第一图书网, tushu007.com

<<公职人员压力管理策略>>

图书基本信息

书名：<<公职人员压力管理策略>>

13位ISBN编号：9787512902282

10位ISBN编号：751290228X

出版时间：2011-9

出版时间：中国人事出版社

作者：刘耀臣，王健　编著

页数：260

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

内容概要

这本书试图通过对压力管理的研究，为公职人员提供多种明智的压力管理策略，以降低长期存在的紧张水平，缓解内心的压力，增进身心健康，并发现工作中的乐趣。
在本书的写作过程中，我们查阅了很多文献资料。
吸收了大量最新的科研成果，在引文注释中和后面的参考书目中都分别列出。
重要的是我们把培训中所归纳的各类公职人员所经历的工作压力与我们自己的研究融合在一起，为公职人员寻找到一种工作与生活、压力与恢复、紧张与快乐的恰当平衡，使他们在工作中以及工作之余尽情享受日常生活。
我们真诚地希望这本书能使所有探索压力管理的工作人员从中获益。

本书力图实现理想与现实的有机结合，既根据公职人员所面临的压力与挑战，相应地提出了一些应对策略，也描述了具有理想主义色彩的工作和生活状态。
同时，还通过对各种压力管理方法和心理调适方法的整合帮助公职人员寻找适合自己的控制压力、缓解压力，以及调整心态的途径。
本书的一大特点是注重实际运用，在每一讲之前用案例作引导，并在每一讲之后提供了非常实用的压力测评量表。
而且为了拓展知识视野，我们还在每一讲后为广大公职人员精选了进一步阅读的资料。

第一图书网, tushu007.com

<<公职人员压力管理策略>>

书籍目录

第一讲　如何认识压力和压力管理
　案例
　一、什么是压力
　二、压力的三种类型
　三、压力从何而来
　四、什么样的人容易有压力
　五、走出压力的认识误区
　六、你有压力吗
　七、学会管理你的压力
　知识点提要
　思考题
　进一步阅读
　自我评估练习
第二讲　公职人员的工作压力
第三讲　压力识别与工作压力的后果
第四讲　公职人员应对压力的策略
第五讲　情绪与应对
第六讲　职业倦怠
第七讲　心理治疗与心理调适
主要参考书目

章节摘录

版权页：插图：2.个体一环境匹配理论个体一环境匹配理论是工作压力领域中得到广泛接受，并已得到大量应用的理论之一。
该模型的理论基础是：行为是个体与环境之间的功能，环境变量和个人相关特征决定压力是否会产生。
个体一环境匹配理论认为引起压力的因素不是单独的环境因素或个人因素，而是个人和环境相联系的结果。
只有当个性特征与工作环境相匹配，才会出现较好的适应。
而工作的压力是由于个体能力与工作要求不匹配。
这种不匹配分为两类：第一类不匹配，是指人们对自己的看法与人们对环境的看法之间的不匹配；第二类不匹配是指客观上个体能力与工作要求不匹配。
①在个体一环境匹配理论的指导下，很多研究者调查过不同职业的压力原因，得出了角色模糊、角色冲突，以及工作负荷和人际矛盾容易造成工作压力的结论；也发现了过量的工作负荷和工作中的人际矛盾与焦虑、不满、挫折感、工作满意感和健康症状存在着显著正相关关系。
个体一环境匹配理论使研究者将工作环境和个体需求结合起来考察，从而比较全面地、也更加准确地揭示了工作压力的成因。
但是它的一个重大局限就是只强调了人和环境之间的适应是静态的，而没有从动态的角度把工作压力会随着时间的变化和工作情境的改变而相应发生变化这一点加以考虑。
3.工作需求一控制一支持理论工作需求一控制一支持理论是研究工作与健康之间关系的一个很有影响的理论模式，也称为工作压力模式。

编辑推荐

《公职人员压力管理策略》是由中国人事出版社出版的。

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