



刘京林主编  
传播心理研究丛书

The Study of Job Burnout of News Media Practitioners

# 新闻从业者 职业倦怠研究

◎曹茹 著

The Study of Job Burnout  
of News Media Practitioners

中国传媒大学出版社

The Study of Job Burnout of News Media Practitioners

# 新闻从业者 职业倦怠研究

◎曹茹 著

中国传媒大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新闻从业者职业倦怠研究 / 曹茹著. —北京: 中国传媒大学出版社, 2008. 8

(传播心理研究丛书/刘京林主编)

ISBN 978 - 7 - 81127 - 309 - 0

I. 新… II. 曹… III. 新闻工作者—职业—应用心理学—研究 IV. G214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 131134 号

## 新闻从业者职业倦怠研究

---

著 者 曹 茹

策 划 欣 文

责任编辑 李唯梁 蔡开松

责任印制 曹 辉

出 版 人 蔡 翔

---

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编 100024

电话: 86 - 10 - 65450532 65450528 传真: 65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

---

印 刷 北京京晟纪元印刷有限公司

开 本 670 × 970mm 1/16

印 张 17.5

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

---

书 号 ISBN 978 - 7 - 81127 - 309 - 0/G · 309 定 价: 36.80 元

---

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

## 总序

“传播心理研究丛书”终于出版了。在我国内地每年如雨后春笋般涌现的各种书中,至少到目前为止,以传播心理研究命名的丛书大概这是第一套。

这套丛书的产生不是偶然的。

从宏观看,如果没有改革开放,没有国家的科学政策、社会体制、意识形态等文化因素的影响,我国的心理科学就不可能从伪科学的桎梏中解放出来,在中断了十年的教学、科研之后又获得新生。同样,如果没有改革开放、解放思想的社会背景,传播学也不可能从西方被引进到中国并迅速发展成为一门显学。据此可以断言,作为心理学和传播学的交叉学科——传播心理学也不可能在我国的学科领域里有其立锥之地。

从中观看,如果没有中国传媒大学(原北京广播学院)校领导班子强烈的创新意识和与时俱进的精神,使学校在1995年就开始招收新闻心理学(1998年改为传播心理学)的硕士研究生,继而又于2003年招收传播心理学的博士研究生,2001年学校领导又批准成立传播心理研究所,就不可能完成传播心理学教学、科研的体制化(即在学科建设、人员配备、资金保障等方面得到落实),也就不可能为在中国传媒大学培养传播心理方向的专门人才提供必要的条件。

从微观看,如果没有中国传媒大学电视与新闻学院(前身是新闻传播学院)历届领导的高度重视和悉心扶植,没有传播心理研究所的师生十几年来殚精竭虑、艰苦奋斗,就不可能构

筑出传播心理学的教学与科研的基地、平台。

总之,这套丛书的问世,体现出学校一贯的创新精神,体现出传播心理方向的研究者的多年来对这门新兴交叉学科不懈的探索与追求。

本丛书共有7本,包括:

刘京林(中国传媒大学电视与新闻学院老师)等编著:《传播中的心理效应解析》。

丁迈(中国传媒大学电视与新闻学院老师)著:《典型报道受众心理的实证研究》;

倪桓(中国传媒大学电视与新闻学院老师)著:《手机媒体传播心理探析》;

曹茹(河北大学新闻传播学院老师)著:《新闻从业者职业倦怠研究》;

闫欢(东北师范大学传媒科学学院老师)著:《电视与未成年心理》;

何其聪(北京城市学院老师)著:《食品安全报道的受众心理研究》

姚玉芹(刚毕业)著:《鄂温克人与电视》

“传播心理研究丛书”虽然其选题的视野还不够宽,理论水平也不够高,所采用的研究方法也不一定都那么规范,但其所提供的理论研究的思路和方法或许会对从事传播心理学教学与科研的同仁有一些启发;同时也会在一定程度上满足新闻工作者、传媒研究者及对传播心理感兴趣的读者的阅读需求。

最后衷心感谢中国传媒大学出版社的蔡翔社长的大力支持!感谢蔡开松编辑的具体指导和帮助!

刘京林

2008.8.

## 序 言

新闻工作者的“职业倦怠”现象,与其他行业的“职业倦怠”一样,是一种普遍存在然而又没有引起社会足够重视的心理现象,也是一个亟待面对的重大课题。曹茹博士在导师刘京林教授的指导下,敏锐地抓住了这一课题,完成了自己的博士学位论文。现在,经过两年时间的充实完善,最终形成了我们面前的这部专著。在我有限的视野里,这是国内第一部研究新闻工作者“职业倦怠”问题的专著。

职业倦怠是现代社会普遍面临的一种职业危机。关于它的各种定义虽然存在差异,但对其基本特征的描述,则大体是一致的。近些年来,我国社会“职业倦怠”的问题越来越突出,新闻行业也不例外。特别是在一些媒体竞争激烈的大城市,相当数量的新闻从业人员都经历过或正在经历这样的状态:经常感觉疲惫、对工作缺乏热情、感觉工作没意义没前途、工作效率差等,但他们大多不明白个中原委,他们中的一些人或怨天尤人,或暗暗自责。这些员工的“不良”表现也很少作为组织管理问题和社会问题引起媒体领导的注意与重视,这一现象迄今未能得到有效干预。

“职业倦怠”发生在从业者个人身上,但问题却主要存在于媒体组织的领导与管理方面,这是本书所要证实、阐述的重要观点之一,也是值得新闻界特别是媒体管理者关注的问题之一。本书通过问卷调查和个别访谈,证明“缺乏回报、缺乏保障、缺乏公平、缺乏自主”等压力源是造成新闻从业者职业倦怠的主要原因,而这些压力源的形成则主要和传媒体制、媒介管理、媒体文化方面存在的滞后、不适应直接相关。譬如媒体单纯追求商业利益、新闻专业水准降低、考绩评价制度不合理等等。也就是说,当媒体管理者发现员工“工作表现不佳”时,不能一味地批评或物质惩罚,而是应该首先从媒介组织的制度、管理、领导对员工的态度等方面找原因。相信这是保持媒体凝聚力、使新闻队伍保持活力、应对职业倦怠的基本前提。

本书在最后一章,基于大量调查和丰富的心理学知识,以及对国外职业倦怠干预与防预研究的借鉴,对我国如何应对新闻从业者的职业倦怠提出了许多具有现实针对性的策略和方法。既从大处着眼,又从小处入手;既有理论,又有方法。相信对新闻从业者会有一定的指导、借鉴作用。

从学术眼光看,这是一本具有较好学术价值和学术水准的学术专著。用量化和质化相结合的方法对我国新闻从业者的职业倦怠问题做系统的研究,此前我还没有见过。“新闻从业者的职业倦怠”是个很有难度的课题,因为它需要研究者既具备新闻学的知识和对新闻实际的了解,又要具备一定的心理学知识和素养,二者兼具何其难也。作者选择这个难题足见其勇气和探索精神的可嘉。从书中的字里行间,可以清晰地感觉到作者治学态度的严谨。书中对相关理论知识的来龙去脉交待

得清晰完整,有根有据;书中的观点或结论,多数基于翔实的第一手材料,材料的运用也都经过了缜密的思考,显示出清楚的逻辑。总之,该书对我国新闻从业者的职业倦怠问题做出了可贵的探索,书中呈现的我国新闻从业者职业倦怠的基本数据,如我国新闻从业者职业倦怠的水平、结构与人口特征等,对进一步研究新闻从业者的职业倦怠具有重要的参考意义,书中对我国新闻从业者职业倦怠的原因分析,以及针对新闻从业者个体和新闻媒介组织提出的应对职业倦怠的策略和方法则具有很强的实际意义。

这大概就是本书最重要的价值:让新闻界同行们正视、重视正在我们中间蔓延的职业倦怠问题,知其缘起,知其危害,积极应对!

作者在全书的开头就开宗明义地说:“工作是美丽的,工作应该成为幸福快乐的源泉。然而,在工作中体验快乐和幸福是很难的,特别是在工作压力越来越大的今天,人们越来越多地体验‘职业倦怠’(Job Burnout)——一种与工作有关的情绪衰竭、疏离、职业效能感降低的综合症。”这让我不由地想起马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出的“劳动异化”现象。尽管时代不同、制度不同,但二者却表现出惊人的相似之处——新闻从业者本来是带着强烈的使命感成为新闻人的,但现在大量新闻人的理想和使命感正在“淡出”,这不正说明新闻活动正在转化为“作为人的自身否定的社会活动”的“异化现象”么?况且在这一过程中,作为新闻从业者与自己的类的本质也在日益疏离甚至异化。由此可见,职业倦怠之心理现象的背后还映射出哲学、社会学、政治学的内涵。当然,这样的探讨已超出心

理学范畴了,但它对后现代问题的思考无疑是有意义的。

白 贵

2008 年 8 月 16 日

作者为河北大学新闻传播学院院长、教授、博士生导师,中国传播学会副会长,河北省新闻传播教育学会会长。

工作是美丽的,工作应该成为幸福快乐的源泉。

然而,在工作中体验快乐和幸福是很难的,特别是在工作压力越来越大的今天,人们越来越多地体验“职业倦怠”(Job Burn-out)——一种与工作有关的情绪衰竭、疏离、职业效能感降低的综合症。

# 目 录

总 序 / 1

序 言 / 1

## 第一章 导 言 / 1

### 第一节 职业倦怠的基本问题 / 2

一、什么是职业倦怠 / 2

二、职业倦怠产生的原因与后果 / 4

三、关于“Job Burnout”的中文译名 / 7

四、职业倦怠与抑郁 / 8

五、职业倦怠与工作投入 / 11

### 第二节 我国新闻从业者的生存状态 / 12

一、工作压力大 / 12

二、社会支持下降 / 15

三、缺乏应有的社会保障 / 18

### 第三节 本书研究与写作的基本路径 / 19

一、内容框架 / 19

二、理论分析框架 / 20

三、研究方法 / 23

## 第二章 职业倦怠研究的历史及现状 / 30

### 第一节 西方的职业倦怠研究 / 30

一、职业倦怠的定义 / 30

二、职业倦怠研究的历史 / 34

三、职业倦怠研究的主要理论成果 / 43

第二节 我国的职业倦怠研究 / 55

一、台湾的职业倦怠研究 / 55

二、香港的职业倦怠研究 / 57

三、大陆的职业倦怠研究 / 58

第三节 新闻从业者与职业倦怠 / 60

一、西方对新闻从业者职业倦怠的研究 / 60

二、我国对新闻从业者职业倦怠的研究 / 64

第三章 新闻从业者职业倦怠的现状 / 67

第一节 新闻从业者职业倦怠的水平与结构 / 68

一、新闻从业者已出现职业倦怠症候 / 68

二、三个维度的倦怠情况 / 71

三、职业倦怠的结构 / 75

第二节 职业倦怠的人口特征 / 78

一、职业倦怠与性别 / 79

二、职业倦怠与不同的媒体机构 / 86

三、职业倦怠与不同地区 / 93

四、职业倦怠与报道领域 / 102

第三节 职业倦怠与职业承诺 / 104

一、新闻从业者的职业承诺水平 / 104

二、职业倦怠对职业承诺的影响 / 106

第四章 新闻从业者职业倦怠的原因 / 109

第一节 职业倦怠与压力 / 110

一、职业倦怠与职业压力的相关分析 / 110

二、职业倦怠与人口统计学变量 / 119

第二节 压力源分析 / 122

一、环境压力的主要来源 / 122

- 二、压力与个体差异 / 130
- 三、不同工作年资的新闻从业者压力源的差异 / 132
- 四、媒体组织作为职业压力的来源 / 138
- 五、倦怠者自述压力源 / 148

## **第五章 新闻从业者职业倦怠的案例分析 / 154**

- 第一节 新闻从业者职业倦怠的个体归因 / 155
- 第二节 新闻从业者职业倦怠的环境归因 / 158
  - 一、成就感缺失的诱因 / 159
  - 二、不公平感的诱因 / 166
  - 三、缺乏自主的诱因 / 168
  - 四、影响职业倦怠的人际关系因素 / 171

## **第六章 新闻从业者工作投入的案例分析 / 176**

- 第一节 职业倦怠研究的新发展——工作投入研究 / 176
  - 一、什么是工作投入 / 177
  - 二、工作投入的相关因素及测量 / 178
  - 三、新闻从业者工作投入的表现 / 179
- 第二节 新闻从业者工作投入的个体原因 / 182
  - 一、对新闻工作具有浓厚的兴趣 / 183
  - 二、个人工作能力很强 / 184
  - 三、对工作有很强的责任感 / 185
  - 四、保持平和的心态 / 186
- 第三节 新闻从业者工作投入的环境原因 / 189
  - 一、领导信任 / 189
  - 二、可以从工作环境中学到知识、经验 / 190
  - 三、新闻报道发挥了舆论监督的作用 / 193
  - 四、媒体的评价考核机制合理 / 194

## 第七章 新闻从业者职业倦怠的干预与预防 / 195

### 第一节 职业倦怠的心理学分析 / 197

一、情绪是职业倦怠的核心 / 197

二、职业倦怠不是一种心理病态 / 199

三、负面情绪的产生 / 201

### 第二节 职业倦怠的干预 / 202

一、个体的自我心理调适 / 203

二、组织对职业倦怠的干预 / 211

### 第三节 职业倦怠的预防 / 220

一、个人的预防策略 / 220

二、组织的预防策略 / 226

## 附 录 / 235

## 参考文献 / 261

## 后 记 / 263

一、对本研究的回顾 / 263

二、对未来研究的设想 / 265

三、致谢 / 265

## 第一章 导言

1961年,一本名为《一个倦怠的个案》的小说在美国引起轰动。小说描写了一位建筑工程师因工作极度疲劳,丧失了理想和热情,在功成名就之时,抛弃工作和家人,逃往非洲原始森林的故事。后来,“职业倦怠”被引入心理健康领域,并发展为一个独立的研究领域。2004年,一份《2004年“中国职业倦怠”指数调查报告》在网上发表,引起社会舆论极大的反响。报告称,有4000名在职人士填写了调查问卷,其中有七成人遭受着不同程度的职业倦怠。北京师范大学心理学教授许燕提醒社会:中国正进入职业倦怠的高发期。翰德国际顾问有限公司于2005年和2006年两度就中国就业状况做调研,关注中国的“职业倦怠”问题。该公司在发布的2006年第二季度《中国翰德就业报告》中指出:在各行各业中,33%的公司认为职业倦怠状况愈演愈烈。<sup>①</sup>

职业倦怠的研究已表明,那些需要情感付出、工作压力大的职业更容易产生职业倦怠,新闻记者属易感染职业倦怠的职业。

那么,究竟什么是职业倦怠,我国新闻从业者是否已经遭遇职业倦怠?

---

<sup>①</sup> 罗阔阔:《中国员工进入职业枯竭高发期》,《中外管理》,2006年第7期。

## 第一节 职业倦怠的基本问题

### 一、什么是职业倦怠

在过去 30 余年里,有关职业倦怠的研究文献很多,但关于“职业倦怠”的概念界定至今也没有达成一致的意见。有统计表明,在早期的研究中,至少有 30 种以上职业倦怠的定义和概念描述。<sup>①</sup> 这些定义可以分为两类(见本书第二章第一节),一种是静态的,即描述了职业倦怠的症候或表现,如“职业倦怠是一种体力、情绪和精神的耗竭状态,它表现为体力消减和慢性疲乏、无助感、无望感和对自我、他人及工作生活的消极态度。”(Christina Maslach,1982)涉及身体、情绪、精神、态度、动机、希望等多种状态,这些状态都属负面的身心状态,也就是说“职业倦怠是个体负面的体验,它和问题、悲伤、不舒服、功能紊乱、负面的结果有关。”(Christina Maslach,1982),概括起来,职业倦怠作为一种与工作有关的负面的心理状态表现为:(1)体力、精力、情绪的耗竭或用尽;(2)对工作和他人的冷漠态度;(3)不自信、无望感。

还应注意的是,有的定义还指出了职业倦怠是发生在正常人身上的、无精神病理学原因的负性心理状态。如 Brill(1984)指出:“职业倦怠是在没有精神病理学原因的前提下由期望所调节的、与工作相关的、烦躁不安的、机能失调的状态,它有两方面的特征,一是在相同的工作环境中,个体曾经有过良好的工作绩效和较高的情感水平;二是在没有外来帮助和环境改变的情况下,个体难以恢复到原来的状态。”

---

① 李永鑫著:《三种职业人群工作倦怠的比较研究:基于整合的视角》,第 5 页,CNKI 中国知网博硕论文库。

另一类是动态定义。Cherniss 是最早从动态角度关注职业倦怠的学者之一,他认为“作为对工作疲劳的反应,职业倦怠是指个体的职业态度和行为以负性的形式发生改变的过程。”(Cherniss, 1980)具体地说包括三个阶段:第一阶段为应激过程,即个体资源与工作要求之间的不平衡;第二阶段为疲劳过程,即即时的、短期的情绪紧张、疲劳和耗竭;第三阶段为个体的预防性应对,包括一系列态度和行为的改变,如以疏远和机械的方式对待服务对象,优先考虑自身的需要、以玩世不恭的态度对待工作。有些动态定义还强调了职业倦怠是一个缓慢的发展过程,Etizion (1987)就认为职业倦怠是一个缓慢的发展过程,开始时毫无警报,在个体没有觉察的情况下发展,一旦达到某个特殊的临界点,个体突然感觉到耗竭,并且不能把这种破坏性的体验与任何应激事件联系起来。<sup>①</sup>

实际上,职业倦怠既是一种状态又是一种过程,静态定义侧重的是职业倦怠的状态,动态定义侧重的是职业倦怠形成和发展的过程。

有些定义还涉及了职业倦怠的起因,这些起因可分为两种,一种是环境的原因,如“在高压力的环境中长期地努力工作”、“做自己不得不做的事”、“(工作)对身体和精力的过度要求”;另一种是个体的原因,如“在自我或某些社会价值的迫使下通过过分的极度的努力到达一些并不现实的愿望”。

最为广大学者引用的是 Maslach 和 Jacson (1986) 的一个静态定义“在以人为服务对象的职业领域中,个人的一种情感耗竭、人格解体和个人成就感降低的症状。”这个定义抓住了职业倦怠最为核心的三种表现即情绪耗竭、人格解体以及个人成就感降低,不足之处是把职业倦怠局限于助人领域,另外,也没有涉及职业倦怠产生的原因。后来, Maslach 把职业倦怠表述为:个体不能有效面对工作中长期存在的压力而逐渐形成的一种综合症,包括情绪衰

---

① 李永鑫著:《三种职业人群工作倦怠的比较研究:基于整合的视角》,第6页,CNKI中国知网博硕论文库。