第一图书网, tushu007.com

<<摆脱校长职业倦怠>>

图书基本信息

书名：<<摆脱校长职业倦怠>>

13位ISBN编号：9787501955664

10位ISBN编号：7501955662

出版时间：2006-9

出版时间：中国轻工

作者：[美]布罗克

页数：130

译者：王文秀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<摆脱校长职业倦怠>>

内容概要

这是一本有关校长压力和倦怠的书。
校长们没有镜子可以观察自己做得怎么样。
因为校长的工作是孤独的工作，他们可能没有可以给他们当“镜子”的同事。
《全国中小学校长培训参考用书·摆脱校长职业倦怠：校长解压自助手册》中，一些校长分享了有关自己如何处理压力和倦怠的事情，并就此提出了建议，我们就以这些校长们的经验为其他校长提供一面镜子。
有了这面镜子，校长们可以看到其他校长是如何控制学校行政工作的复杂性和工作节奏，再同自己的情况相比较，进而对自己进行评估。
《全国中小学校长培训参考用书·摆脱校长职业倦怠：校长解压自助手册》开始先介绍了压力的本质，评估了个体的压力诱发和反应机制。
随后的几章概述了通过有效的时间管理和人际交往技能减少家里的压力、利用工作压力的实践策略。
最后一章提出了职业更新和照顾个人的幸福的建议。
职业倦怠是近几年颇受关注的热点问题。
所谓的职业倦怠是指在强大的工作压力下出现的一种身心俱疲的状态。
作为一校之长，重任在肩，来自各方面的压力导致越来越多的校长陷入无尽的压力中，产生了职业倦怠。
谁能帮助校长们缓解压力，从职业倦怠中重生？
美国的BarbaraL.Brock博士和MarilynL.Grady博士在走访了大量的校长，并就他们成功或失败的工作经验进行总结概括之后，完成了《全国中小学校长培训参考用书·摆脱校长职业倦怠：校长解压自助手册》。
全书共分为三部分：第一部分介绍了一般压力的本质，压力如何产生，以及个体会对压力做出何种反应。
第二部分概述了校长可以如何在心理和行为方面做出适当的调整，减轻压力感，如何通过有效的时间管理和人际交往技能减轻来自家庭和工作的压力的实践策略。
第三部分提出了校长的职业更新和关注个人幸福的建议。
另外，《全国中小学校长培训参考用书·摆脱校长职业倦怠：校长解压自助手册》结尾还附带了可以让校长进行自我评估的工具以及如何减轻压力的实际例子。
希望《全国中小学校长培训参考用书·摆脱校长职业倦怠：校长解压自助手册》能够帮助校长们正确面对工作压力，始终以积极的态度和较高的工作热情投入到校长工作中，摆脱职业倦怠。

<<摆脱校长职业倦怠>>

书籍目录

第一章 与龙相遇：了解压力好的压力和坏的压力：一种感觉抗压性压力的一般来源正常压力职业倦怠综合征总结第二章 唤醒龙：压力的产生内在压力压力的性别因素种族和压力工作方面的因素总结第三章 与龙抗衡：心理调试为生命之旅做计划绘制线路图放弃完美主义放慢节奏调整视角抛弃琐碎的压力派把担忧放在正确的位置集中于成功总结第四章 驯服龙：改变个人的行为照顾好自己：健康和精神丰富你的精神世界和朋友共度时光保侍健康总结第五章 驾双龙：利用工作压力……第六章 使龙退缩：有效地利用时间第七章 成为龙：学习社交技巧第八章 挑战经：职业更新第九章 与龙为友：照顾好你自己材料A 压力的应对材料B 现实性和可能性材料C 压力的缓解：实现个人变化的大纲材料D 模拟行动计划参考文献

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com