

# 学术期刊编辑积极心理的培育

杨怀玫

(《肇庆学院学报》编辑部,广东 肇庆 526061)

**摘要:**在工作日益繁重的情况下,被动的心理状态是学术期刊编辑产生消极情绪,造成紧张焦虑、职业倦怠、心理罢工等问题的主要原因。30多年来业内多从消极心理学的角度探讨解决这些问题,效果并不明显。由积极心理学与心理资本理论观之,培育编辑健康心理的有效策略可有多个方面,如开展积极心理教育,加强组织文化建设,改善工作条件,实行真诚领导和快乐管理,对编辑多加心理激励与暗示等。

**关键词:**积极心理;心理资本;学术期刊编辑

**中图分类号:**G232

**文献标志码:**A

**文章编号:**1006-4702(2015)04-0098-03

随着社会进程的加快,生活节奏的提速,工作压力的增大等,学术期刊编辑出现亚健康、职业倦怠等心理问题也日渐普遍,且已不同程度地影响了其正常工作和生活,甚至给期刊的良性发展带来了负面影响。因此,研究学术期刊编辑的积极心理的培育与塑造很有必要。

## 一、学术期刊编辑的常见心理问题

### (一)职业倦怠

编辑职业倦怠是编辑在工作重压之下身心俱疲,无法应对外界压力源而产生的生理、心理和行为疲惫的衰竭状态<sup>[1]</sup>。编辑工作虽然是一项创造性的劳动,但是在日常工作中,编辑人员周而复始地重复初审、送审、编校、绘图等流程和环节,长期面对大量公式、图表、专业术语等,工作节奏紧凑而乏味,缺少激情和变化,久而久之,容易产生麻木倦怠情绪,甚至抑郁。此外,学术期刊编辑工作的专业性强,工作强度大,如果不是热爱编辑工作,而仅以谋生手段为出发点,一旦在工作环境、收入水平与预期产生偏差,或在升职和晋升职称遭遇瓶颈,抑或在工作中遇到意外的挫折时,会使编辑产生厌恶、抵触等消极心理和倦怠情绪<sup>[2]</sup>。

### (二)紧张焦虑

由于学术期刊编辑工作具有较强的周期时限性、严谨性、精确性以及繁杂性,所以编辑通常承受较大的心理压力,普遍存在紧张焦虑的心理问题。其一,近年来学术期刊普遍追求评价指标,对编辑工作提出了更高要求,编辑不仅要做好编校工作,所编文章的下载和引用等指标也作为考核编辑的重要方面。来稿水平不高,而约稿难度大,以及编辑之间的内部竞争都使编辑陷入紧张和焦虑。其二,随着学术期刊的转制和市场化,先行改革的学术期刊其办刊和运营模式都发生了较大的变化,经营压力加大,很多编辑还承担创收任务。环境改变和经营压力也使编辑感到紧张和焦虑。其三,编辑的工作模式随着学术的进步也在发生较大的变化,特别是新媒体技术的广泛应用,促使传统媒体向网络化、数字化出版转型,都可能会使一些编辑感觉不适应,从而紧张焦虑。其四,现代学术期刊编辑的社交也呈现出多样化,只顾埋头编稿已经不能满足编辑岗位能力的需要。从某种意义上说,编辑能否处理好与作者、审稿专家、广告客户、同事及兄弟单位的同仁等的社交关系,是其能否很好地开展工作的重要条件。学术期刊编辑对社交的恐惧,也会促成其紧张焦虑<sup>[3]</sup>。

收稿日期:2015-05-21

基金项目:广东省高等学校学报研究会编辑学研究课题(20140304)。

作者简介:杨怀玫(1976-),女,广东兴宁人,《肇庆学院学报》编辑部编辑,从事编辑学研究。

### (三)心理罢工

编辑心理罢工主要是指编辑对工作失去热情,拖延并只做不得不完成的工作,疲于应付。笔者通过调查发现:82.8%的编辑曾不同程度地出现过心理罢工,其中45.5%的编辑会经常、长时间出现这种情况<sup>[4]</sup>。心理罢工是学术期刊编辑中比较普遍存在的亚健康心理问题,一方面是由于编辑自身缺乏明确的职业规划;另一方面是由于不自信而对工作产生恐惧、回避,或是对布置的任务产生了抵触心理,也有少数是习惯性的拖延。

学术期刊编辑的心理问题一直受到行业的广泛重视,但30年来的研究大多从传统心理学(即消极心理学)的角度切入,成效并不明显。随着时代的发展,又产生了很多新的心理问题,需要从积极心理学和心理资本的角度来分析和解决。

## 二、积极心理及其对编辑的意义

### (一)积极心理学与心理资本理论

积极心理学是一门从积极角度研究心理学内容的新兴科学,它采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,以研究人类的积极心理品质、关注人类的健康幸福与和谐发展<sup>[5]</sup>。积极心理学挑战了心理学界几百年来以研究心理疾病为主的思潮,它强调对人性优点和价值的研究;重视对心理疾病的预防,强调来自于个体内部系统的塑造能力,而不是修正其缺陷;在关注个体心理研究的同时,强调对群体和社会心理的探讨<sup>[6]</sup>。积极心理学是对临床心理学的有益补充。

作为积极心理学的延伸,心理资本理论拓展了积极心理学的应用。心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,是超越人力资本和社会资本的一种核心心理要素,是促进个人成长和绩效提升的心理资源<sup>[7]</sup>。心理资本是企业除了财力、人力、社会三大资本以外的第四大资本,包括四个要素:自我效能(成功的信心);希望(意志和途径);乐观(现实而又灵活);韧性(复原与超越)。心理资本理论强调人的潜能是无限的。

基于积极心理学与心理资本的关联性,及其对人们积极心理塑造上的共同作用,有必要将两者结合起来研究其对学术期刊编辑塑造积极心理的重要意义,并探讨培育学术期刊编辑积极心理的方法。

### (二)积极心理培育的重要意义

1、缓解心理压力,预防心理问题 积极心理学认为,人类自身存在着抵御精神疾患的力量,通过挖

掘困境中的个体的自身力量,就可有效地预防。由于学术期刊编辑工作的职业特点,客观上的工作压力大造成编辑普遍存在心理压力大的问题,并由此引发多种心理问题。笔者认为,学术期刊编辑在对待繁重编辑工作与困难时,被动的心理状态是其产生消极情绪,造成紧张焦虑、心理罢工和职业倦怠的主要原因。当编辑挖掘自身积极、乐观的精神力量,以主动的心态去迎接和应对各种工作中困难的挑战,对所付出的努力抱有希望,不仅可以抑制消极情绪的产生,预防心理问题的出现;也可以在心理压力大的时候,帮助找到驾驭压力的方法和舒缓压力的渠道。

2、增强自信心,增加职业幸福感 自我效能是个体对自己能够取得成功的信念,即“我能行”。学术期刊编辑可能在自身专业水平、接受新事物能力、性格等多方面缺乏自信,从而对是否胜任编辑工作、应对新媒体技术对编辑工作的改变以及社交关系的处理上出现恐惧和逃避情绪。幸福感是一种主观的心理体验,自信心的缺乏也必然造成幸福感的缺失。培育学术期刊编辑的积极心理品质,可以帮助编辑增强自信心,积极提升自身素质,从容应对困难,并在人际交往中占据主动。此外,积极心理有助于提升对编辑工作的满足感,并最终通过实现自身价值、展现自身能力,来获得工作成就和职业幸福感。

3、提高工作绩效,提升敬业度 高英研究认为知识型员工的心理资本可塑性更强,其工作绩效对组织整体绩效的提升发挥关键作用;并且心理资本对创新绩效有显著正向影响<sup>[9]</sup>。学术期刊编辑是典型的知识型员工,虽然因为职业特点存在较为普遍的职业心理问题,但是学术期刊编辑的心理资本具有很强的可塑性,重视对编辑积极心理的塑造和培育,不仅可以提高工作效率,更可以提高工作绩效。吴威研究认为从积极心理的角度出发,员工心理资本及其各个构成要素对员工敬业度具有显著的影响<sup>[6]</sup>。具有积极心理的学术期刊编辑,更热爱编辑工作,更积极主动策划专题和约稿,用心挖掘来稿中隐藏的创收机会,通过良好的人际沟通打开局面,甚至可以激发创造性思维在办刊中体现新意。

4、营造积极工作氛围,构建和谐人际关系 学术期刊在编辑出版过程中,需要编辑们通过相互协作共同完成。在团队中,成员的工作态度和情绪是可以相互感染和影响的,所以培育编辑的积极人格,塑造积极心理对于提高办刊水平就显得尤为重要。积极心理可以帮助期刊社营造积极的工作氛围,使

编辑朝着共同的目标协作奋斗;在积极心理的影响下,不仅编辑和领导、编辑同事之间的人际关系会更为积极和谐,而且也会使编辑与作者、读者、专家、客户等的关系更为融洽,从一个侧面为刊物赢得较高的口碑和较好的评价。

### 三、如何培育与塑造编辑的积极心理

#### (一)开展积极心理教育

学术期刊社宜购买积极心理学相关书籍,组织编辑学习积极心理学相关知识,对编辑在日常工作中出现的心理问题进行分析总结,帮助编辑正确认识紧张焦虑、职业倦怠、心理罢工等问题的诱因,并开展积极的心理体验,从而培育编辑积极的心理品质。期刊社还可以通过不定期的心理问卷把握编辑的心理健康水平,结合编辑在工作中的状态和表现,开展点对点的心理辅导和交流谈心,帮助编辑缓解心理压力,解决心理问题。

#### (二)加强文化建设,改善工作条件

如加强内部文化建设,营造和谐、平等、公正的内部氛围,以改善编辑的心理环境;建立合理的竞争机制和工作绩效考核方式,以减轻编辑的工作压力;优化编校和出版的流程和环节,降低编辑的工作劳动强度;积极开展集体文体活动,增强编辑的向心力,舒缓紧张情绪。此外,良好的工作条件,干净温馨的工作环境有利于编辑放松心情,积极高效地投入到编辑工作中去。不妨在办公室布置绿植,张贴积极励志的标语,在轻松的环境中潜移默化地植入积极思想。

#### (三)真诚领导与快乐管理

“真诚领导”是通过领导者的积极心理能力发挥作用来激发编辑对领导者和编辑工作的认同感,从参考文献:

- [1] 李光宇.走出倦怠是从容——试论编辑职业倦怠的现状、压力源解析及消解[J].出版发行研究,2007(3):27—30.
- [2] 吴秋玲.学术期刊编辑的常见心理问题与调析[J].编辑之友,2004(2):41—43.
- [3] 姜凤云.浅议新闻工作者心理问题诱因及对策[J].新闻战线,2015(1):116—117.
- [4] 杨怀玖.学术期刊编辑心理罢工的调查与分析[J].编辑学报,2015,27(1):94—96.
- [5] Alan Carr.积极心理学:有关幸福和人类优势的科学[M].2版.丁丹,译.北京:中国轻工业出版社,2013.
- [6] 李晓玉.论编辑出版人员积极心理的培养[J].中国出版,2010(2):29—32.

而增加编辑的心理资本,克服消极心理,进而激励其积极努力工作,提高工作绩效<sup>[10]</sup>。领导者不仅需要以积极心理在工作中作出表率,还应尽可能通过“快乐管理”模式来增加编辑的幸福感,从而帮助编辑塑造积极心理。快乐管理是基于积极心理学可以提高学术期刊编辑幸福感的新管理模式,当编辑在工作中的积极心理成为一种主导性的心理状态时,便能从工作中获得快乐和幸福感,进而帮助编辑实现积极的情感体验<sup>[11]</sup>。

#### (四)心理激励与暗示

有研究发现,自我心理激励,比如经常发自内心地微笑,可以明显地提高人的生理状态,极大地改善人的精神面貌,从而激发出工作热情,创造出更高的效益。人们都有渴望得到他人的关注、认可、信任、赞赏、理解、尊重等方面的心理诉求。对于学术期刊的编辑来说,来自领导、同事、作者、读者、审稿专家的激励也能带来积极的满足和幸福感。当遇到困难与挫折时,积极的心理暗示,诸如“我可以”“我能行”也能帮助编辑迎难而上,主动寻求解决的方法而不是选择逃避。此外,激励编辑进行创新,采纳哪怕是对细节的创新并付诸实施,也会使编辑获得心理满足和成就感,从而对工作更加投入。

从积极的角度发现和解读学术期刊编辑心理问题,用积极的方法引导其进行积极的情感体验,培育编辑积极人格和心理品质,塑造编辑积极心理应该成为解决学术期刊编辑心理问题的重要方法。编辑的积极心理也会在学术期刊提高办刊水平中发挥越来越重要的作用。但目前国内关于编辑积极心理的研究还处于量少、体系不完整的初级阶段,编辑积极心理学体系的构建是未来的研究目标和发展方向。

- [7] Luthans F.心理资本[M].李超平,译.北京:中国轻工业出版社,2008.
- [8] 高英.心理资本对知识型员工工作绩效影响的实证研究[D].沈阳:辽宁大学,2011.
- [9] 吴威.员工心理资本对其敬业度的影响研究[D].西安:西北大学,2009.
- [10] 王勇,陈万明,李建升.真诚领导感知与员工工作绩效关系的实证研究[J].企业经济,2012(10):100—105.
- [11] 李晏墅.基于员工积极心理的快乐管理研究[J].经济管理,2007,29(18):4—8.

(责任编辑:张建蓉)  
(英文摘要下转第 104 页)

## 参考文献:

- [1] 朱永新. 我的阅读观·代序[M]. 北京:中国人民大学出版社,2012.
- [2] 李铁范,王建军. 论校园阅读文化建设[J]. 大学图书馆情报学刊,2008(5):27-30,47.
- [3] 王余光. 阅读,与经典同行[M]. 深圳:海天出版社,2013.
- (责任编辑:熊家良)

## Reading Promotion and The Construction Of Reading Culture On Campus

——A Case Study in Lingnan Normal University

SHEN Aiqiong

(Library, Lingnan Normal University, Zhanjiang 524048, China)

**Abstract:** Reading culture on campus is an important part of college culture. The use of reading promotion fully to building filled scholarly campus is an important mission of the college culture. In the case of Read culture construction experience in Lingnan Normal University, it includes three specific ways: In "Reading Month" as an opportunity to improve the quality of service the library and read the work of teachers and students in reading index, So as to enrich the form of campus culture; Read the plate embedded in various functional departments and student activities in secondary colleges, So as to expand the width of the campus reading culture; Lead students to peruse classic in the teaching activities, which makes reading into the classroom, So as to enhance the level of the campus reading culture.

**Key words:** library; reading promotion; campus reading; reading culture

.....  
(上接第 100 页)

## The Cultivation of Positive Psychology of Academic Journal Editors

YANG Huaimei

(Editorial Department of Journal of Zhaoqing University, Zhaoqing, Guangdong 526061, China)

**Abstract:** With the increasingly heavy work, anxiety, job burnout, psychological striking in editing academic journals more and more occurred, which has played an important role in shaping the mental health of editors. Over 30 years from the perspective of negative psychology to explore these issues, the effect is not obvious. From the perspective of positive psychology and psychological capital theory, cultivating editors' mental health strategy can have multiple aspects, such as the development of positive psychological education, to strengthen the construction of organizational culture, improve working conditions, the implementation of authentic leadership and happiness administration, to edit and mental stimulation and implied.

**Key words:** positive psychology; psychological capital; academic journal editors