

高校学报编辑心理疲劳状况调查与管理对策^{*}

幸建华

《广东药学院学报》编辑部, 510006, 广州

摘要 心理疲劳是目前高校学报编辑普遍存在的心理现象。研究高校学报编辑心理疲劳的现状及其产生心理疲劳的原因。认为针对原因制订相应的管理对策,可以防止并消除引起心理疲劳的不良因素,以利于提高编辑的工作积极性和创造性,提高高校学报质量。

关键词 高校学报;编辑;现状调查;管理对策

Psychological fatigue of university journal editors and management countermeasures XNG Jianhua

Abstract In accordance with the extensively existed psychological phenomena, the author investigated the present status of psychological fatigue existed in university journal editors, and analyzed its reasons. The management countermeasures for preventing the negative factors are put forward to promote the initiative and creativity of editors and to improve the quality and ensure the sustainable development of university journal.

Key words university journal; editor; present status investigation; management countermeasure

Author's address Editorial Department of Journal of Guangdong College of Pharmacy, 510006, Guangzhou, China

心理疲劳,通俗地说是“心累”,与因连续工作而致使机体能量消耗的生理疲劳不同,它是指人长期从事一些工作活动,伴随着机体生化方面的变化,中枢局部神经细胞由于持续紧张而出现抑制,致使人对工作和生活失去热情和兴趣,甚至产生厌倦情绪。心理疲劳常常带有主观体验的性质,并不完全是客观生理指标变化的反映。由于编辑工作是一种创造性的、复杂的脑力劳动^[1],编辑从事的是人类精神产品的加工和出版工作,其工作体现在别人发表的文章中,自身的劳动成果和创造性没有单独的形式表现。编辑人员长年累月、日复一日地从事着组稿、选稿、改稿、排版、出版发行等一系列工作,工作的重复性和成果形式的隐匿性容易使编辑产生心理饱和,产生“疲劳症”^[2],出现厌倦、压抑感、注意力分散、烦躁不安、思考力降低等心理疲劳现象,使编辑工作缺乏热情和追求,直接影响编辑的工作效率、创新能力及自我效能感的提高,不利于高校学报的发展和创。研究高校学报编辑心理疲劳的现状及其产生心理疲劳的原因,针对原因制订相应的管理对策,防止并消除引起心理疲劳的不良因素,对提高编辑的工作积极性和创造性,提高高校学报质量具

有重要意义。

1 高校学报编辑心理疲劳的现状

本研究调查了30多所高校学报102名编辑心理疲劳的状况,其中男编辑47名,女编辑55名,年龄26~57岁。102名编辑中有41名出现了心理疲劳,占40.2%,其中30~45岁年龄组78人。该年龄组出现心理疲劳的概率最高,占该年龄组总人数的62.4%。男女出现心理疲劳的差异无显著性。

编辑人员心理疲劳的一般表现是:当长时间连续不断地从事编辑工作后,感到精力不支且工作效率显著下降,学习、工作不起劲,什么都懒得去做,工作中错误多;出现厌倦、压抑感,注意力分散,烦躁不安,思考力降低;容易感情冲动,神经过敏,遇到一点不顺心的事就会大动肝火;眼睛容易疲劳,视力迟钝,全身感觉不舒服,有的甚至出现眩晕、头痛、腰酸、头重、恶心等;全身无力,四肢沉重,心情不好,甚至不愿意与人交流;部分出现食欲差、口味变化快;等等。

30~45岁高校学报编辑出现心理疲劳的概率最高的原因是由于该年龄组人群面临工作和家庭中各方面压力更大,容易产生过度疲劳。

2 高校学报编辑心理疲劳产生的原因

2.1 职业特征因素 首先,编辑工作具有周期性、时效性、重复性,出版物的出版发行有固定的周期。编辑在编排之前要进行选题策划、组稿、审稿,然后对文稿进行深度加工,使之达到发表要求,并承担校对、发行任务。一期接着一期,让人喘不过气来。这种紧张又周而复始、重复枯燥的工作,使编辑承受着心理压力,致使身心疲惫,产生心理疲劳。

其次,编辑工作是在幕后进行的,编辑从事的是人类精神产品的加工和出版工作,其工作体现在别人发表的文章中,编辑是为别人“做嫁衣”的人,自身的水平和成果没有单独的形式来表现。编辑工作的隐匿性是编辑工作区别于其他工作的显著特点之一,这就造成编辑的成就感降低。长此以往,容易产生悲观心理,出现身体及心理疲劳,表现为在对工作、人际关系处理以及对编辑事业与前途的不断权衡之中,成就感和满足感日益衰微,厌倦情绪不断积累,工作动力明显不

^{*} 中国高校自然科学学报研究会基金项目(GBJXC0940)

足,影响编辑工作的积极性和创造性。

据统计,按职业倦怠程度从高往低排,编辑排在前十位。

中国人力资源网发布的2004年中国职业倦怠指数调查结果显示:有高达7成的中国人程度不同地存在工作倦怠。从职业角度分析,学术期刊编辑、记者职业倦怠率为38.30%^[3]。

2.2 工作态度和动机 心理疲劳与人的工作态度和动机有很大关系。工作热情高、有积极工作动机的编辑可以忽视外界负荷对人体的影响而持续工作;工作热情低、毫无持续工作动机的编辑对外界负荷极为敏感,往往夸大或高估不利的效应。高校学报编辑的职业动机受到同事关系及学校工作氛围的影响。编辑并不是完全独立的个体,不管是其个人需求,还是实现个人需求的手段及实现个人需求的努力程度,都受到他从属的组织氛围的影响^[4]。

美国心理学家迈尔提出的疲劳动机理论认为,一个人在从事某项活动中体验到疲劳的程度,依赖于个体分配给任务的能量值,依赖于个体对完成这次任务的需要和动机水平。这就是说,在实际工作中:具有高动机水平的编辑从总能量中分配给工作的能力值比较高,表现为在工作中干劲大、效率高,能充分发挥主观能动性,一般不会感到极度疲劳;而具有低动机水平的编辑,由于从总能量中分配的工作能量值比较低,他们虽然工作并不紧张,消耗的能量也并不多,但也会感到非常疲劳^[5]。

2.3 工作环境因素 不同的环境可以造成不同的心境,适宜的环境可提高编辑的工作积极性,激发编辑激情。

高校学报编辑都是知识型员工,对知识型员工的管理要讲究方式方法,要讲究情感投入。高校学报编辑部作为学校的教辅单位,领导不够重视,工作条件困难,办刊经费不足,编辑人员不足,日常工作繁重,又要面对晋升、再深造等压力,而学报编辑相对于高校教师社会地位和认可度不高,在职称评定、科研成果认定、待遇等方面又不受重视。这些在某种程度上湮灭了学术期刊编辑的内在生命力,影响了编辑的工作积极性,导致一些编辑产生挫折感,缺乏成就感。在内部管理机制上官本位、论资排辈、铁饭碗、平均主义等弊端还不同程度地存在,没有真正建立起能者上、庸者下,积极进取、奋发有为的工作环境和机制。这些都影响编辑工作积极性的发挥^[6]。

当编辑自身的劳动与报酬倒挂、职称晋升受挫、自身社会价值得不到承认时,编辑就容易产生挫折感,出现心理疲劳。

2.4 情绪因素 心理疲劳与生理疲劳的不同点之一,就是心理疲劳易受情绪因素的影响。一个人的情绪状态通常是以他对工作和人生的态度为基础的。编辑如果对人生采取积极的态度,就能正确认识工作的意义,对人生充满信心。积极的情绪往往能使编辑将工作中积累的疲劳感消除得一干二净。编辑工作取得了一定的成绩,得到了社会、领导的肯定、鼓励和支持,就能激发编辑工作热情,减轻或消除心理疲劳。相反,在消极的情绪状态下,看问题容易悲观,懒于追求,得过且过,从而影响学报的编辑质量。消极的情绪使编辑体验到更多的疲劳效应。

此外,人的身体素质、性格特征、睡眠状况及心理暗示等等,这些对心理疲劳的产生和发展也有着一定的影响。

3 心理疲劳的防治措施与管理对策

编辑工作是一项严肃细致的工作,工作性质比较单调、繁琐、枯燥。这就要求编辑具有高度的责任感和事业心,需要编辑主体树立正确的人生观和价值观,建立良好的人际关系,避免由于心理因素产生心理疲劳。编辑要认同和热爱编辑工作,认同就要把编辑工作当成事业来热爱,从而焕发出极大的工作热情和工作动力。同时,编辑还应具有良好的心态,要有甘当人梯的精神,要正确对待工作中出现的问题,既要严格要求自己,又不要脱离实际。高校学报编辑部或期刊社的领导可通过改进管理措施,高度重视编辑的工作压力及心理健康,加强对编辑工作的支持。

3.1 创建和谐的工作环境 良好的工作环境有利于编辑工作的顺利开展,使编辑能够精神饱满地投入工作;反之,不良的工作环境,日积月累容易造成编辑心理疲劳。创建和谐的工作环境,构建人文激励机制可激励编辑的内在动力。学校各级管理人员要严格按照出版行业的规定,尽量给编辑工作者提供一种规范的、和谐的工作环境。这种适宜的环境还应包括编辑良好心理环境的营造,而且心理环境的营造更重要。协调好编辑部的工作关系和人际关系,帮助编辑建立良好的社会支持系统,预防和缓解心理疲劳。

当编辑在工作或生活中遇到困难时,应及时鼓励和帮助,为他们提供必要的条件,使他们克服困难,解决问题,编辑就能逐渐从不良情绪中调整过来。期刊编辑只有内心愉悦,才可能由表及里,彻底改变不健康心态,使编辑的情绪处于昂扬的状态,从而高标准、创造性地完成工作任务^[7]。

当编辑个体遇到力所能及的事情,学报编辑部或期刊社应发挥团队的作用,提倡团结协作,共同解决

问题。

3.2 尊重并信任编辑 按照马斯洛的需要层次理论,人的需要分为 5 个层次,即生理的需要、安全的需要、爱和归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要^[8]。编辑从事的是要求较高的脑力劳动,是一种证明自身实力、实现自我价值和理想的工作;因此,编辑的主导要求就集中在爱和归属的需要、尊重需要和自我实现需要这 3 个较高层次的需要上^[9]。编辑工作一旦得到尊重,往往会产生比金钱激励大得多的效果,这种需要得到满足会使编辑体验到自己的力量和价值,增强其信心。

尊重编辑包括尊重编辑个体的需要及尊重编辑的编校自主权。个体需要是编辑产生职业动机的根本,也是其从事编辑工作的不懈动力;因此,要克服高校学报编辑的心理疲劳,激发其职业动机,就必须尊重编辑个体的需要,从满足编辑个体需要的角度出发,制订管理策略。尊重编辑的编校自主权,可提高编辑工作的内在价值。在稿件的处理过程中,不仅要尊重审稿专家和编委的意见,还要尊重责任编辑的意见。编辑部领导不要因为某一篇稿件是关系稿、人情稿而不论稿件优劣盲目刊用。

此外,编辑部领导应“用人不疑,疑人不用”,要适当放权给编辑,给编辑一定的决定权和自主权,充分调动编辑的积极性和主观能动性,激励编辑的职业动机,防止心理疲劳。

3.3 加强思想沟通 人的思想、感情、工作都是需要沟通的。沟通得好,就会消除误会、解除矛盾。由于领导者社会角色的特殊地位和社会历史的传统观念,领导者与被领导者之间心理上存在一定距离。这种心理距离与领导者影响力的辐射度和效应成反比。加强编辑部领导与编辑之间的沟通,在编辑部内部营造自由开放、人人平等、民主和谐的氛围,让编辑部每个成员参与组织的决策,特别是对期刊的发展方向等与每个编辑密切相关的问题,要广泛听取编辑的意见,发动编辑参与讨论,以形成共识。

此外,可组织丰富多彩的业余文化活动,在活动中增强编辑之间的相互了解,减少编辑之间、领导与下属之间的误解和隔阂,形成情感交融、和谐奋进的局面,增强编辑部的凝聚力 and 创新能力,从而有效防止心理疲劳。

3.4 完善编辑个体的人格与心理 编辑工作大部分在计算机上完成,容易引起眼睛疲劳、颈椎病,从而加重心理疲劳;因此,编辑主体应进行适当的调适,生活要有规律,工作和学习要合理安排,努力排除外界不良因素的干扰,注意劳逸结合,重视积极性休息,实时参

加一些体育锻炼,如打球、步行等,以提高机体的活力、精力和在应付复杂枯燥工作时的适应能力,从而避免因从事的活动过于单一引起的消极的心境。

编辑工作的特殊性,需要编辑具备更强的心理承受能力。编辑应加强自身修养,保持良好的心态,善于克制紧张和烦躁的情绪,学会用意志的力量来控制并指导自己的行动。编辑在工作中要学会化解和释放压力,学会换位思考。如果从某一角度来看,可能会引起消极的情绪体验,产生心理压力,这时只要能够转换一个角度来思考,就会看到另一番情景,心理压力可能迎刃而解或在很大程度上消除。编辑个体对自己要有一个客观、正确的要求,凡事要讲究适度,不能对自己要求过高,要学会放松压力。

4 结束语

总之,心理疲劳并非不可避免。积极的应对方式比消极的应对方式更有利于消除心理疲劳,具有较强社会支持,能够及时、正确宣泄不良情绪的编辑比社会支持较弱、缺乏情绪宣泄的编辑更不易受到心理疲劳的影响。

高校学报编辑部或期刊社的领导可采取一定的措施防止心理疲劳的发生,实时对编辑进行心理疏导,及时排解编辑的各种心理障碍。

5 参考文献

- [1] 中共中央、国务院关于加强出版工作的决定(1983年6月6日)[S]. 王立名. 科学技术期刊编辑教程. 北京:人民军医出版社,1997:325
- [2] 马黎. 编辑的工作激情及其转化[J]. 编辑科学,2007(2):49-50
- [3] 中国人力资源网. 2004年中国“工作倦怠指数”调查结果[EB/OL]. (2004-12-05)[2009-12-15]. <http://www.chinahr.net>
- [4] 谭华. 高校学报编辑的“职业倦怠”及人本管理策略[J]. 泰州职业技术学院学报,2007,7(5):143-146
- [5] 李俊兰. 教师心理疲劳分析及缓解方法[J]. 科学教育论坛,2005(9):128
- [6] 马黎. 编辑职业倦怠归因分析[J]. 武警学院学报,2007,23(3):91-93
- [7] 幸建华. 科技期刊编辑激情与管理[J]. 编辑学报,2009,21(2):166-167
- [8] 郭念锋. 心理咨询师[M]. 北京:民族出版社,2003:33
- [9] 顾朝武. 论知识员工的激励[J]. 中国人才,2003(4):31-32

(2009-12-25收稿;2010-01-18修回)