

<<工作压力与生活>>

图书基本信息

书名：<<工作压力与生活>>

13位ISBN编号：9787500494799

10位ISBN编号：7500494793

出版时间：2011-2

出版时间：中国社会科学出版社

作者：刘玉新

页数：398

字数：422000

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>

## <<工作压力与生活>>

### 内容概要

在刘玉新的《工作压力和生活：个体应对与组织管理》一书中，理论篇的7章，从压力的概念到压力对生活与工作的影响，从压力的成因到压力的应对，都提供了系统而有权威性的知识和理解，是读者从科学视角系统了解压力的有关问题少有而难得的著作。

实证篇有关高层管理者的工作压力、社会支持与心理健康的关系、工作—家庭冲突及其有关影响的研究报告深入而细致，相信直接来自作者自己的研究成果。

应用篇则直接将全书前两个部分的深入讨论与研究用于直接指导工作—家庭关系与个人及组织两个层面的压力应对与管理问题。

使读者有机会认识并在自己的工作、家庭和组织中实践基于科学理论积累和研究证明的压力应对。

# <<工作压力与生活>>

## 书籍目录

序言	
前言	
第一部分 理论篇	
第一章 压力概述	
第一节 压力的基本概念	
第二节 压力的理论学说与模型	
第三节 压力的影响因素	
第四节 压力的研究方法	
第二章 工作压力概述	
第一节 工作压力的概念	
第二节 工作压力的理论	
第三节 工作压力的来源	
第四节 工作压力的测量	
第三章 工作压力的影响因素	
第一节 工作压力影响因素概述	
第二节 人格与工作压力	
第三节 自我效能感与工作压力	
第四节 社会支持与工作压力	
第四章 工作压力的应对	
第一节 应对的概念及类型	
第二节 应对的相关理论模型	
第三节 工作压力应对的测量	
第四节 应对的影响因素	
第五章 工作压力与工作倦怠	
第一节 工作压力与工作倦怠的关系	
第二节 工作倦怠的理论及模型	
第三节 工作倦怠的测量	
第四节 工作倦怠的诊断方法与诊断标准	
第五节 工作倦怠与健康	
第六章 工作压力与身心健康	
第一节 压力的生理机制	
第二节 压力性疾病	
第七章 工作压力与工作绩效	
第一节 工作绩效的界定与结构	
第二节 工作压力与工作绩效关系的理论	
第三节 工作压力与任务绩效	
第四节 工作压力与组织公民绩效	
第五节 工作压力与反生产绩效	
第二部分 实证篇	
第八章 高层管理者的工作压力、社会支持与心理健康的关系	
第一节 研究回顾与问题提出	
.....	
第三部分 应用篇	
后记	

<<工作压力与生活>>

## <<工作压力与生活>>

### 章节摘录

版权页：插图：四 家庭因素 家庭生活给个体带来的压力可称之为家庭压力源。

我们可以把家庭生活压力源分成日常压力 and 家庭的变迁两个方面。

前者包括由于维持生计、分担家务、抚养子女、赡养老人、家庭成员生病、夫妻支持与沟通等带来的压力；后者主要指成立新家庭（结婚）、增添新家庭成员（生子）、家庭成员离开（子女离家）、失去家庭成员（去世）以及夫妻分居或离婚产生的压力。

此外，由于社会环境的变化对家庭成员的影响也会间接产生来自于家庭的压力源。

比如，家庭成员失业、把工作中产生的消极情绪带回家等都会给家庭中的其他成员带来压力。

五 突发事件因素 突发事件的压力是人们所不能预料到的，是一种影响到少数人的短期的、破坏性或灾难性压力。

这类突发事件虽不经常发生，但会对人类和环境造成极大的危害，如火山喷发、地震、洪水、龙卷风等自然灾害，核污染、飞机坠毁等技术性灾害，还有恐怖袭击和绑架等突发事件。

灾难事件发生后，即刻出现的严重的心理障碍，多为急性应激障碍（acute stress disorder, ASD）；在各种心理症状连续出现一个月后，才演变为创伤后应激障碍（posttraumatic stress disorder, PTSD），这是对突发性、灾难性事件的延迟或持久的反应。

各种影响压力的因素并不是孤立的、彼此间没有联系的，而是相互影响、相互作用的，这样就给个体制造了一个更为广泛、更为复杂的压力源系统。

比如，社会变革会影响工作，产生工作压力；家庭生活的压力又会带到工作中影响工作情绪；长期的工作压力会引发疾病，威胁个体的健康，进而形成更大的压力。

所以要用系统思维观来看待影响压力的因素，并采取有效措施降低这些因素对压力的作用效果。

## <<工作压力与生活>>

### 编辑推荐

《工作压力与生活:个体应对与组织管理》在内容上可以给我们很大的启迪和帮助。书中的理论篇可以帮助我们更好地认识工作压力的概念及对工作和生活的影响,实证篇帮助我们了解哪些因素与工作压力有关,而最后的应用篇则可以使个人和管理者更好地应对工作压力。相信每位读者都会从中受益匪浅。

## <<工作压力与生活>>

### 名人推荐

今天的我们用各种高科技的发明，分担了肩上的担子和头脑分析计算的压力，却将无形的压力压在了心上。

刘玉新博士的书，介绍了压力产生的理论，以现实数据证明了压力与生活和工作关系，不仅用案例说明了现实中如何避免压力的产生和如何应对压力，而且用名家智慧启迪我们的思维：遇到问题并解决问题的过程，正是人生的意义所在。

本书既适合学者从中找到理论支持、实证研究的逻辑和路线，也适合大众从中发现案例和实际运作技巧。

感谢作者十年的研究、耕耘和积累，把国家自然科学基金支持研究的心血凝聚成一本专著奉献给读者。

本书有利于缔造高情商和阳光心态的个人、家庭和组织，构建和谐的工作和生活空间。

——清华大学经济管理学院教授 吴维库 现代社会中，人们的一个普遍感受就是工作压力很火，而这种压力，不但影响了工作，也直接威胁到个人生活和家庭的幸福。

因此，如何应对这种工作压力不但成为每个人不得不面对的问题，同时也成为中国企业管理研究和实践必须要关注的问题。

刘玉新博士的这本书，不但出版得及时，更重要的是，在内容上可以给我们很大的启迪和帮助。

书中的理论篇可以帮助我们更好地认识工作压力的概念及对工作和生活的影响，实证篇帮助我们了解哪些因素与工作压力有关，而最后的应用篇则可以使个人和管理者更好地应对工作压力。

相信每位读者都会从中受益匪浅。

——北京大学光华管理学院教授 王辉 人们追求幸福与希望，压力却会侵蚀幸福感和信心的根基。

压力一旦产生，我们无法回避，但可以正视。

如何正视压力、纾解压力，找回幸福与信心？

读完刘玉新博士的这部新著，我获知良多。

本书既是一本融合中西最新压力研究成果的学术著作，也是一本压力应对与管理的策略指南，有前沿的理论与研究，也有生动的案例与有效的管理策略可资借鉴。

研究压力需要前沿文献，管理压力需要智慧和心态，也需要知识与策略。

相信本书对此都有助益。

——中国人民大学商学院教授 章凯

<<工作压力与生活>>

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>