

<<教师压力管理>>

图书基本信息

书名：<<教师压力管理>>

13位ISBN编号：9787308044066

10位ISBN编号：7308044068

出版时间：2005-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：姚立新

页数：425

字数：354000

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>

<<教师压力管理>>

内容概要

本书作者敏锐的看到了压力这一问题，历时数载，深入学校调查，在了解和掌握大量第一手资料的基础上，运用现代心理学和管理学的基本理论与方法，对中小学教师所处的压力状况进行了深入研究。因此，本书不仅内容丰富，而且多有独到见解。

首选，作者辩证地分析了教师的职业压力；其次，作者对学校组织系统的压力管理进行了深入探讨；再次，提出了一系列教师压力管理的策加重和操作方法。

压力管理是一门科学。

因为从表面上看，教师压力往往表现为个体所承受的负荷。

但实质反映的是教师个体的生活理想和追求，反映了教师个体选择的生活方式。

事实上，一个教师要想有所成就、达到辉煌，就必然要付出更多的努力、经受一般人更大的生理和精神压力。

因此，作为一个学校管理者，更正确认识 and 把握教师的职业压力，并运用各种方式，及时对教师进行疏导和调节，缓解教师的压力，从而尽可能地减轻过重压力给教师造成的不良影响。本书结构严谨，理论分析深入；内容充实，操作性突出；案例丰富，可读性较强。

体现了作者对于中小学教师压力问题的深入研究和掌握。

<<教师压力管理>>

书籍目录

第一章 教师压力管理的意义 一、教师心理健康的现状 二、教师职业压力现状 三、教师职业压力的负面影响第二章 教师压力的性质和类型 一、什么是教师压力 二、教师职业压力源 三、初中教师生存状况的调查第三章 教师压力管理 一、压力产生的原理 二、压力产生的内在机制 三、压力管理原理 四、你需要压力管理吗第四章 学校系统的压力管理策略 一、学校中各类不同角色的压力分析 二、学校系统的压力管理 三、学校系统的压力管理措施 四、校长的心理调适第五章 认知调整策略 一、压力管理的重点：态度决定一切 二、面对压力应用态度 三、认知调节的方法第六章 情绪调节策略 一、认识情绪 二、教师压力与情绪 三、应对不良的情绪 四、控制愤怒 五、控制焦虑 六、应对抑郁第七章 时间管理策略 一、你有时间感吗 二、消除不良习惯 三、时间管理技能第八章 建构社会支持系统策略 一、社会支持与教师压力 二、争取学生支持 三、从领导处得到最大助力 四、同事协作、共同抗压 五、家校合作、形成合力第九章 职业发展策略.....第十章 身心放松策略参考文献后记

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>