

# 转型时期编辑的负面心理及自我调适

朱 雯 霞

(南华大学 期刊社, 湖南 衡阳 421001)

**[摘 要]** 转型时期编辑的心理健康状况存在不少偏差,而编辑的心理健康直接影响出版物的质量,因此研究编辑的心理健康状况尤其是其负面心理表现并及时调适显得越来越重要和急迫。当前编辑负面心理主要表现在心理困惑、人际关系不和谐、职业倦怠、和职业所致的身体应激性问题上。重视编辑心理健康并用科学、正确的编辑价值观武装引领编辑,筑牢编辑负面心理的“防火墙”,尊重编辑的社会价值,营造编辑健康和谐的外在环境,提升个体心理品质,创造愉悦的内在心理环境,适当调适编辑的负面心理状况,对于出版业的发展甚为重要。

**[关键词]** 编辑; 负面心理; 调适

**[中图分类号]** G 23 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673- 0755(2009)06- 0117- 03

第三届国际心理卫生大会指出:心理健康是指在身体、智能以及情感上,在与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。研究表明,人的心理健康水平直接影响才能的发挥。编辑作为社会精神产品的加工者,其心理健康与否,不仅影响自身人格的发展和完善,而且也影响着社会精神产品的质量。一位合格的编辑要有一定的学识水平、业务能力和敬业精神,同时还要具备良好的心理状态。只有心理健康,才能在编辑过程中保持冷静的头脑,进行科学的思维,充分施展编辑才能,编辑出优质的稿件。尤其是在当今时代,科学技术的日新月异和社会的深刻变革使传媒业发生了翻天覆地的变化,编辑的人格特征、心理健康状况也在不自觉地发生着变化,面对这种变化,关注和重视编辑心理特征,研究编辑的心理健康状况尤其是其负面心理特征并及时调适显得越来越重要和急迫。

## 一 编辑心理健康的标准

心理健康较之身体健康是一个比较难以把握的问题。什么样的心理是正面的、健康的,什么样的心理是负面的、不健康的,众说纷纭。我们简单的说,心理健康就是指一种持续的心理状态,在这种状态下,个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应,能够有效地发挥个人的身心潜力与积极的社会功能。编辑也有其自身的职业特点和规律,有其自身的心理活动和心理特征。根据编辑职业本身的特点,编辑心理健康的标准应该包括以下几个方面:(1)认同编辑角色,热爱编辑工作,具有高度的责任感和使命感,有默默奉献的精神;(2)能正确认识现实,注重人际关系的和谐,为编辑工作的顺利开展营造良好氛围;(3)能正确地

了解自我,控制自我,接纳自我,保持良好的情绪状态,把握编辑的自我定位,并由此获得成就感、满足感;(4)保持良好的身体状态,对编辑的“职业病”有科学客观的认识,能把“长期伏案”、“过度用眼”与适度的体育运动及调节有机结合,保持身心的有机协调统一;(5)克服编辑倦怠情绪,永葆编辑应有的激情和创造力,具有独创性<sup>[1]</sup>。

## 二 当前编辑负面心理的表现

对照编辑心理健康的标准及编辑心理健康抽样调查结果<sup>[2]</sup>,结合目前社会现实,当前编辑的心理健康整体不容乐观,出现了这样那样的负面心理。归纳整理主要体现在以下几个方面:

### (一)心理异常

心理异常是指一个人由于生理、心理或社会原因而导致的各种异常心理活动过程,可表现为焦虑、抑郁、强迫 3 种状态。编辑的焦虑大多与社会转型时期编辑自身的危机感有关<sup>[3]</sup>,比如生活节奏加快、社会风险加大,编辑如果对自己期望过高,与外界环境相抵触,时间久了,就会产生持续性的焦虑,并且伴有明显的身体不适感。编辑的抑郁多与其对工作和生活的满意程度有关,编辑作为独立的文化人,要求拥有工作的自主权以及和谐的生存环境,而在现实情况并不能满足想象时,他们就会不自觉地情绪低落,陷于抑郁状态,思想不集中,记忆力、注意力减弱,精神疲惫,缺乏耐力,甚至自我感觉差,悲观、沮丧、意志消沉,对人对事对外界环境缺乏信心和活力。编辑的强迫主要特征是想问题、办事情追求十全十美、完好无缺,否则便不放心、凡事谨小慎微,刻板而缺乏灵活性,明知某种行为或观念不合理,但却

**[收稿日期]** 2009- 10- 27

**[作者简介]** 朱雯霞(1972-),女,湖南省南县人,南华大学期刊社编辑。

无法摆脱,如同有根神经在强迫自己,因而非常痛苦。

### (二)人际关系不和谐

编辑直接工作对象是稿件,但编辑更需要面对和处理的是作者以及社会方方面面有需求的人。如何处理好各个方面的人际关系对编辑工作的顺利开展,对编辑自身的内心体验和认同,对编辑人生的发展都有举足轻重的地位和作用。编辑工作压力大,人际沟通复杂,不仅比其他职业人更易在工作中产生焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪,而且由于劳动的复杂度、紧张度、创造性比其他职业人高,也几乎没有时间和精力对这种不良的心绪进行调节,所以编辑比他人更容易在人际关系中表现出适应不良。比如,与他人交流时,或沉溺于倾诉自己的不满,不能耐心听取他人的劝告和建议,拒绝从另一个角度看问题或避免与他人接触,交往退缩,陷入“闭门造车”或只顾埋头编辑稿件的封闭状态;另一种情况有的编辑又矫枉过正,忽视稿件本身的质量,只注重于稿件是谁的,是谁推荐的,是不是有关系的,满足于发人情稿,满足于别人求自己有面子的虚荣体验,这同样是人际关系不和谐的一种体现。

### (三)职业倦怠

职业倦怠是一种与职业有关的综合症状,源于个体对付出和回报之间显著不平衡的知觉,这种知觉受个体、组织和社会因素的影响。从职业角度分析,编辑、记者职业倦怠率为38.30%<sup>[4]</sup>,可见职业倦怠在编辑行业已相当普遍,应该引起有关方面的重视。编辑的职业倦怠在心理上的表现是自尊心低、不平衡感、委屈感,总认为是在为他人作嫁衣裳自己没有成就感等。在行为上的表现是对编辑工作失去热情,得过且过,无关紧要,做一天和尚撞一天钟甚至想“跳槽”等。无论是心理倦怠或是行为倦怠,都是特定时期编辑心理不健康的表现,也是编辑对自己职业的高度不认同,没有归属感。

### (四)编辑职业所致的其它心理问题

编辑的其它心理问题如神经衰弱,它是一类以精神容易兴奋和容易疲乏、常有情绪烦恼和心理生理症状的神经性障碍。编辑人员从事的脑力活动是一种高级神经活动,从组稿、审稿、编辑到校稿,每一个过程都需要高度集中注意力,加上许多期刊的工作量是与编辑成果的社会效益、经济效益直接挂钩的,编辑长期处于这种高强度的应激状态之中,使编辑情绪处于紧张、神经疲劳状况,这种状况如果长期延续3个月,作为编辑个体就会出现精神倦怠、神经过敏、头部不适、失眠多梦、心理生理障碍等神经衰弱症状,还可能产生高血压、肥胖等与高压有关的身体疾病<sup>[5]</sup>。

## 三 编辑负面心理的自我调适

(一)用科学、正确的编辑价值观武装引领编辑思想,筑牢编辑负面心理的“防火墙”

随着转型时期出版行业的市场化,编辑的工作性质、方式发生了巨大的变化;同时纷繁复杂的社会也给编辑的心理带来了巨大的冲击,外面的世界很精彩,而编辑的世界却往往与孤独、坚守相伴,编辑容易产生心理失落感,甚至编辑的人生价值观也随之发生着潜移默化的变化,从而导致编辑负

面心理产生。编辑要树立正确的编辑价值观和世界观,用科学、正确的编辑价值观来武装、引领自己,筑牢编辑负面心理的“防火墙”。编辑的价值观是编辑对于价值的根本看法,它是编辑灵魂的中心要素。在社会的转型时期,少数编辑的人生价值追求出现了偏差,但同时我们也看到,社会变革为编辑树立正确的人生价值观,实现自己的人生价值带来了更多的有利因素。因此,提高编辑的思想修养,树立正确的编辑价值观,正确对待职称、待遇和名利,才能使编辑正确看待社会上出现的新问题、新情况,树立“不为名,不为利”、“甘为他人作嫁衣”的编辑价值观,摒弃各种私心杂念,把编辑工作融入自己的人生目标和人生追求中。这样编辑的心理就会坦然、满足、充实,在困难和挫折面前也会泰然处之,自觉地实现心理调节,达到编辑心理压力的降压目的。

### (二)提升个体心理品质,创造愉悦的内在心理环境

对于每一个社会个体来说,环境的力量是外在的和强制的,而心理的存在才是内在的和自主的,对于编辑同样是这样,当外在的环境很难改变的时候,编辑个人心理状态的改变同样也可以避免和改善编辑的职业心理问题。因此编辑应该努力提升编辑个体的心理品质,创造愉悦的内在心理环境以适应外在社会环境。

个体心理品质是指一个人在心理过程和个性心理两方面所表现出来的本质属性,编辑的心理品质是编辑在长期编辑工作实践中形成的稳定的职业特点和心理素质<sup>[6]</sup>,编辑人员在工作中如何拥有一个恬静愉悦的心理环境,这需要不断提升自己的个体心理品质,自觉调整情绪状态。首先,要变压力为动力,变“要我做什么”为“我要做什么”,保持良好的心态,把被压抑于潜意识中的郁结无保留地倾诉出来,借以缓解内心的紧张和焦虑;积极进取,为自己设定某个时期的工作目标,这样可以使外界的工作压力与内在的工作动机结合起来,变被动为主动,使工作局面不断开拓。其次,要摆正心态,克服消极情绪。鲁迅先生说“做编辑一定是受气的”,编辑工作非常单调、十分艰苦,编辑要善于控制好自己的情绪,培养自己积极向上的心境,良好的心境有助于编辑积极性的发挥,提高工作效率。同时,在编辑工作中还要善于控制好自己的激情,处于激情状态下,人认识活动的范围往往会缩小,理智分析能力受到抑制,控制自己的能力减弱,往往不能约束自己的行为,导致感情用事,出现过火行为。总之,编辑应该加强心理自我保健能力的培养,以健全的人格承受压力,缓解紧张,宣泄抑郁,调节情绪,将最好的精神食粮奉献给作者、读者和社会。

(三)不断学习,调整知识结构,以适应编辑技术、学科成果的不断更新以缓解压力

随着编辑技术不断进步,编辑手段不断更新,一支笔、几张纸的编辑时代已经一去不复返了,并且编辑工作对象本身的信息含量大、知识更新快,编辑时常会有压力,觉得力不从心,这就要求编辑要不断学习专业知识和业务知识,在这种情况下编辑的创新能力、学习能力变得尤为重要,掌握新技术、新手段,了解本学科研究前沿动态成为一个编辑必备的技能,而破除以往固有的思维方式和行为习惯绝非易事,这

将是一个反复前行的过程,在这一过程中编辑的心理上将承受极大压力,旧的习惯与新的方式之间,旧的和新的观念和新思维之间都将形成极大的张力。同时职场竞争是个人能力的竞争,压力是个人能力不能成功应对工作需求时的一种威胁,编辑只有与时俱进,不断吸收新知识、新信息,调整自身的知识结构,力求对编辑工作能应对自如,这是减轻编辑职业压力的一个最稳妥的策略。

#### (四)营造和谐的人际关系以创造良好的工作环境

人际关系是导致很多心理问题出现的直接原因,编辑工作尽管有一定的独立性,但编辑应该善于与同事、作者和读者建立良好的人际关系。工作时应该学会关心别人、帮助别人、理解别人、宽容别人,耐心听取他人的劝告和建议,学会从另一个角度看问题。同时,编辑也要提高自身的人际吸引力,学会欣赏同事,尽量缩短与领导、读者、作者的“角色距离”,减少“差位”,取得他们的心理认同。出版行业特殊的人际环境要求编辑工作者要有较高的人际交往能力,要多为别人着想,更要尊重别人,宽以待人,严以律己。对于遇到的问题要积极沟通,懂得选择适当的沟通时机、方法,为自己营造一种良好的工作氛围和心理环境。

总之,世界上没有一个人的心理是完全健康的,这是人性的相通之处。编辑作为普通人,在外界压力的困扰和冲击下出现心理障碍是人之常情,关键是要认识它、正视它,学会自我调整,走出心理困境,以健康的心态去面对工作和生活。

#### [参考文献]

- [1] 张 焰. 关于编辑心理健康标准问题的研究 [J]. 河南教育学院学报, 2007(4): 137-140
- [2] 吴红艳, 李春花, 白发秀, 等. 科技期刊编辑的心理健康与个性特征分析 [J]. 编辑学报, 2003(4): 306-307.
- [3] 朱 磊. 转型期编辑的心理健康 [J]. 编辑之友, 2006(2): 46-47.
- [4] 林东明. 编辑“职业倦怠”的成因及干预 [J]. 绍兴文理学院学报, 2005(12): 106-109.
- [5] 范 琳. 编辑心理压力的成因与降压法 [J]. 湛江师范学院学报, 2006(5): 90-93.
- [6] 何成伟. 编辑的心理品质与期刊编辑工作 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2008(13): 1664-1665.

## Negative Psychology and Self-adjustment of Editors at Transitional Tem

ZHU Wen-xia

(University of South China, Hengyang 421001, China)

**Abstract** There are some deviations in mental health status of editors at transitional tem, which directly affect the quality of publications, so it is more and more important and urgent to study their negative psychology and adjust timely. The editors' negative psychology mainly displays in psychological perplexity, inharmonious interpersonal relationship, job burnout and occupational health problems caused by stress. It is crucial for editors and publication development to pay attention to mental health of editors, aim and guide editors with scientific and correct views of values, build strong firewall against negative psychology, respect social roles of editors, construct healthy and harmonious external environment, promote individual psychological quality, create a pleasant intrinsic psychological environment and adjust negative psychological status appropriately.

**Key words** editor, negative psychology, adjustment