6%	11.2%	27.9%
工作满意度评分（1—10 分）	6.2±1.3	8.5±0.9	6.1±1.2
自我反思频率（每周≥3 次）	31.5%	68.8%	32.3%

这个案例表明，组织经由体系化的心理判断校准及自我救赎扶持以后，可以明显缩减员工出现抑郁症状的概率，改善他们的工作满意程度并增加自我反省次数，这给组织管理里的“人本主义”心理健康经营赋予了操作样板。

团队建设方面，心理判断与自我救赎理论也具备广泛的应用价值，团队成员之间的认识及情感判断会影响到整个团队的气氛和合作效果^[14]。因此组织要重视团队内部成员的心理沟通，促进互相的理解和信任，在定期举行的团队活动中提高团队人员之间的凝聚力以及协作力来构成积极向上的团队精神。

心理判断和自我救赎理论在组织管理中的运用具有很重大的意义，组织通过重视员工心理健康、引导自我救赎、加强团队建设等一系列举措，就可以塑造一个健康，和谐而高效的经营环境，为员工自身发展以及公司长远发展形成稳固根基^[15]。

六、总结与展望

本文研究心理判断和自我救赎的关系及实践价值，对二者进行梳理，发现心理判断是个体对外界和自身需要的评判手段，会影响行为以及情绪管理；而自我救赎是处理问题、走向成长的过程，包含了认识问题、寻求解决策略、实施行动计划并总结反思这几个部分。研究表明二者互相促进：正确的心理判断有利于选择出适合的自我救赎策略，而自我救赎的过程也会使个人的心理判断能力得到改进。从实践的角度来说，该理论给个人发展、心理干预和企业管理开辟出一条新路子，比如借助恰当的判断和拯救手段来改善人们的心理状况，在公司环境中改善员工的心理状态并增强团队精神。

未来的研究可以从以下几个方面去开展：第一，进一步研究心理判断及自我救赎的机理，并利用神经科学技术如 fMRI 探究其脑活动的基础，在不同的情景中观察二者相互的影响；第二，根据该理论开发出高效率的心理健康干预方法，提高人们应对外界冲击力的能力以及生活质量；第三，扩展研究范围至不同的年龄阶段和各种各样的文化背景当中以了解它们的不同之处；第四，与认知失调、情绪调节等其他相关的心理学理论结合，完善相关概念间的联系，使对心理过程和行为模式有更加深入的认识；通过上述方向的深入研究，有望系统揭示心理判断与自我救赎的内在机制，从而为提升民众心理健康水平与生活品质提供更具针对性的方案。

参考文献：

- [1] 曹令敏. 心理理论与道德判断关系刍议[J]. 苏州教育学院学报, 2015(1):86-90.
- [2] 赵爽晖. 精神分裂症患者的心理理论与道德判断研究[D]. 江西:江西师范大学, 2020.
- [3] 刘红萍,刘在花,程蓓. 社会支持对听障学生抑郁的影响:公正世界信念和生活满意度的链式中介作用[J]. 中国特殊教育, 2024(6):56-64.
- [4] 景晓娟. 内隐健康信念在压力与心理健康间的调节效应[J]. 中国健康教育, 2024, 40(8):753-757.
- [5] 郭云涛. 积极心理干预在提升高校心理健康及思政教育实效性中的应用[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(8):封2,后插1.

- [6] 董倩, 马青艳, 董莹莹, 等. 亲子关系和环境敏感性对青少年心理健康的共同作用[J]. 西安交通大学学报(医学版), 2024, 45(5):866-871. DOI:10.7652/jdyxb202405025.
- [7] 姚玉清. 旨在提升心理健康教育效能的特色课程群建设[J]. 上海教育科研, 2024(6):69-73.
- [8] 张田恬, 潘霄, 郭旦峰, 等. 心理健康管理策略与进展[J]. 海军军医大学学报, 2024, 45(7):805-812.
- [9] 向芳, 何震, 陈剑峰, 等. 亲子关系对青少年睡眠障碍的影响:孤独感的中介作用和正念的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(3):555-559, 565.
- [10] 李娜, 李森, 陆阳. 相倚性自尊及其对心理健康影响的研究综述[J]. 医学与哲学, 2024, 45(14):45-49.
- [11] 李越, 刘爱书. 孤独症谱系障碍患者的道德判断及与心理推理能力的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31(5):366-370.
- [12] 王芬芬. 心理距离与保护性价值观对道德判断与决策的影响[D]. 四川:四川师范大学, 2017.
- [13] 邹彩玲. 自尊类型对心理健康状况和心理求助态度的影响[D]. 湖北:华中师范大学, 2021.
- [14] 肖澎湘. 情绪效价、心理距离与自我衰竭对道德判断的影响[D]. 湖南:湖南师范大学, 2018.
- [15] 傅坚, 韦淑芹, 吕康响, 等. 青少年系统建立心理健康体系的社会成本效益研究[J]. 现代医学, 2024, 52(Z1):192-197.

The Interaction Mechanism and Application Research of Psychological Judgment and Self-Redemption

KE Xianfei*

(Mogilev State University, Mogilev 212000, Belarus)

Abstract: With increasingly intense social competition and an accelerating pace of life, individual mental health issues have gradually garnered public attention. This study explores in detail the intrinsic connection and interaction mechanism between psychological judgment and self-redemption, providing an integrated theoretical perspective for understanding the psychological adjustment mechanisms of individuals in adversity. Psychological judgment, as the cornerstone of individual cognition and emotional responses, permeates and profoundly influences the entire process of self-redemption. Accurate psychological judgment helps individuals more precisely identify the core of problems and fosters proactive problem-solving behaviors, thereby facilitating the process of self-redemption. Conversely, erroneous psychological judgment may lead individuals into cognitive biases and emotional distress, thereby hindering their psychological adaptation, development, and self-redemption. Meanwhile, reflection and summarization during the self-redemption process also prompt individuals to revise their psychological judgment methods, forming a virtuous cycle. Through theoretical analysis, combined with empirical research and case studies, this study reveals the complex interaction between psychological judgment and self-redemption. In practical applications, this paper proposes the application of psychological judgment and self-redemption theories in fields such as personal growth, psychological intervention, and organizational management, providing an effective approach to maintaining and improving individual mental health.

Keywords: Psychological judgment; Self-redemption; Mental health; Cognitive process; Practical application