

<<压力与给力>>

图书基本信息

书名：<<压力与给力>>

13位ISBN编号：9787040324341

10位ISBN编号：7040324342

出版时间：2011-8

出版时间：高等教育出版社

作者：王占郡 主编

页数：147

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>

<<压力与给力>>

内容概要

职工是企业平稳运转的核心动力，是企业宝贵的财富与资源。职工来到企业，需要的不只是一份满意的物质收入，同时还有一个良好的工作环境与和谐的工作氛围。

在当前高速发展的社会环境下，各行各业的企业都承受着前所未有的竞争压力。而这些压力最大的承受者，正是辛勤工作在企业基层的广大职工。而由此所引出的一个重要问题就是与日俱增的工作压力对职工造成的种种影响。压力的这种影响是无形的，也是不可避免的。

针对这种情况，如果企业和职工不共同行动起来，对这些压力进行适当的干预和管理，那么压力对职工以及企业所造成的损害是难以想象的。

<<压力与给力>>

书籍目录

第一章 揭秘压力：最熟悉也最陌生

第一节 解读概念：掀开压力的面纱

- 一、压力的定义
- 二、压力的形成
- 三、压力的特点

第二节 溯本清源：“揪”出你的压力源

- 一、社会再适应评定量表
- 二、环境压力源
- 三、工作压力源
- 四、家庭生活压力源

第三节 感知存在：压力来临的身心反应

- 一、压力反应的三个阶段
- 二、不怕压力大就怕压力久
- 三、引爆愤怒的导火索

第四节 中介系统：“谁”左右了你的压力

- 一、你在杞人忧天吗?
- 二、中介系统
- 三、心理学的“ABC理论”

第五节 双刃之剑：压力有坏处也有好处

- 一、压力过度会伤人
- 二、压力过大易失败

.....

第二章 管理压力：宜疏不宜堵

第三章 应对压力：能力才是硬道理

第四章 减轻压力：方法要与时俱进

第五章 放飞压力：打破思维的牢笼

第六章 变压力为给力：生命不止成长不已

参考文献

<<压力与给力>>

章节摘录

版权页：插图：从我们的生活体验以及上面的定义和阐述中，我们可以总结出压力的几个突出特点。

1.压力是一个动态的过程压力是一个连续的过程。

从事件发生，到人们觉察，继而对它有一个判断、评价，同时伴随着一定的情绪感受，身体也随之出现一些不自主的反应，像紧张、生气、出汗，最后人们会行动起来，要么发泄情绪，要么想方设法处理问题，或者干脆逃避问题。

2.压力具有积累效应压力可以在时间和强度上累积，一件小事压力不大，但小事多了压力就严重了。压力还会在效果上累积，长期处于压力之中的员工会出现工作绩效低下、健康状况不佳、行为不良等问题，严重的会出现高血压、冠心病等身体疾患。

3.压力具有多样性由于人们生活在不同的环境里，从事不同的职业，有不同的家庭，每个人都有个小世界；即使同一单位的人还有职位、学历、年龄、性别、身体状况等方面的差别。

所以不同的人承受着不同的压力。

比如一线工人与经营人员压力就不同，熟练的班长和新人职的员工压力又不同。

4.压力具有主观评价性生活中最大的压力是什么？

每个人都会给出不同的回答，因为每个人对压力的理解和认识是不同的。

同样一件事，对我是压力，对你可能无关紧要，对他或许就是前进的动力。

这取决于人的态度、能力、经验等。

5.压力具有推动作用就像疼痛感对人有保护作用一样，压力对人类的存在也有着重要的意义。

压力是一种信号，一种提醒，推动人们的进步和发展。

没有压力，就没有生命力，更没有成长和进步。

适度的压力，有利于提升职工的工作能力、综合素质和竞争意识，促进职工全面发展。

但压力如同杯中的残茶，要常清理；清理跟不上就会出问题。

<<压力与给力>>

编辑推荐

《压力与给力:首都职工压力管理读本》是首都职工素质建设工程专版教材之一。

<<压力与给力>>

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>