

<<高等院校压力管理>>

图书基本信息

书名：<<高等院校压力管理>>

13位ISBN编号：9787534395956

10位ISBN编号：753439595X

出版时间：2010-3

出版时间：安·埃德沃斯(Edworthy A.)、张红霞、丁晓昌、孙志凤 凤凰出版传媒集团，江苏教育出版社 (2010-03出版)

作者：安·埃德沃斯 (Edworthy A.) 著

页数：139

译者：孙志凤

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>

## <<高等院校压力管理>>

### 前言

“高等院校管理”随着高等院校的设立而产生，是人类社会对高等教育事业必须进行的控制与协调。高等教育事业，其规模与内涵，经过数百年的发展与变迁，已经完全不同于欧洲古老的中世纪模式，发展成为今天的现代高等教育。

尽管世界各国高等教育发展历程不一，但是，世界各国为了尽快提高本国高等教育的水平与质量，把目光转向了准确地认识和理解各国高等院校的组织与结构情况、认识和理解各国所采用的管理手段以及对高等院校具体办学事务作出的安排。

这是各国高等教育研究人员都关注的学术领域。

欧美国家出现的高等院校管理组织学说以及推出的理论模型，为我们认识和理解现代高等院校管理形态提供了分析与借鉴的基础。

理论模型可以从某一个角度概括出该模型所解释的高等院校的办学方向和特征，从而给我们以深刻启迪。

## <<高等院校压力管理>>

### 内容概要

近年来，继续教育与高等教育领域发生的变化给相关人员带来了巨大压力。压力管理一书可以帮助我们每个人清楚地了解压力的特性，以及在继续教育与高等教育领域人们身受压力的原因。

它还可以帮助学术机构中的职员识别压力的征兆与征状，以及认识到压力得不到合适的管理会导致潜在的健康问题突显出来。

此外，它还为读者提供了减轻压力与管理压力的许多技巧，它们可以帮助人们重新审视自己的生活方式，以使采取必要的措施使得生活更健康。

《高等院校压力管理》是一本通俗易懂，实践性强的压力管理手册。

书中所论及的压力产生的原因和症状，以及如何来减轻压力，这些对在大学与学院中工作的所有员工而言，都会有重要帮助。

<<高等院校压力管理>>

作者简介

作者：（英国）安·埃德沃斯（Edworthy A.）译者：孙志凤 编者：丁晓昌 合著者：张红霞安·埃德沃斯，英国斯旺西大学（Swansea Unfvesity）高等教育研究所的一名首席讲师，20世纪80年代以来，她就一直从事职业压力研究，她经常被各种机构聘为顾问人员，为受聘机构的员工提供压力管理课程与压力咨询。

## <<高等院校压力管理>>

### 书籍目录

中文总序译者序原版主编导言1 压力研究概述压力是什么研究压力的方法好的压力与坏的压力压力、个体与工作2 压力的表现压力的阶段工作中压力的征兆人格类型与压力3 压力的一般来源压力来源4 继续教育和高等教育中的压力来源高等教育中的压力继续教育中的压力5 压力与健康生理疾病心理疾病6 压力管理记录压力日记变得随机应变采取健康的生活方式采取正确的态度觉知思维意象(自发疗法)学会放松正确地呼吸价值观和目标规划时间管理一些一般的建议有效的个人压力管理十诫7 组织与压力管理识别压力迹象解决压力问题的方法有效的学院压力管理十诫参考文献英汉对照表译后记

## <<高等院校压力管理>>

### 章节摘录

插图：心理学的研究方法这种研究方法以人与环境的交互作用为基础。

它强调个体所表现出的反应模式，认为个体因面临严重负荷而在内部产生了压力。

因而，个体的知觉与认知特征对于判断个体对压力的反应差异至关重要。

这种方法与工程学方法之间存在一些共同之处。

但是，心理学方法观察所得是个体易受性、防卫机制与个体所处情境之间发生的交互作用。

拉扎勒斯（Lazarus, 1966, 1971）对压力的研究着重于个体对情境的估量能力。

估量在心理学方法中扮演着重要的角色。

认知科学关注人们如何思维、认识，以及如何应用逻辑与做决定，这些都在压力过程中起重要作用。

因为是认知过程决定了个体是否会把一个情境视为压力情境。

个体通过生活积累经验，并记住它们，然后利用贮存于记忆中的信息，去预知情境之中可能产生的结果。

这种预知取决于个体的人格类型，一些人会把许多事情，甚至是一些创伤性的事件，看成是积极的；而另一些人则总是持一些否定的、负面的看法。

班都拉（Bandura, 1977：193）认为，个体对自我效能的期望会影响其应对行为的开始与坚持。

人们对自身效能的自信度可能会影响他们是否会尽力应对给定的情境。

低的自我效能估计会使教师认为他们不能应对问题，而且也会因此而陷入压力之中。

## <<高等院校压力管理>>

### 后记

随着最后一个字的键入，我暂且走完了这段“压力管理”的历程。

当我翻过最后一页，合上书时，在头脑中呈现的是翻译此书的这些天来对自己进行压力管理的那些内心挣扎与收获。

每个人在生活中都时不时会感受到压力，也都有自己的一套压力管理方法。

《高等院校压力管理》一书虽然是针对高等教育与继续教育情境中存在的各类压力问题，为从事高等教育的教师与管理者提供服务的一本压力管理手册，但是它对我们每个人如何应对压力也非常有价值。

这种体会在翻译此书的过程中是逐渐增加且越来越清晰的。

一方面，作为一名高校教师，我时常能体会到书中所描绘的教育情境中的压力；另一方面，着手翻译本书的时候，我的个人生活也经受着前所未有的压力。

这种研究生活与个人生活的共时性，让我产生了一种特别的动力。

于是，在翻译本书的同时，我也积极进行自我压力管理。

<<高等院校压力管理>>

编辑推荐

《高等院校压力管理》是由江苏教育出版社出版的。

<<高等院校压力管理>>

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>