

续发展。因此，编辑需要保持并发扬工匠精神，寻求新的挑战和学习机会，以避免职业倦怠的发生。缓解编辑职业倦怠的重要性也在于此，当编辑感到疲惫、失去动力时，可通过工匠精神的引领，重新审视自己的工作，发现其中的价值所在，并通过不断提高自己的编辑技能和专业素养，从而重新获得职业满足感和成就感。此外，工匠精神还可帮助编辑树立正确的职业态度和价值观，认真对待每一个稿件，尊重作者，注重细节和品质，打造更加优质的出版品，提升整个行业的品牌形象和声誉。

## 工匠精神在高校科技期刊青年编辑职业倦怠中的调适

### （一）培养爱岗敬业的职业态度，强化青年编辑责任意识

长时间从事一份工作，特别是编辑行业，职业倦怠更加明显。培养期刊编辑的工匠精神，从本质上讲需要编辑真正热爱这份工作，将编辑工作作为终身事业来发展，不仅要对编辑工作存在一定的敬畏之心，更需要树立爱岗敬业、无私奉献的职业态度，始终以饱满的工作热情和认真负责的工作态度开展具体工作。爱岗敬业是从业者基于对职业的敬畏和热爱而产生的一种全身心投入的认认真真、尽职尽责的职业精神状态，是职业道德的基础，是我们搞好各项工作的基本要求，是工匠精神的力量来源。

强化工作质量意识即明确自己的工作目标和要求，不断追求卓越、追求完美。通过提高工作质量来获得满足感和成就感。编辑的工作责任意识与期刊的质量休戚相关，因此培养编辑的工匠意识，就显得尤其重要。加强对编辑责任心的培养，树立一丝不苟、精益求精的工作态度十分必要。

### （二）不断学习和成长，提高青年编辑的自我认同度

高校科技期刊青年编辑大多属于高水平复合型人才，其职业魅力不仅在于为作者作嫁衣，也在于提高其自身的能力。对科技期刊青年编辑而言，需树立终身学习的观念，通过不断学习，如参加培训、阅读相关材料、交流经验等方式，更新知识和技能，提高自身编辑素养，以应对新的挑战 and 机会。<sup>[17]</sup>

编辑的劳动价值需要得到更多的肯定和尊重，这样的职业生涯才应该是编辑所期望的。编辑只有积极构建职业认同感，才会产生心理归属感。只有热爱编辑行业，才愿意全身心投入，才会在工作中不断成长，才能由衷地热爱编辑工作。<sup>[18]</sup>青年编辑具有接受新事物快，信息技术掌握熟练等优势，可在数字化出版、新媒体方

面发挥专长，实现自我价值。<sup>[19]</sup>青年编辑同时更具创新性，可以在编辑工作中进行挖掘创新，在创造中体验成长，达到自我价值的实现。当青年编辑具备强烈的自我认同感后，自信心得以增强，进而能够尽全力去达到工作上的要求和预期目标，更加有效地提高工作效率。

### （三）重视和培养人才，为青年编辑提供培训和心理支持

目前很多高校主办期刊编辑部均存在人力资源不足的情况，只有合理配置人力资源，青年编辑才有机会外出参加编辑业务和学科知识的学习和培训，以抑制因工作超负荷和知识储备不足而产生的职业倦怠。<sup>[20]</sup>应支持青年编辑不断加强学习，如积极参加各种专业举办的学术活动，积极发表学术论文和申报各类科研项目，积极参与各类奖励荣誉等。青年编辑应进行有效的时间管理和适当的放松，积极参加体育锻炼，提高身体素质，培养健康的生活方式，做到“科学工作、健康生活”。此外，青年编辑要培养积极健康的性格，增强自身的人格修养。充分了解自己的长处和短板，学会扬长避短，在工作中发挥主观能动性，调节心理健康水平，提高心理承受能力。<sup>[21]</sup>青年编辑在工作及与人的交往过程中应做到谦虚、真诚、理解、尊重他人，处理好各种各样的人际交往，继而形成和谐的人际关系。

通过学习与培训，青年编辑可获得编辑经验、技术和心理上的支持，尽快提高编辑效能。有条件的编辑部可聘请审读专家指导青年编辑，在一定程度上减轻青年编辑的精神压力，使其更加专心抓好科技期刊的学术水平、编排质量，提高期刊的影响因子和国内外知名度，使高校科技期刊实现可持续发展。期刊的进步又可促使编辑自我效能的提高。<sup>[22]</sup>此外，还可通过提供心理干预，进行心理健康培训，开展心理救助等多种方式帮助青年编辑克服职业倦怠。

### （四）针对青年编辑建立科学的评价体系和激励机制

青年编辑由于资历浅，级别低，职称也较低，在奖金收入分配方面不占优势；同时高物价和高房价以及恋爱、旅游、交友、人情往来等现实需求，都让青年编辑生活成本和生活压力倍增。因此，高校科技期刊管理者应从体制内部入手，建立健全科学的评价体系和奖惩制度，<sup>[23]</sup>满足青年编辑在物质和精神上的双重需求；同时建立多劳多得的分配机制，充分调动青年编辑工作积极性。通过营造温馨和谐的工作氛围和打造舒适宽松的办公环境，加强对青年编辑的人文关怀，更好激发其工作热情。<sup>[24]</sup>另外，在职称评定、课题项目申报等方面，做到公平公正，努力为青年编辑的职业成长创造良好条