

《高校教师工作压力管理》

图书基本信息

书名：《高校教师工作压力管理》

13位ISBN编号：9787501975891

10位ISBN编号：7501975892

出版时间：2010-6

出版社：中国轻工业出版社

作者：刘晓明

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《高校教师工作压力管理》

前言

高等学校教师（简称高校教师），曾经是让人羡慕不已的职业，相对稳定的工作环境、能满足温饱的生活待遇、人间净上般的工作条件……其较高的社会地位常被津津乐道。然而，在社会高速发展的今天，高校的社会与工作环境已发生了相当大的变化，这一职业已不像人们想象般轻松，来自科研、教学、生活等方方面面的压力，均严重地困扰着高校教师。科研目标愈来愈高，教学任务愈来愈重，评价的标准愈来愈细，学生的需求愈来愈多，每天疲于奔波、身心憔悴，其压力之大可谓难以言说。特别是近年来，随着我国高等教育改革的不断深入，高等教育呈现出许多新的特点，这既给高校教师带来了新的发展机遇，同时也使其伴随着巨大的压力与挑战，高校教师所体验到的工作压力，无论在广度和深度上，都大大超过了以往任何时候。适度的工作压力，能够使人处于警觉状态，能够促人奋进并挖掘出自身的潜力，但过度的工作压力则会给人们造成困扰，并严重地危害人们的工作以及身心健康。近年来，大量的调查数据表明，高校教师处于一个高压力的状态之下，近95%的高校教师感到有压力，1/3的高校教师感到压力很大。

《高校教师工作压力管理》

内容概要

《高校教师工作压力管理》主要内容简介：今天，压力已无处不在，不断侵蚀着人们的身心健康，曾被认为生活在乐土的高校教师也不能幸免。科研和教学等工作压力如影随形，令高校教师身心俱疲，甚至成为“过劳死”的高危人群。《高校教师工作压力管理》作者在调查和访谈的基础上，结合国内外关于工作压力的最新研究成果，致力于帮助高校教师：了解高校教师工作压力的表现及测评方法；明确工作压力对高校教师身心健康的影响；分析高校教师工作压力的成因与主要来源；掌握高校教师工作压力的应对和管理策略。

《高校教师工作压力管理》

作者简介

刘晓明，1965年生，内蒙古自治区兴安盟人。心理学博士、教育学博士后。现为东北师范大学教育科学学院教授、博士生导师，国家基础教育实验中心心理教育研究中心主任，吉林省心理学会副理事长兼秘书长。主要从事教育心理、心理教育领域的教学与研究工作，承担多项国家级和省级

书籍目录

- 第一章 压力与高校教师的工作压力
 - 第一节 压力概览
 - 第二节 高校教师的工作压力
- 第二章 高校教师工作压力的表现
 - 第一节 压力症状的“红灯”警告
 - 第二节 工作压力的测量
 - 第三节 高校教师工作压力的现状
- 第三章 高校教师工作压力的后果
 - 第一节 工作压力的身体表征与身体健康
 - 第二节 工作压力的心理表征与心理健康
 - 第三节 工作压力的社会表征与和谐生活
- 第四章 高校教师的工作压力源
 - 第一节 社会压力源
 - 第二节 工作特性压力源
 - 第三节 高校教师个体与职业发展压力源
- 第五章 高校教师工作压力的应对策略
 - 第一节 了解自我，认知压力
 - 第二节 改变行为，塑造习惯
 - 第三节 舒缓情绪，释放心灵
 - 第四节 优化环境，调整减压
- 主要参考文献

《高校教师工作压力管理》

章节摘录

持这种观点的人倾向将压力看做是引起人紧张的事件，即压力源。压力源涵盖的范围很广，可以是外部环境刺激，如噪声、空气污染、车辆拥堵、气温过高等，或者是自然灾害，如地震、洪灾、干旱等；也可以是人们经历的事件，如入学、与家人发生口角、经济拮据等。这些事件可能是人们真实经历过的、体验到的，也可能是由自己的意念、想法施加给自己的，如想要在职称晋级评比中拔得头筹、觉得领导对自己抱有过高期望，想要衣锦还乡、光耀门庭，这些事件都可能会让人感到窒息、紧张。对于高校教师来说，很大一部分压力产生于工作环境，如与同事、领导的关系，工作要求，工资待遇，职称晋升等。由此可见，压力源来自于生活的各个方面，包括自然环境、社会环境、工作、家庭以及内心世界。同时，每个人所体验的压力源又是纷繁复杂的，因此，对于不同的人，体验最深刻、感受最深的压力源也是不同的。

2. 体验式压力 有些人将压力看做是人们内心的感受，即压力感，是人们对压力源的体验、解释与评价。压力源是客观存在的，压力感却是千差万别的，它是人们面对压力时的内心体验、想法。如果将压力源比做莎士比亚笔下的哈姆雷特，压力感就是每个读者心中的哈姆雷特。这就可以解释为什么面对同样一个事件，人们的反应却大不相同，有的人会激动兴奋得手舞足蹈，有的人会紧张得手足无措，有的人却能够淡然处之，出现这些巨大反差的原因，就是不同人对于同一个事件有着不同的体验。

《高校教师工作压力管理》

精彩短评

1、质量很好，发货也很快，就是忘记给开发票了，不过很快给补给了，满意~

《高校教师工作压力管理》

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：www.tushu111.com