

# 编辑职业健康问题分析

——中华医学会杂志社关注编辑健康的实践

徐妍 石朝云 游苏宁

中华医学会杂志社,100710,北京

**摘要** 编辑这一职业近年来越来越多地受到社会关注,但以往的研究文章并未就编辑职业健康问题作过多分析,即使有也多数限于编辑的心理素质与心理健康。事实上,编辑职业由于其自身的特殊性,引发了很多健康问题。我们试从心理健康和身体健康2个方面综合分析编辑职业健康问题的表现与成因,并结合中华医学会杂志社关注编辑健康的实践,寻找解决编辑职业健康问题的对策。

**关键词** 职业健康;编辑;不良情绪;职业倦怠

**Analysis of editors' occupational health problems** // XU Yan, SHI Zhaoyun, YOU Suning

**Abstract** Editing career in recent years draws more and more social concern, but the previous articles focusing occupational health problems have not been analyzed the problems too much, if any, they were mostly limited within the scope of psychological quality and mental health of editors. In fact, editing career, due to its own special characteristics, has led to many health problems. We tries to, from the aspects of mental health and physical health of editors, synthetically analyze the performance and causes of the editing occupational health problems. Further more, combined with the practice of concerning the editors' health conducted by Chinese Medical Association publishing house, the paper attempts to find a solution to the editing occupational health problems.

**Key words** occupational health; editors; bad emotions; occupational burnout

**Authors' address** Publishing House of Chinese Medical Association, 100710, Beijing, China

2008年,中华医院管理学会、医疗卫生技术应用管理专业委员会(MTA)等机构曾发起一项“健康透支十大行业”的社会调查,结果显示,编辑与记者并列榜单第3名,编辑职业的健康问题开始引起人们的关注。编辑作为出版行业的中坚力量,以往对编辑学的研究文章如汗牛充栋,但大多限于对编辑基本技能、职业素养、心理素质等方面的分析,较少关注编辑职业健康问题。我们通过对编辑职业健康问题的表现、成因、对策的分析,结合中华医学会杂志社的实践,为应对编辑职业健康问题提供一个解决之道,同时呼吁社会对编辑职业健康给予更多关注。

## 1 编辑职业健康问题的表现

根据1950年由国际劳工组织和世界卫生组织的

联合职业委员会给出的定义,职业健康“应以促进并维持各行业职工的生理、心理及社交处在最好状态为目的;并防止职工的健康受工作环境影响;保护职工不受健康危害因素伤害;并将职工安排在适合他们的生理和心理的工作环境中”<sup>[1]</sup>。可见职业健康主要包括生理和心理2大方面。随着社会的发展,生活节奏越来越快,压力也越来越大,对于编辑职业来说更是如此,很多编辑都出现了各种健康问题。

**1.1 心理方面** 在心理方面,编辑健康问题主要表现为不良情绪和职业倦怠。不良情绪主要包括焦虑、抑郁、敌对、恐怖、偏执等<sup>[2]</sup>,不仅影响编辑的日常工作,也严重影响到其日常生活;职业倦怠指的是个体在一定的职业环境中,应对长期的情绪紧张和人际关系紧张时的一种应激反应,表现为一系列心理与生理综合征<sup>[3]</sup>,主要表现为对工作丧失热情,以消极、否定或无动于衷的态度对待工作对象;个体评价自我的意义与价值的倾向降低<sup>[4]</sup>,造成对工作的抵触懈怠,对发展前景的消极失望,产生悲观情绪。不良情绪和职业倦怠都有很大的危害性,不良情绪长期得不到适当发泄,会造成心理压抑、阴暗乃至扭曲,而如果毫无顾忌地爆发,又会伤害亲人、朋友、同事等身边的人;职业倦怠的最大危害则是消磨编辑身上的朝气和进取心,降低其积极性和工作效率,阻碍其人生价值的实现,进而影响其从事的编辑工作。

**1.2 身体方面** 由于编辑工作的特殊性质,容易造成很多方面的身体问题。比如,由于编辑在长期审读、加工、校对稿件时,为使较小字号的字符在视网膜上形成清晰可辨的成像,必须长期迫使瞳孔收缩,加上计算机显示器长期对眼的刺激,易出现眼部不适感,以至产生近视、眼干、眼炎、眼底病变等;为适应在线处理稿件或浏览相关信息,需长期保持颈部强直、两肩相对固定(肩关节活动减少)姿态,可能会导致颈椎病变和肩周炎;同时右手长期固定在鼠标上操作,因腕关节活动减少、姿势(手形)相对固定而出现鼠标手;身体活动量减少,胃肠蠕动也减少而易出现便秘。编辑工作压力很大,经常加班加点,极易疲劳而患职业性相关疾病,比如严重的颈肩腰腿疼、椎间盘突出、视力衰弱、心脏功能紊乱等等<sup>[5]</sup>。很多疾病都是在潜移默化中形成

的,往往被编辑忽视,等到发现时则为时已晚,或者要花费几倍的代价去治愈,或者只能与这种或那种病症相伴终生,甚至,被夺去生命。近年来发生的多起编辑猝死事件<sup>[6]</sup>,就是血的教训。

## 2 编辑职业健康问题的成因

**2.1 漠视的主观态度** 事实上,造成编辑职业健康问题的因素中最应引起重视的就是编辑、编辑行业乃至社会对这一问题漠视的态度。各出版社、编辑部在日常的工作中,往往只注重对编辑自身职业技能的培养,而缺乏对编辑健康的重视。就编辑自身来说,很多编辑,尤其是年轻编辑,也往往对健康问题漠不关心,认为自己年轻,吃得下睡得着,不会有大的健康问题,即使有,也来得及补救,以至于对身体频频亮起的“警报”不管不顾,导致严重的后果。网上评论说:“漠视健康,心存侥幸,放任自己,贪图一时口腹之快而损害健康者无异于饮鸩止渴,等同于自取灭亡。”<sup>[7]</sup>言辞虽然过激,但道理却是实实在在的,如果不端正态度,重视健康,其他一切都无异于画饼充饥。内因决定外因,编辑要从源头改变漠视的态度,清醒地认识到自身健康存在的问题,才能有动力、有可能去解决问题。

**2.2 恶劣的客观环境** 对于编辑工作环境,用“恶劣”二字好像有点夸张,其实一点也不为过。笔者总结了编辑工作的一般环境及其危害,例如:长期使用电脑致使电磁辐射、对眼的刺激、键盘腕、鼠标手;长期伏案,因桌椅落差致颈、肩关节及腰痛;使用打印机,因噪声、粉尘污染等而致脑神经和听力损伤、肺部疾病;密闭的办公空间造成各种身体不适、免疫力下降;快节奏的工作流程引发情绪烦躁、高血压;等等。编辑工作有其特殊性,高负荷、高压、生活无规律,长期的伏案工作,从事精力高度集中的脑力劳动,缺乏锻炼,工作任务重、时间长<sup>[8]</sup>,导致颈椎、手腕疼痛以及腰肌劳损等问题突出,免疫力明显下降,甚至引发多种慢性疾病,如:头痛、关节痛、失眠、高血压、冠心病、糖尿病、心血管疾病等。这些病症给编辑带来痛苦,影响生活品质,甚至造成对身体的严重伤害。

**2.3 无奈的权衡选择** 丁格说:“命运不是机遇,而是选择。”<sup>[9]</sup>其实,我们的生命中充满了选择。作为编辑,也不得不面临这样的选择:健康与工作,孰轻孰重,孰先孰后?权衡利弊,必须做出艰难的选择。编辑是时效性很强的工作,今天必须交稿,晚上不加班就来不及,加或不加?保证睡眠从而拖延出版时间,承担责任与保质按时出版之间,几乎没有哪位编辑会选择前者。即使不为了绩效,不为了工资奖金,就为那份职业责任感,也不会让自己选择前者。编辑的可敬,就在于此。

然而,透过那份敬业,我们是否也能体味到那背后深深的无奈?对健康一而再、再而三的放弃,日积月累,积劳成疾,损害了身体又疲惫了心灵,恶性循环之下自然会引发身体和心理问题。

## 3 编辑职业健康问题的对策

希腊谚语说:“健康与才智,为人生两大幸福。”<sup>[10]</sup>健康与工作,也可以并行不悖,处理好两者关系,还能相辅相成,事半功倍。中华医学会杂志社为了提升编辑职业健康,就进行了不少实践。

**3.1 举办岗位技能大赛,呼吁大家关注健康** 2006—2012年,连续举办了5届岗位技能大赛,在2012年6月举办的大赛中,除了传统的演讲比赛、业务技能、才艺展示、调研报告等项目,特地增加了“矫健身姿”项目。矫健身姿分为拔河和踢毽子比赛2个单元,均需团队作战,得分为大赛总成绩的1/6。赛场上队员英姿飒爽,观众加油声响震天。本环节既增添了比赛的趣味性和彰显了团队精神,又通过拔河、踢毽子等比赛形式让职工们进一步认识到锻炼身体、健康身心的重要性。该项目的设立获得了与会领导、专家的一致好评,也起到了倡导大家劳逸结合、锻炼身体的作用,呼吁职工通过保持健康的身心,取得出色的成绩。

**3.2 举办多种活动,加强心理调节和职业指导** 编辑要学会进行适当的自我心理调节,排除不良情绪,消除职业倦怠。当意识到自己产生不良情绪时,首先要冷静地分析原因,找出症结所在,然后通过各种方法,比如“学会合理宣泄,找到充分表达自己情绪的方法,既不压抑自己,也不放纵自己;面对消极情绪善于自我疏导,自我排遣。遇到不如意时,适当地进行自我安慰,缓解矛盾冲突,消除焦虑、抑郁、烦恼和失望情绪,保持心理的安宁和稳定”<sup>[11]</sup>,将不良情绪消弭于无形,甚至可以转化为正面的、积极的情绪,给自己以助力。另一方面,编辑要树立正确的价值观和世界观,用科学、正确的价值观来武装、引领自己,构筑负面心理的“防火墙”;摒弃各种私心杂念,把编辑工作融入自己的人生追求中。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,达到心理压力的降压目的<sup>[12]</sup>。

杂志社长期以来一直非常重视编辑职业的健康问题。在心理健康和职业指导方面,通过举办岗位技能大赛、编辑沙龙、外语学习班,组织编辑参加国内外各种学术交流活动,分期分批派遣编辑前往国际著名的医学大刊或者出版集团进修,建立编辑学研究和科研论文撰写小组,组织青年读书会等,提升编辑的业务能力、经营能力、管理能力、沟通能力、表达能力、公关能

力以及创新能力,培养编辑的自信心,从而帮助编辑形成勤于奉献、敬业爱岗、不计私利、乐观向上的心理,避免不良情绪和职业倦怠情况的出现;倡导和睦、团结的企业文化,同事之间相互关心、热情友爱,形成良好的工作环境和氛围。

**3.3 寓健康于日常的工作和生活中** 编辑的日常生活节奏比较快,尤其要注意平时保持良好的生活习惯,不能为了赶上班而不吃早餐,不能为了赶交稿而对付一顿午餐,更不能为了出差开会而半夜三更才吃晚餐;不能为了“寻找灵感”或缓解压力而吸烟喝酒。同时要保持充足的睡眠,这样才有足够的精力应对第2天的工作;编辑要学会科学安排作息时间,尽量提早安排好手头工作,当日事当日毕,避免无谓的加班加点。一旦身体出现不适,要及早就医,决不能拖延时日或讳疾忌医。健康的身体是在日常生活中培养出来的,绝不可能一蹴而就。

适度的体育锻炼必不可少,编辑应该每天都挤出一定时间进行锻炼,不要让“忙、没时间”成为你不运动的借口。在工作间隙,让眼睛离开电脑,远眺一会儿或者注视一下绿色植物,让眼睛得到片刻休息;活动手腕、颈部、脚踝,避免“鼠标手”、颈椎病的产生;做几个俯卧撑、弯几下腰,防止脊椎变形;和同事说几个笑话或者聊几句闲话,放松一下紧张的情绪,开怀一下心胸。在饭后或者下班可以散散步,帮助消化,也能强身健体。《编辑学报》陈浩元主编认为:“科技期刊编辑现在严重缺乏体育锻炼。编辑应当拥有健康的身心,热爱生活,珍视生命。”他对锻炼有一段精辟的陈述:“有人问我平时锻不锻炼?我的回答是既锻炼又不锻炼。我没有每天专门抽出时间来锻炼,但我把锻炼融入日常生活、工作中,随时随地进行锻炼:走在上班路上,甩甩胳膊扭扭腰;在办公室,揉揉眼睛,做做颈椎操,练练腿脚;晚上边看电视,边举哑铃,拉几下拉力器,做几节自编的健体操。只要有心,生活中时时处处都可以锻炼。”<sup>[13]</sup>陈主编虽年逾古稀,可他拥有豁达的心态,矫健的身姿,年轻人也难以企及的充沛的精力,值得我们羡慕、忌妒、学习。

中华医学会杂志社在重视提升职工编辑专业素质的同时,也非常重视编辑的身体健康状况,除了定期为职工进行体检,为准备怀孕的女职工购买铅衣等防护设备。多年来一直鼓励职工坚持工间操,每天上午10点、下午3点各进行一次15分钟的第八套广播体操,积极组织职工利用中午休息时间参加瑜伽、普拉提的锻炼,职工还自发组成了健身舞训练班、滑板小组等,工会成立了踢毽子小组,各种适宜、简单又有趣味性的运动,是编辑职业健康的重要保证。

## 4 结束语

培根说:“健康的身体是灵魂的客厅,有病的身体则是灵魂的禁闭室。”<sup>[14]</sup>编辑职业的健康问题不容忽视,以往社会大众所关注的往往是那些体力劳动者,在烈日炎炎下或冰天雪地中挥汗如雨、默默奉献的体力劳动者固然牵动着我们的心,那些衣着光鲜、端坐于办公室笔耕不辍的脑力劳动者们同样需要我们的关心与爱护。我们在此呼吁,广大编辑同人重视健康,坚持锻炼,放开心胸,拥抱世界,“用自己的工作拥抱美,拥抱真,拥抱善,为读者生产让编辑自己都感动的精神产品”,让编辑职业真正成为“一种高尚的、健康的、有格调的职业”<sup>[15]</sup>。

## 5 参考文献

- [1] 百度百科:职业健康 EB/OL]. [2012-07-02]. <http://baike.baidu.com/view/1154509.htm>
- [2] 高艳华,张增学,王敏.科技期刊编辑身心症状的主效应因素[J].中国临床康复,2006,10(14):158
- [3] 郑红翠,蓝华.编辑主体职业倦怠与自我调适[J].继续教育研究,2011(6):157-158
- [4] 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,2003,11(4):317-320
- [5] 陈锐锋.关注科技期刊编辑的职业健康[J].编辑学报,2012,24(1):84-85
- [6] 腾讯员工猝死透视白领十大职业病[EB/OL]. [2010-05-17]. <http://sc.sina.com.cn/health/jkcs/2010-05-17/090813713.html>
- [7] 湛任斌.不要漠视健康[EB/OL]. [2011-10-30]. [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4e0fa7be0100y289.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4e0fa7be0100y289.html)
- [8] 吴红艳,王菊香,刘义兰.科技期刊编辑生活质量现状调查分析[J].中国科技期刊研究,2012,23(2):261-263
- [9] 总有两个机会[EB/OL]. [2010-03-05]. <http://blog.renren.com/blog/223726004/450402161>
- [10] 哈佛经理的健康体魄[EB/OL] [2012-07-03]. [http://www.360doc.com/content/12/0825/17/250168\\_232291831.shtml](http://www.360doc.com/content/12/0825/17/250168_232291831.shtml)
- [11] 施晓棠.论科技期刊编辑的心理健康[J].学报编辑论丛.2003,11(11):182
- [12] 朱雯霞.转型时期编辑的负面心理及自我调适[J].南华大学学报:社会科学版,2009,6(10):117-119
- [13] 陈浩元.在中华医学会杂志社第5届岗位技能大赛上的发言[R].北京:中华医学会杂志社,2012-06-26
- [14] 人生宝典:经典名人语录大荟萃[健康]. [EB/OL]. [2012-07-04] <http://tjmwqx.blog.163.com/blog/static/734344562012648331958/>
- [15] 路景云.克服编辑职业病[J].编辑之友,1997(2):48

(2012-07-08 收稿;2012-07-20 修回)