

编辑压力缓解的共情策略

刘莉¹⁾ 王晓丽¹⁾ 崔桐²⁾ 蒋函¹⁾

1)《吉林大学学报(地球科学版)》编辑部;2)吉林大学《世界地质》编辑部;130026,长春

摘要 编辑压力源主要包括社会压力源、职业特性压力源和个体压力源等。运用共情能力可缓解编辑压力。对自己运用共情,有助于正确认识自己、接受自己、释放自己给自己带来的压力;在人际交往中,包括与审稿专家、作者沟通时,以及与周围人的相处中运用共情,可以提高人际交往能力,能够感受他人需求、彼此产生共情,缓解压力;与家人相处中运用共情,可以建立亲密关系、减小压力。

关键词 编辑;压力;共情力

How editors relieve stress by using empathy//LIU Li, WANG Xiaoli, CUI Tong, JIANG Han

Abstract We analyzed the pressure sources of editors, including social pressure source, occupational characteristic pressure source, and individual pressure source. We suggested that the empathy ability should be used to relieve the pressure on editors, and empathy can be developed and practiced. One can use empathy to understand himself, accept himself, and release the pressure that he put on himself. One can use empathy in interpersonal interaction with reviewers, authors and people around, which can not only improves his interpersonal skills, but also reduce stress at work. Empathy with family also improves intimacy and reduces stress.

Keywords editor; pressure; empathy

First-author's address Editorial Department of Journal of Jilin University (Earth Science Edition), 130026, Changchun, China

DOI:10.16811/j.cnki.1001-4314.2019.04.032

随着现代社会发展节奏的加快和竞争的激烈,压力已成为我们生活中不可或缺的一部分。人的生活离不开压力,如果没有压力,社会和人类就不会进步。适当的压力对人的进取能起到积极的促进作用,但若长期处于过大压力中则会对人的身体和心理健康造成不利影响。个人压力多来自社会、工作、家庭、人际关系等多方面,并且这几方面的压力还会相互叠加,互为影响。其中工作方面的压力与职业特点紧密相关。

编辑是指具有一定专业知识又具有编辑技能的从业者。研究表明编辑这一职业已经成为十大高压职业之一^[1]。对编辑职业压力的研究始于21世纪初^{[1]61},其研究成果主要包括编辑职业压力的来源、编辑职业压力的测量、编辑职业压力的缓解途径等。其中,对编辑职业压力缓解的研究^[2-6]主要包括组织干预和个人调整2个方面。但总体来说,学界对编辑职业压力的研究还不够深入和全面,尤其是对编辑职业压力源心理机制的研究,以及运用心理学机制缓解压

力方面的研究相对薄弱。

共情能力,指的是一个人能够理解另一个人的独特经历,并对此做出反应的能力^{[7]3}。共情由Titchener于1909年首次提出,于20世纪80年代被Rogers引入至心理治疗及医学领域^[8]。研究^[7]表明,共情能够抑制压力和焦虑,让人产生平静和安全的感受。

本文在简要分析编辑压力源的基础上,尝试在运用共情能力减轻编辑压力的策略方面进行探讨。

1 编辑压力源及压力产生的不良影响

1.1 社会压力源 如今科技发展日新月异,期刊出版已经从传统出版模式发展到互联网模式,还要在媒体融合、域出版、开放科学等大趋势下进行相应调整。这就要求编辑必须保持敏锐的洞察力,及时接受新思想,不断学习新知识,以紧跟新媒体发展带来的出版模式的新变化和新发展。同时,面对市场日益激烈的竞争,科技期刊不仅追求学术发展,还要考虑生存和提高。总之,期刊面临的生存竞争以及面对新事物要进行的变革,要求编辑成为全能型编辑,不仅要编辑业务娴熟,也要有新媒体相关业务能力。这就造成编辑普遍感觉负担重、责任重、压力大。

1.2 职业特性压力源 首先,编辑工作面广、内容繁杂,而且工作量较大,编辑普遍认为自己的时间不够用,经常加班加点;其次,期刊按时出刊的特点,决定了编辑工作周期长,几乎没有彻底放松的时间;再者,编辑的工作时间和工作地点相对自由,造成了编辑的工作与非工作边界模糊,导致工作与家庭或生活之间没有明显的界限,也使家庭成员及家庭关系间接受到影响。这都成为编辑职业特性的压力源。

1.3 个体压力源 编辑在出版流程中处于主导地位,肩负的责任重大,职业习惯是对差错零容忍;编辑自身多具备严谨、认真、责任心强的性格特点,对自己要求严格,做事力求完美,但这种完美型人格也容易产生消极悲观的情绪,给人带来压力。当然,在同样的工作状态下,个人的生活境况、心理因素、认知方式及个性特征的差异,会导致压力的不同。当事件和责任超过了个人应对能力范围时,就产生了个体压力源。

此外,编辑还要面对职称评定、科研、人才培养、职业发展、工作环境等方面的压力。

1.4 压力产生的影响 心理健康与身体健康紧密相关,长期超负荷的压力会给人的身、心都造成危害。首先是情绪方面的反应,通常表现为无力、焦虑、沮丧和忧郁等,工作起来动力不足、易丧失成就感,严重的会产生职业倦怠感、精神高度紧张感、挫折感和绝望感等,还会引发更多的心理问题,进而会对人的身体健康产生影响,出现头痛、焦虑、抑郁、失眠、神经衰弱、肥胖等症状。若以上情况长期得不到缓解,还容易引发其他器质性病变,甚至会大大提高患癌症的概率。

编辑若持续在压力过大的情况下工作,身体得不到很好的放松和休息,就会造成效率低下,而效率低下意味着要用更长的时间来完成工作,形成恶性循环;并且由于长期劳累,身体不肯接收大脑传来的快速完成工作的信号,造成工作拖延,使得工作越积越多,于是拖延更严重。过大的压力可降低编辑对工作和生活的满意度,降低对主观幸福感的体验,增加负面情绪,影响人际关系。

2 运用共情能力减压

从情感角度来定义,共情是基于对他人情感的理解,体验他人相似的情感反应,是对他人情感体验的一种觉察;从认知角度来说,共情是基于对他人内心想法和情感的分析来推断他人想法及感受,共情对他人的认知主要体现在处境和情绪方面^[9]。一个人若拥有良好的共情能力,在改善人与人之间关系、提高工作效率、减少压力等方面均起着重要作用。编辑可从以下几个方面入手,来提高自己的共情能力,运用共情缓解压力、释放压力,使自己的身心更加健康。

2.1 对自己共情,自我疗愈减轻压力 心理学家认为,人只能自我疗愈,而共情能力对于自我疗愈起着至关重要的作用。因此,编辑首先要学会对自己共情,用共情为自己减轻压力。对自己共情,是指与自己的内心建立链接,感受自己的内心,能够承认、理解自己,能够认识到自己的不足,和自己和平相处。俗话说“人无完人”,所以应改变对自己的消极认知,在自信的基础上接受自己的不完美。另外可以经常反思和学习,保持正确的价值观,学习从积极的方面去看待问题。很多压力是源于内心的,可将压力一分为二,分为“好压力”和“坏压力”,将“好压力”变为动力,激励自己变得更自信更强大;将“坏压力”逐渐弱化和淡化,学习放慢节奏,认真思考,对自己说“不急,慢慢来”,这也是减轻压力的一个办法。

编辑在工作中也要对自己共情。一是处理稿件之前进入共情状态,这样更易于集中注意力,提高工作效率。这就要求平时注意学习、积累经验,加强初审能

力;善于归纳总结,利用网络组建专家库,做到心中有数,精确送审。二是编辑稿件时掌握好“度”,这也是与自己和平相处。要做到抓大放小,既保留对文字的敬畏之心,严把质量关,杜绝差错,也应把握好可在可改可不改的问题上,容许稿件留下作者个人特点,不要字、句必纠,以免造成过度编辑。三是遇到工作强度大、任务重、易产生倦怠或者烦躁心理时对自己共情,当产生共情时,大脑会变得平静,可以在心里将“不得不做”置换为“我主动选择去做”,这样共情即使结果没有改变,但能消除负面感受,带来积极效果。

编辑对自己共情,一是相信自己的工作有意义和价值,虽然是“为他人做嫁衣”,但也是精神文明的传播者和引导者,通过自己的工作,让他人有所收获,在工作中获得职业认同感;二是在生活中设立可以实现的小目标,做力所能及的事情,不放弃努力,总能看到希望,相信明天会比今天更好,收获自信。编辑学会用共情的方式与自己和平相处,可以有效减轻压力。

2.2 在人际交往中共情 研究表明,共情能力与人际交往能力呈正相关关系^[12]。共情能力高的人,人际沟通能力较强,人际关系相对较好。人际关系好,个体则保持身心愉悦,可积极应对学习和生活,保持健康的心理状态。反之,共情能力差,则人际关系差,个体容易感到孤独、无助,易引发抑郁等心理问题^[12]。

共情能力有助于促进人际交往能力的提升,共情能力高有助于形成健康而和谐的人际关系。与审稿专家、作者的沟通是编辑工作的重要组成部分,在沟通时运用共情、换位思考,从对方的角度去考虑问题,可使沟通达到良好效果。

与审稿专家沟通运用共情。审稿专家接受期刊审稿,一方面是为维护和提高学术质量、遴选优秀论文,另一方面也是对该期刊的认可和肯定。编辑应考虑到审稿专家科研教学工作压力已经很大,为期刊评审论文几乎属于无偿工作,而且多是牺牲自己的休息时间来完成的,其辛苦不言而喻。因此,编辑在与专家沟通时应对专家共情,遇到问题时多站在对方的角度进行考虑。用积极的心态调整自己,也会向外传递积极和乐观。人的感受是相通的,运用共情与专家交流,会给专家留下良好的印象,同时编辑也会收获来自专家的肯定与善意。良好的人际关系和交流,会让编辑工作舒心和轻松,无疑减轻了工作压力。

与作者沟通运用共情。科技期刊的作者进行科研、撰写论文都花费了大量的时间和精力,编辑在为作者处理论文时多换位思考,就能发自内心体谅并理解作者,在稿件的每个流程阶段都应做到快速高效合理。编辑在与作者沟通时运用共情,多顾及作者的感受,真

正理解和关心作者,作者就会感受到尊重,引起作者强烈的共鸣^[10]。如遇到作者对稿件处理不满而引起的负面情绪,应允许作者表达,编辑运用共情倾听,并站在对方的角度进行耐心解释说明,这样即便不能完全达到对方的要求,也能消除误会、取得谅解、达成共识。与作者沟通时运用共情,有利于提升作者的信任度、巩固作者群、增加作者黏度。良好的沟通和作者的肯定,也会增强编辑的自信心,获得职业认同感,减轻编辑在工作中的压力。

对组织共情。编辑应培养对组织的认同感和归属感,积极了解组织的文化和氛围,并主动融入其中。在组织中,能为他人着想,懂得利他,可减少不必要的烦恼,也有助于建立健康的人际关系。编辑的工作性质决定了编辑需要很强的团队协作精神,年长编辑的“传帮带”也是青年编辑成长的重要渠道。共情是创建信任的基础,它能使我们大脑中的化学物质发生变化,使我们的心灵得到平复,使我们能够倾听。在与同事沟通时共情,彼此尊重、信任和理解,在轻松愉快的环境下工作,可有效减少工作中的压力。还可加强与同事工作之余的交流互动,这也为培养良好的人际关系、创造和谐的工作环境起到很好的辅助作用。以上对排解压力都是大有裨益的。

与朋友相处中运用共情。共情就是要做到感同身受,对朋友取得的成绩,能由衷地为其感到高兴;对朋友交流感受时诉说的委屈和不满,做到倾听和换位思考。与朋友相处中共情,朋友会得到友善轻松的信号,同时也会回报以信任和有爱,自己也能从中感受到愉悦,压力也会得到分散。

2.3 对家人共情 研究表明,人的共情能力与其幸福感具有正相关性^[11],共情能力高的人更容易获得主观幸福感。共情可以使精神变得活跃,我们的健康和幸福取决于能否以敞开的心态与他人共情,准确理解和回应对方。家庭是人生的港湾,与家人相处中运用共情,可与家人保持美好正向的亲密关系,自己也会收获来自家人的温暖,从而缓解压力。

编辑应首先用共情去对待家人,站在家人角度换位思考。现代社会每个人都或多或少会有压力,人处于压力状态下,很多时候会把压力情绪传递给身边最亲密的家人,这时候需要用共情去改善。对家人的付出和辛劳要给予尊重,用感恩之心去接受,也要用行动去表达。如平常的一个拥抱、一句暖心话,纪念日时的一束鲜花、一件礼物,都会悄悄拉近家人之间的距离。

对家人的共情要做到及时而真诚。自己在言语态度上传递的温暖,令家人感受到有爱和轻松,家人也会释放出温暖和善意。如此就会发现,当正能量不断被激发时,负面情绪会逐渐被取代,人的幸福感就会增加,当轻松愉快的气氛在家庭成员之间流淌,自己的压力也会在无形之中减轻。其次要争取来自家人的共情,即对彼此共情,理解彼此的真实感受。与家人进行良好沟通,主动诉说工作中的烦恼、困惑、委屈,倾听他们的建议,获得理解和支持。来自家人感同身受的倾听和关心,无疑是缓解压力的良药。情绪是会传染的,家人在与你达到共情的时候,沟通的正向效果达到了最大化,家人和自己都会身心舒缓,而且彼此之间增加了信任,彼此的压力都会减轻。

在家庭交流中,理解并接受彼此的感受非常重要。因此在交流过程中,切忌揣测对方的想法、评价对方,以及一味给对方出主意、提建议等。比较好的做法是在对方遇到烦恼时,用心去倾听,从对方的角度出发思考,相信并体会对方的感受。只有基于共情的倾听和感同身受的回应,才会换来对方的接受和爱。

3 参考文献

- [1] 李逢超. 关于中国编辑职业压力源的研究[J]. 山东理工大学学报(社会科学版), 2016, 32(6): 60
- [2] 邢运凯. 论科技学术期刊编辑群体的压力管理[J]. 编辑学报, 2010, 22(5): 439
- [3] 徐晋华. 谈编辑的职业倦怠与调适[J]. 编辑之友, 2010(9): 72
- [4] 邹岚萍. 论编辑压力管理[J]. 中国出版, 2008(11): 58
- [5] 高伟云. 转型期高校科技期刊中年女性编辑的压力源调查分析[J]. 编辑学报, 2012, 24(2): 158
- [6] 吴月红. 科技期刊编辑的心理压力及心理调适[J]. 编辑学报, 2004, 16(2): 150
- [7] 乔拉米卡利. 共情力[M]. 耿沫. 译. 北京: 北京联合出版公司, 2018
- [8] 解方舟, 吴姗姗, 杨平, 等. 共情能力的作用及其培养[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(9): 1425
- [9] 冯振军, 钟志兵, 隋华杰, 等. 共情能力结构及培养研究[J]. 科技视界, 2016(26): 120
- [10] 林平. 基于共情的编辑与作者和谐关系构建[J]. 江汉大学学报(自然科学版), 2012, 40(4): 50
- [11] 周丽丽, 洪炜, 谢中焜, 等. 公务员的人际健康素质及其对压力与主观幸福感的调节效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(1): 22

(2019-03-19 收稿; 2019-05-25 修回)