

期刊编辑亚健康状态及其对策

李 东

中国电力科学研究院期刊中心《高电压技术》编辑部,430074,武汉

摘要 调查结果显示,约9成的编辑工作者处于亚健康状态。为此,首先简析编辑处于亚健康状态的原因:生理亚健康主要源于用眼过度、颈椎腰椎超负荷、饮食不规律和久坐不运动等;心理亚健康主要源于工作压力大所导致的厌倦、焦躁和困惑情绪等。然后针对这一系列的亚健康问题,提出了相应的预防对策和解决办法,以帮助多数编辑改善亚健康状态,同时呼吁社会对期刊编辑的职业健康给予足够的重视。

关键词 期刊编辑;亚健康状态;职业健康

Analysis of the sub-health status of journal editors and the countermeasures//LI Dong

Abstract According to the survey, about 90% of journal editors are in the sub-health status. We suggest that this results mainly from both physical and mental problems. The physical sub-health includes overuse of eyes, overload of cervical vertebra and lumbar vertebra, irregular diet, and lack of exercise. The mental problems include boredom, anxiety, and confusion caused by work pressure. To address these issues, we put forward the corresponding preventive measures and solutions, which will help to improve the situation of editors' sub-health and call for attention to the occupational health of journal editors.

Keywords journal editors; sub-health status; occupational health

Author's address Editorial Department of High Voltage Engineering, Center of Magazine, China Electric Power Research Institute, 430074, Wuhan, China

期刊编辑一方面要应对高强度的审编工作和激烈的行业竞争,另一方面经受着潜在的生理和心理的双重压力。在这多方面的重压之下,期刊编辑容易长期

PDF文件,并请他们审稿;此外,这些相关SCI期刊上的高被引文章作者将是我们重点组稿和宣传的对象,通过加大宣传力度以进一步提高本刊的国际显示度。

编辑部拟每年为各位编委更新一次H指数,因为在查询中发现经过1年的时间跨度大部分编委的H指数有不同幅度的上升。还将利用Web of Science数据库收集整理近年来我国学者发文数量较多的药学高影响因子期刊名录,为学校师生提供参考。

5 参考文献

- [1] 王宏鑫. 信息计量学的基础与发展研究[J]. 图书情报工作, 2003(2): 7-12
- [2] 王伟, 王丽伟, 朱红. 国内外信息计量学研究现状和发展

处于亚健康状态。据媒体报道,已有约9成的编辑处于亚健康状态,其中8成编辑颈椎腰椎有问题,7成编辑则有肠胃疾病^[1]——编辑的生理和心理状况确实令人担忧。当下对于期刊编辑的研究多集中在提高职业素养等方面,而关注编辑职业健康的研究报道并不多见;因此,本文初步探究期刊编辑的诸多亚健康症状,并提出相应的预防对策和解决办法,为保障期刊编辑职业健康,消除亚健康提供参考。

1 编辑亚健康主要表现形式

在当今社会发展节奏快、竞争压力大的大环境中,为了在激烈的职场中保留一席之地,人们不得不努力适应高强度、超负荷的工作任务。刚毕业的年轻人还有身体本钱,但随着年龄的增长,很多人会感到越来越力不从心,通常会觉得自己处于健康和疾病之间的一种临界状态,这就是现在越来越普遍的“亚健康状态”。世界卫生组织将“亚健康状态”定义为,机体无器官组织的病变,但是有一些功能会发生改变,一般指一种生理功能低下的动态变化状态^[2]。一个人如处于亚健康状态,就会表现为暂时性的活力下降、功能和适应能力减退等症状。亚健康分为多种类型,包括身体成长、心理素质、情感、思想和行为亚健康等^[3]。造成编辑亚健康状态的原因有生理和心理2个方面。

1.1 生理亚健康

1.1.1 用眼过度 特殊的职业性质决定了编辑工作

- 趋势[J]. 医学信息学杂志, 2010, 31(2): 5-9
- [3] 王丽伟, 牟冬梅, 王伟. Scopus 数据库的期刊评价功能及其实证研究[J]. 情报科学, 2009, 27(6): 864-868
 - [4] 姜春林. 概评科学计量学范式下国外人文社会科学定量评价研究[J]. 评价与管理, 2011, 9(2): 8-11
 - [5] 格林. 中国学术期刊国际化的建议[EB/OL]. [2013-0-510]. <http://industry.epuber.com/2013/0305/9096.shtml>
 - [6] 马云彤. 2006—2010年国内期刊出版专题研究高被引论文分析[J]. 编辑学报, 2012, 24(4): 335-338
 - [7] 丁佐奇, 郑晓南, 吴晓明. 编委贡献源于编辑部做好编委服务工作: 以《中国天然药物》为例[J]. 编辑学报, 2011, 23(4): 339-341

(2013-05-15 收稿; 2013-06-07 修回)

者要长期从事文字工作,其职业特点主要包括静态、久坐、细致、耐心等,而这些特点也直接或间接地导致编辑健康可能会受到损害。首先,影响编辑最主要的危险因素莫过于长期用眼过度。编辑需要长时间面对稿件,包括纸质版稿件和电子版稿件,而无纸化办公越来越普遍,这就要求编辑更多地在计算机上处理稿件。长期面对计算机除了会不同程度地受到辐射外,还会引起眼睛疲劳,原因是眼睛眨眼次数减少,造成眼泪分泌减少,并且屏幕闪烁的强光比自然光对眼睛的刺激更大^[4]。用眼过度的临床表现为眼睛酸胀、干涩,视力模糊甚至下降^[5],这些都直接影响着编辑的视力健康和工作效率。

1.1.2 颈椎腰椎超负荷 与许多白领一样,编辑需要长期坐在办公桌前处理稿件或浏览信息,如果坐姿不正确并且不注意适当活动,就会给颈椎和肩关节带来压迫,久而久之会对颈椎腰椎造成积累性损伤,更严重的可能会导致椎间盘突出症和退行性病变。颈椎病又常常带来很多不适的临床表现,如脖子僵硬、肩背部沉重,严重者还会发展为头晕、头痛、视力减退等症状,这些都会严重影响编辑工作者的正常办公和生活质量^[6]。颈椎腰椎问题已经不再是老年人才会有的疾病,椎间盘突出症也正在年轻化。

1.1.3 饮食不规律 从事编辑工作,很多时候上下班时间不能自主支配,作息时间往往受赶稿和出刊的进度所左右。双休日加班、工作日熬夜,以及三餐不规律对编辑工作者来说都是家常便饭,有时甚至编稿和用餐同时进行。长期的用餐时间不规律及消化时间不充分很容易引发胃肠道疾病,如胃肠功能紊乱、功能性腹泻、消化性溃疡等。有研究指出,饮食不规律更是会导致食管运动和协调障碍,也会增加胃的负担,对胃黏膜产生物理或化学损伤,引发慢性胃炎,这是中国人群发生食管癌和胃癌的危险因素之一^[7-8]。

1.1.4 久坐不运动 与很多办公室白领一样,编辑工作者常常久坐不起,从早坐到晚。有关健康的调查结果显示,在成人中习惯久坐或活动极少的人群比例高达60%~85%^[9];然而,健康来源于适度的运动,长时间静坐不仅会危害人的健康,而且会降低生活质量。久坐不动对身体的害处有很多,例如会加重腰椎颈椎疾病,减退心脏功能,引起肠胃蠕动减慢,使直肠附近长期充血,加重人体乏力和失眠,增大患老年痴呆的概率等。世界卫生组织更指出,每年有200多万人因久坐不运动而死亡,而每天坐6h的人比坐3h的人在15年之内死亡的概率竟然提高了40%^[10]。

1.2 心理亚健康

1.2.1 厌倦情绪 期刊编辑工作是一种比较枯燥和

单调的专业性工作,需要很好的耐心和注意力长时间高度集中,这种工作性质使编辑普遍感到紧张和疲劳。与其他多元的、对外的职业不同,编辑常年面对枯燥的文字、符号和图表,专注于大量科技学术论文,因此容易感到厌倦和压抑。尤其是青年编辑,本应该是开阔视野热情活跃的时候,编辑工作却要求他们长期伏案工作,久而久之会慢慢失去激情,甚至产生职业倦怠^[11-12]。职业倦怠指的是职业者在应对长期的情绪和人际关系紧张时的一种应激反应,主要表现为对工作丧失热情,自我评价倾向降低,对现状消极失望,产生悲观情绪等^[13]。

1.2.2 焦躁情绪 编辑工作是一项十分考验耐心的复杂工作,从前期策划、约稿、审稿、编稿,到后期编排、总校、付印等环节,都要求编辑做到严谨细致,这一系列枯燥单调的基本环节却是编辑工作最重要的保证;然而,每个编辑的工作能力、个人基础和经验等方面存在差异,所以有相当一部分人不能很好地胜任这种繁重的工作。尤其是当他们长期处于审编任务繁多、期刊加急出版、节假日熬夜加班的紧张工作状态时,就更容易产生焦躁情绪。这种焦躁情绪如果不能及时排解,就会越积越多,甚至恶性循环,最终损害健康。

1.2.3 困惑情绪 当下很多出版社都进行了体制改革,出版行业的竞争也越来越激烈,期刊编辑工作者所面临的压力也越来越大。出版业体制改革一方面给业内带来了新的活力,另一方面也会引发编辑对今后的职业走向和定位产生困惑。同时,编辑工作的门槛不高,很多编辑渴望个人业绩迅速和显著地被人认可;但在实际的学术传播中编辑的个人价值通常不被重视,长期缺乏成就感会造成编辑对工作的热情和动力消退,久而久之很容易对未来产生迷茫和困惑的情绪。

2 改善编辑亚健康状态的对策

2.1 创建积极的编辑文化,营造和谐的工作环境 建立良好的管理制度有利于发挥编辑的工作积极性,制订合理的奖励机制有助于调动编辑的主观能动性。与企业应拥有自己独特的企业文化一样,编辑部也要建立乐观向上的编辑文化,指导编辑科学地安排作息时间和工作进度,提高编辑的工作效率和自我成就感^[14]。

编辑工作者的幸福感不仅来源于物质层面,而且来源于精神层面。编辑部应将编辑的职业发展同编辑部事业的发展联系起来,让编辑从中获得奋斗的动力和快乐。作为编辑部的管理者,不仅要尊重编辑审校的自主权,而且要注意统筹规划,协调好编辑部成员的各种关系。一个和谐健康的工作环境,不仅包括让人

感觉舒适的客观条件,而且包括一个团队良好的凝聚力和积极向上的工作氛围。

2.2 建立科学的支持系统,提升编辑的职业认同感

在良好的企业氛围和工作环境基础之上,一套完善的用人制度和激励政策对于编辑部的良性运转也是必不可少的。根据编辑的专业技术岗位,编辑部要建立有序、合理、可行的升职体系,例如之前在编辑岗位的专业人员,在经过系统的培训和考核合格后,可以上升到管理岗位或研究岗位,从而既能为编辑提供良好的职业发展空间,又能拓展编辑的知识储备和综合素质^[15]。同时,为了调动编辑的工作热情和主观能动性,编辑部也要建立科学的绩效考评制度和奖惩激励制度,并且要确保这一制度能够客观、公平地反映编辑个人的工作能力和综合素质,从而提高编辑的薪酬满意度和职业认同感。

2.3 加强素质能力培养,提升编辑专业水平

编辑是一种具有挑战性的职业,在职业实践中处处存在着不可预见性和复杂性,对编辑工作者自身的专业素养和应变能力要求较高。首先,编辑需要有良好的文笔功底和编辑能力,使展现给读者的文章格式规范、语言通顺、逻辑严谨、通俗易懂,达到出版要求。其次,随着高科技的不断发展,编辑要不断学习更为先进的思维理念,编辑手段也要与时俱进,以便在同样的时间里将工作效率最大化。同时,编辑要不断了解相关学科的学术动态和最新研究成果,随时更新自身的知识储备,积累有价值的科学信息^[16]。最后,编辑应该遵循学术道德,在录用稿件时坚持公平、公正、公开的原则,树立读者至上的服务理念。定期组织岗位技能培训和对外交流活动,将有利于编辑队伍形成不断进取、共同努力的良性循环^[17]。

2.4 积极调整自身心态,关注编辑职业健康

除了管理层面所做出的努力,更重要的是编辑自身的配合和调整。面对繁重的工作任务和变幻莫测的行业形势,编辑工作者一方面要注意劳逸结合,另一方面要学会进行心理调节。针对编辑呈现出的几种生理亚健康状态,编辑首先要适度用眼,每天在工作间隙定时做眼保健操,让眼睛得到片刻休息;其次保持正确坐姿,减轻颈椎腰椎的不当压力,每天在工作间隙定时做广播体操,周期性地活动颈部腰部,增强脊柱的稳定性;同时每天坚持按时用餐,规律饮食,提倡细嚼慢咽,杜绝暴饮暴食,餐后适度休息,降低发生肠胃炎的风险。

在增强体质的同时,编辑也要注重心理问题的疏导,积极的心理暗示可以帮助自己树立信心,排解消极

的负面情绪。编辑要学会改变自己,调整心态,不能改变环境就尽力适应环境;学会自我放松,自我解脱,追求卓越但不苛求完美;学会客观自省,淡泊名利,注重努力的过程而淡化结果;学会顺其自然,顺势而为,理顺自己的心态;学会读书赏乐,运动旅游,从容生活;学会笑对挫折,幽默人生,大度看世界。

3 参考文献

- [1] 夏帆. 国内网站调查称约九成记者编辑处于亚健康状态[EB/OL]. [2013-08-01]. http://www.ce.cn/xwzx/gnsz/gdxw/201211/09/t20121109_23832231.shtml
- [2] 于春泉,张伯礼,马寰. 亚健康状态常见病因及其干预措施[J]. 天津中医药,2005,22(5):439-440
- [3] 亚健康不是疾病而是一种健康状态[EB/OL]. [2013-08-01]. <http://www.baikex.com/view/543...htm>
- [4] 怎样预防眼睛疲劳[EB/OL]. [2013-08-01]. <http://jingyan.baidu.com/article/a65957f4bc538224e67f9ba2.html>
- [5] 徐妍,石朝云,游苏宁. 编辑职业健康问题分析:中华医学杂志社关注编辑健康的实践[J]. 编辑学报,2012,24(5):496-498
- [6] 林素蕊. 颈椎病的防治措施[J]. 中国医学创新,2010,7(28):187-188
- [7] 汪求真,周晓彬,滕洪松. 中国人群饮食因素与食管癌Meta分析[J]. 中国肿瘤,2007,16(1):3-7
- [8] 周晓彬,汪求真,张超英,等. 中国人群饮食因素与胃癌关系的Meta分析[J]. 中国临床康复,2006,10(20):1-4
- [9] 蒋晓松. 久坐生活方式的社会学分析[J]. 洛阳师范学院学报,2011,30(9):127-128
- [10] 李森. 久坐致病又致命[J]. 医药与保健,2012(5):50-51
- [11] 徐晶. 高校学报青年编辑健康职业心理的培养[J]. 常州大学学报:社会科学版,2011(3):32
- [12] 刘晓涵. 运用自我暗示 消除心理疲劳[J]. 编辑学报,2012,24(3):300-301
- [13] 卞冉,龙立荣. 工作倦怠的理论研究及其进展[J]. 中国临床心理学杂志,2011,11(4):317-320
- [14] 徐晶. 积极心理学视角下期刊编辑的职业倦怠[J]. 江苏技术师范学院学报,2012,18(6):167-169
- [15] 徐晶. 期刊编辑健康职业心理的发展途径探究:基于“可拓策划”方法的应用[J]. 四川理工学院学报:社会科学版,2011(6):124-127
- [16] 林松清. 我做责任编辑的体验及呼吁[J]. 编辑学报,2011,23(4):370-371
- [17] 叶利荣. 期刊编辑职业倦怠及其干预[J]. 长江大学学报:社会科学版,2012,35(12):201-202

(2013-08-10 收稿;2013-09-11 修回)