

<<教师工作压力管理>>

图书基本信息

书名：<<教师工作压力管理>>

13位ISBN编号：9787501966134

10位ISBN编号：7501966133

出版时间：2008-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李虹

页数：269

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>

## <<教师工作压力管理>>

### 内容概要

本书从心理现象各范畴全面、系统地研究对教师工作压力的调控，形成教师工作压力调控的心理学研究体系。

在论述工作压力的一般原理以及中小学教师工作压力源和工作压力的外在表现、详细说明工作压力对教师心理健康和躯体健康的影响以后，先后以认知过程、情感过程、意志过程以及个性倾向性、个性特征和自我意识为出发点，全面、系统地研究心理过程和个性诸因素对教师工作压力的影响。

全书在工作压力对中小学教师的影响和控制方面，初步形成了较为完整的心理学体系框架下的教师工作压力调控理论体系。

此外，还关注职业人际关系对教师工作压力的影响，提出了积极的调控方法。

本书力图体现以人为本的思想，消解现有工作压力研究中偏重寻找与工作压力有关的心理问题的片面性，提出了“将乐观作为新的防御机制”等积极的、建设性的调控措施。

使读者不仅知道对工作压力造成的“破坏”的被动修复，还知道未雨绸缪的主动建设。

本书在整体格调上洋溢着“积极”的主旋律。

<<教师工作压力管理>>

作者简介

李虹，清华大学心理学系教授、博士生导师。

香港大学健康心理学博士。

正式出版教材和发表论文达200多万字。

2004年在《压力应对和大学生心理健康》一书中，首次提出“压力异化理论”；并在国内压力研究中首次提出了由三个维度组成的新的压力应对源——“生命愿景”，科学论证了

## <<教师工作压力管理>>

### 书籍目录

第一章 压力和工作压力 第一节 压力是什么 第二节 工作压力 第三节 压力管理第二章 中小学教师的工作及其工作压力 第一节 中小学教师工作的质量标准 第二节 中小学教师的工作压力源 第三节 中小学教师工作压力的外在表达 第四节 中小学教师压力的群体差异第三章 工作压力对中小学教师健康的影响 第一节 工作压力对教师心理健康的影响 第二节 工作压力对教师躯体健康的影响第四章 影响教师工作压力的认知因素的调控 第一节 非理性认知方式对教师工作压力的心理影响及其调控 第二节 将乐观作为新的心理防御机制第五章 影响教师工作压力的情绪情感因素的调控 第一节 负性情绪的一般调节 第二节 负性情绪的放松训练 第三节 负性情绪的音乐疗法 第四节 让积极情绪成为习惯第六章 影响教师工作压力的意志因素的调控 第一节 意志调节的特征和意志行为障碍 第二节 实现目标过程中的意志调控第七章 影响教师工作压力的个性因素的调控 第一节 个性倾向性的调控 第二节 建立良好的自我意识系统第八章 影响教师工作压力的职业人际交往的调控 第一节 建设和管理良好的教师职业人际关系 第二节 正确进行人际比较,减轻教师工作压力 第三节 利用教育组织建立良好的教师职业人际关系第九章 中小学教师工作压力的心理帮助 第一节 心理咨询 第二节 心理治疗第十章 健康生活方式减轻教师工作压力 第一节 调整饮食和休息减轻教师工作压力 第二节 休闲减轻教师工作压力 第三节 做好时间管理 第四节 控制精神活性物质成瘾参考文献

## &lt;&lt;教师工作压力管理&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 压力和工作压力 第二节 工作压力 一、工作压力的来源 各种引发工作压力的根源因素大体上可以分为两类：一是与工作组织有关的因素，二是与工作者个人有关的因素。这两类因素之间还会相互影响，构成复杂的工作压力系统，对工作者产生不同的作用。

比较经典的工作压力源分析框架，主要包括以下七个方面： 1. 工作负荷 工作负荷作为压力源，分为数量上超载和质量上超载。

数量上超载是指工作数量和工作节奏超出个体的体力和精力所能承受的正常范围。比如：必须在短时间内完成很多工作，工作日程安排得非常紧张，没有休息的时间。质量上超载指工作难度和复杂度超出个人的能力。

2. 工作控制 工作控制是指个体在多大程度上自主地对工作进行决策和选择，如自主地对工作进行计划、安排，自己决定工作的节奏，参与组织的决策过程等。

如果工作环境结构僵化、体制官僚化，个人在组织的决策过程中没有发言权，对自己的工作步骤和工作方法也没有决定权和控制权，个体就会感到心理压力。

3. 角色冲突与角色模糊 角色冲突是指个体同时感到多个不一致的、相互冲突的角色期望。有时候，工作角色本身就可能包含内在的、矛盾的期望，由此引起的角色冲突称为角色内冲突。此外，工作角色期望有可能与自己的喜好、目标和价值相冲突，也有可能与自己承担的其他角色相冲突，如与家庭角色相冲突等。

角色模糊是指对自己的工作角色没有清晰的认识，具体是指对工作的目标、期望，工作中的权利、义务和责任，以及工作表现和回报间的关系，缺乏清晰、稳定的认识。

在这种情况下，个体不知道该做什么，也不知道怎样才能有效地承担起工作角色，不知道自己的工作行为是否有回报和成就。

在个体无法及时看到自己工作效果的环境中，或者当个体感觉到工作中的成功是一种随机的、不稳定的现象时，角色模糊就产生了。

4. 职业生涯发展 员工职业生涯发展过程中产生工作压力的主要因素，来自于工作缺乏保障与事业目标难以实现。

具体内容有：求职理想难以实现，新岗位适应困难，晋升缓慢，职业高原，职业发展停滞，工作岗位危机，新人挑战，职权剥夺，知识结构落后，事业不顺等。

.....

<<教师工作压力管理>>

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>