



今天是记者节。与护士节、教师节一样，记者节是以职业命名的节日，是一个没有假期的行业节日。即便是新年、春节、国庆节，仍然有不少记者编辑战斗在第一线。工作压力大、精神紧张、转型焦虑、生活不规律，当这一切成为常态，媒体人如何减压也再次被提及。

## 精神紧张 转型焦虑 生活不规律 媒体人如何缓解压力?

□本报记者 于彧 白莹 实习记者 赵思远

### 身体健康亮起红灯

现代职场就像一个巨大的高压锅，媒体人24小时随时待命，业务上的压力带来了心理负担，身体健康亮起了红灯……

4月26日晨，知名调查记者尹鸿伟因病医治无效，在云南省昆明市去世，年仅43岁；5月3日中午，《绵阳日报》编委会编辑中心主任任杰女士在睡梦中突然离世，年仅42岁；5月3日下午3时53分，由成都传媒集团主办的成都全搜索新闻网于其官方微博发布消息，年仅41岁的成都全搜索新闻网记者江俊于当天凌晨逝世；5月4日上午《解放军报》主任编辑马越舟上校病逝，年仅45岁；6月29日19点40分左右，天涯社区副主编金波在北京地铁6号线呼家楼站开往潞城方向站台上突然晕倒，年仅34岁的他最终没能醒过来。

今年上半年，五位媒体人的离世消息，成为圈中热议话题。在社会对媒体人要求不断提高、压力日增的今天，媒体人的生存现状值得关注。

“好久没来了，大学时还经常骑车来玩。”发出这样感叹的媒体人不在少数，并且呈现年轻化。近日，本报记者对30名来自于电视、报纸、网络等行业的媒体人进行采访，85%的媒体人由于各种原因，已多年没尝试过户外运动；90%以上的媒体人都有肠胃病、颈椎腰椎劳损、抑郁、失眠等不同健康问题。而按照他们的说法，这些毛病在同行中是普遍情况。

“没有休过！”受访的30名媒体人中，五成以上觉得自己基本没休过完整的假期，这个感觉在电视媒体记者身上体现得

最明显。调查发现，超过80%的记者处于加班过度、三餐不定和作息不规律的生活状态。对于大约65.7%的记者来说，若要原创一篇具备时效性的内容，需要2-5小时进行资料收集和查证研究等前期准备，因而工作周期自然短不了。

在我国，由网友投票选出的“新十大高危职业”排行中，网编、记者纷纷上榜；“过劳死”、“英年早逝”等字眼频繁出现在媒体人身上。

### 业务压力居于首位

李梅是一位都市报记者，新人职不久，从事热线记者，报社要求她必须保持24小时电话畅通，以保证出现突发新闻可以随时接到，而这些新闻一般都与杀人、纵火等暴力事件相关。“很多多次接到电话我都不想接，对于一个女孩来说这些太可怕了。但没有办法，只能硬着头皮去。”李梅说。

有一次，周日休息的李梅接到了报社打来的电话，要求她去采访一场火灾，李梅的父母怕女儿遇到危险便一起随同去采访，那天采访一直进行到了晚上八点。“报社要求记者要把整个事件的来龙去脉了解清楚，我就扮演群众一起混进火场，里面的一切都充满了陌生可怕。”李梅说话的时候仍然表现得惊魂未定。调岗并不现实，对于能否坚持做这份工作，她的心里也没有底。

相较于青涩的李梅，周彤已经在这个行业干了多年。不过即便如此，未知仍然是她所承受压力的重要源头。周彤告诉记者，一次采访某公园讲解员，由于自己先前对此并不了解，做了很多功课并详细列下采访提纲。不过

在采访的过程中，周彤却傻了眼，对方根本没有按照自己的意图往下说，而是不断讲述自己学古琴以及古文方面的事情，让周彤一头雾水。这次采访让她感触颇深，“我发现自己的文化知识匮乏，每天都要面对不同领域的采访对象，而自己需要的知识量就太大了。长年累月必须反复去挑战新知识的这种煎熬，真的是一种很大的压力。”

如果李梅与周彤的职业关键词分别是危险和煎熬，那么李彦超就是兼而有之，此外还多了愤怒。作为电视台的新闻调查记者，李彦超长期游走于社会丑恶现象的曝光路上。对于自己承受的压力，他说：“做调查报道最大的压力便是你明知道这是一个坏事，但你仍然要把这些调查出来才能让大家信服，否则证据链不完整，报道是靠不住的。”

2013年，李彦超与同事随同工商执法人员查处一处被举报的水泥作坊，就在拍摄完毕准备离开的时候，冲突爆发了。“从水泥厂冲出一群小伙子，刚开始跟工商的人纠缠在一起，之后就奔着我们的车过来抢摄像机。”李彦超说。“幸亏我们的摄像此前把录像带拿了出来，这次调查最终还是曝光了。但如果没来得及意识到要去保护录像带，整个事情也就烟消云散，毕竟这种事情不可能复现。”李彦超叹了口气说道。回顾这次事件，李彦超最大的感受不是危险，却是气愤，“他们的水泥都是供给保障房，但是水泥标号不够，用手就能把干的水泥抠下来。就这样起冲突的时候，一帮老百姓还护着这些黑心商人，围着我们倒打一耙，指责我们记者打人。”

不管怎么说，这次调查还是成功的。不过在职业生涯中，李

彦超并非一帆风顺。曾经盯了十个月的案子，最后的结果呈现得并不好，让他感到很郁闷，也曾经千里走单骑一路没日没夜地追踪黑煤窑运煤车，其中所有的煎熬和危险只有靠自我消化。李彦超说，自己工作中的事情都不会跟别人说，压力也没啥能排解的，只能靠打会球出点汗。

身为行业媒体资深编辑的张佳，社会上的“刀光剑影”离他甚远，对于坐在写字楼上班的他，压力来自于“中年财政危机”。“媒体这个行业总体来说就是收入不高的群体，薪资水平让我很难感到工作的价值，更重要的是家里都快‘揭不开锅’了。”张佳道出自己的苦恼。

张佳在国内一家数一数二的垂直媒体供职十年，是名副其实的老资格员工。然而如今他却处在了低不成高不就的尴尬境地。人到中年，无法上升到公司的管理层，而收入水平也就局限于此，眼睁睁看着身边熟识的人转战自媒体，拿到几倍于他的收入，张佳暗自起急，“我觉得我自己的收入水平并不能匹配于我的能力，目前很多我们行业的资深写手都做自媒体，他们自己写稿，自己更新，年收入百八十万跟玩似的，做这样的东西才能让你觉得是有价值的。”

对于自己的未来，张佳也有打算，“准备移民，我们这个行行业出国做自媒体会更方便一些。”

### 单位出招帮助减压

“为什么会安排爬山活动呢？”“董西西”问，一名打着哈欠的人回答：“估计是觉得我们平时运动不够，找个机会让我们动一动。”对于不少媒体人来说，除了采访任务，平常鲜有机会能这样轻松地在大自然里畅游，更重要的是他们或许已很久没这样运动过了。

媒体人的压力一方面是由工作导致的生理压力，另一方面则是来自精神方面的压力，情绪失控、长期抑郁在媒体人中的发病频率非常高。尤其是抑郁症，堪称笼罩在媒体人头上的一朵阴云。

新华社对外部编辑李超在接受采访时说：“为了保证单位同事在一定的强度下，有效缓

解紧张情绪，社里每年都会举办趣味运动会，其中包含绑腿折返跑、拔河等多项参与度高、趣味性强的团队运动，大家每每参与这些运动，都会将工作压力忘掉，放松自己。”

据李超介绍，社里经常会定期举办足球、篮球、游泳、羽毛球等比赛，在满足同事们个人爱好的同时，增强他们的身体素质，关注他们的身心健康。而喜爱足球的他也加入了足球俱乐部发挥自己的特长，在工作之余享受足球带给他的乐趣。

而对于北京新媒体（集团）新闻中心的记者杨凯博来说，单位组织的减压活动可是刺激了不少。“上个月单位组织我们分批去怀柔进行为期三天的团队拓展建设活动，其中有极限攀岩和蹦极等运动，感觉非常刺激。”在杨凯博看来，单位组织的团队拓展建设活动能够有效地缓解他的工作压力，还能在活动过程中与同事增进感情。

除工作单位为大家“订制”的减压项目外，更多的媒体工作者也有着各自的减压“秘方”。李超往往通过提高工作效率，让自己的休息时间得到充分保障，以便合理安排自己的生活计划。“早晨起来去公园跑跑步，边跑边看风景，总能让新的一天充满正能量。”他会把更多的时间放在和朋友聚会聊天上，大家在一起交流生活，谈点趣事，有时唱唱歌、看看足球比赛、玩玩电脑游戏，很多工作上的烦恼就会一扫而光。在新的工作日开始时，也会让自己焕发精神。

而杨凯博在进行完纷繁的视频直播和采访录制工作之后，则选择用一种截然不同的方式来让自己得到放松。“我喜欢一个人坐在书店或者咖啡厅，找一本自己喜欢的书，一直看下去。”在他看来，采访工作对于时间的不确定性，让他很难有充足的时间安静下来补充知识。所以每当空闲下来，他都会抓住机会享受属于自己的那片“天地”。杨凯博说：“媒体工作者确实压力不小，不过越是这样，我觉得我们越应该学会自我调节，从自身兴趣爱好出发，让自己的业余生活充实起来。”

(文中受访者均用化名。)

### 【专家建议】

#### 坚持锻炼定期开展心理体检

“媒体人健康出现问题的主要原因，在于缺乏一个适合自身的健康管理计划。”如何呵护媒体人健康，张果开出了“药方”：虽然由于工作原因很难规律生活，但还是建议广大媒体人尽量避免经常熬夜，保证充足睡眠，提升睡眠质量，定期体检，空闲时间经常做运动。

做记者的十胃九病，媒体人的脑力劳动过重和食无定时的工作特质是诱发胃肠病的重要因素。张果建议，这一人群每日应摄取一定量的维生素和矿物质补充剂。每日吃上一些水果，如苹果、葡萄等等，帮助改善体质，增强抵抗力，全面巩固健康基础。

此外，张果提醒，长时间固定姿势工作者，尤其是媒体人要注意不能久坐或长时间低头，要保持良好的姿势。应定时活动颈部，做做抬头运动，增强肌肉锻炼，强化颈部肌肉和韧带。另外，注意保持正确站姿、坐姿、卧姿，睡硬板床，调整睡姿和枕头也很关键，枕头不能垫得太高。

关于缓解心理压力方面，张果建议，除了身体及饮食调理，还可以关注一些心理健康知识，学会自我调试与身心放松，找到工作与生活的平衡点，遇到困惑、情绪低落时，要及时选择适合的对象倾诉，让不良情绪有释放的渠道。心理状态比起身体状态更需要及时引起关注，可以定期进行心理体检，时刻以平和、积极、阳光的心态面对工作与生活。在这里，专家为各位推荐一个“心理体检好帮手”——北京市总工会为全市职工设立的“北京市职工心理体验服务系统”(www.bjzgx.org)，可以在线进行免费专业的线上心理体检、心理调试、心理咨询等，准确了解自己，科学释放压力。

北京市总工会职工心理服务专家团队 张果