

<<职场压力管理>>

图书基本信息

书名：<<职场压力管理>>

13位ISBN编号：9787501773466

10位ISBN编号：7501773467

出版时间：2006-3

出版时间：中国经济

作者：刘洋

页数：185

字数：156000

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>

## <<职场压力管理>>

### 内容概要

本书共分为认识职场压力、职场压力的表现和自我评估、职场压力的缓解和管理、组织的压力管理运作、职场压力管理案例分析等五个部分，从管理学、心理学和医学的复合角度，从企业家、名人、白领和大学生（职场新人）等各个阶层，全面揭示了职场压力这一现代社会“隐形杀手”的真实面貌和不同阶层所面临的方方面面的压力，并通过案例和职场压力表现行为的分析，介绍了职场压力的表现和自我评估工具、一系列缓解和释放压力的本土化策略和方法，以及组织如何通过压力管理运作提升绩效的方法。

本书实用性和系统性较强，既有一定的理论基础可以作为指导，又注重实际操作方法，同时操作方法以简单实用为主，可以作为职场人士正视和缓解压力的读物，并对自身心理健康建立正确的认识，尝试书中介绍的心理状态的自我放松技术，进而缓解和释放压力——“做一个轻松的人”，也可以作为组织导入压力管理项目的参考资料和相关培训教材。

## <<职场压力管理>>

### 书籍目录

1 关注职场压力危机 1.1 企业家、名人的职场压力危机表现 1.2 职业人士的职场压力危机表现 1.3 大学生的压力危机表现 2 认识职场压力 2.1 什么是职场压力 2.2 职场压力受到忽视 2.3 压力的影响 2.4 压力的起因 2.5 压力的表现 2.6 社会竞争与职场压力 2.7 工作情境与职场压力 2.8 各个社会阶层的压力现状 3 职场压力的表现和自我评估 3.1 认识压力作用下的职业疾病 3.2 国外的职场压力评估方法和工具的发展 3.3 国内的职场压力评估工具研究 3.4 如何进行职场压力自我评估 4 职场压力的缓解和管理 4.1 创造和谐的职场环境和工作环境 4.2 积极的压力管理策略 4.3 正确处理工作中的压力 4.4 克服人际交往中的压力 4.5 学会情绪管理 4.6 学会时间管理 4.7 自我放松技术 4.8 职业女性的压力管理 4.9 处理家庭生活中的压力 4.10 组织的作用 5 组织的压力管理运作 5.1 组织压力管理的策略 5.2 合理运用危机压力 5.3 职业生涯规划辅导 5.4 员工帮助计划 5.5 组织压力管理运作程序 5.6 利用“压力”提升组织绩效 6 职场压力管理案例分析 6.1 近年“过劳死”的典型事例回顾 6.2 微软的压力管理经验 6.3 海尔的压力管理经验 6.4 丰佳国际的压力管理经验 6.5 美国陆军的压力管理训练 6.6 美国女兵的压力管理训练 6.7 搜狐总裁张朝阳的压力管理经验 6.8 原羽西化妆品总裁靳羽西的压力管理经验 主要参考文献 后记

## 章节摘录

国内的职场压力评估工具研究 2004年5月,由国务院发展研究中心人才中心和北京师范大学心理学院人力资源研究所主办的“职业压力与心理健康——如何建立高效、健康、幸福的员工队伍”研讨会上,国家安全生产监督管理局安全生产宣教中心金磊夫主任说,小康社会不仅仅包含着重要的经济发展指标,而且包含着社会的环境和人们生命的质量指标,一个事故多发、职业病严重的国度是不能够进入小康社会的。

“高效、健康、幸福”的员工队伍的建设问题亟待需要引起社会的关注和重视。

同年8月,第28届世界心理学大会在中国召开,与会专家特别指出现有的从国外引进的职业心理测评手段、系统并不适合中国国情,和中国人的心理行为模式、文化背景、伦理观念差异很大,甚至还常常闹出了笑话,大会呼吁加强心理测评的本土化研究,同时倡议设立政府公益性质的本土企业员工心理援助中心。

专家、企业界人士一致认为:过度的工作压力不仅仅使员工长期处于疲劳、烦躁的情绪下,损害个体的身心健康,而且也极大地降低了组织的工作效率。

为此中央电视台新闻频道“央视论坛”还于8月17日专门配发了《是什么让我们得了“心病”》的专题节目,引起了社会公众的极大关注和广大讨论。

应该说,因为心理测评技术的成熟发展,国外的压力测评体系对于后续压力的缓解、释放和管理还是具有非常明显的指导性的。

我国目前还没有官方的职场压力评估(测评)工具和系统,现有的压力测评系统基本上脱胎于人才测评和心理测评,沿用了国外的许多成果。

全国部分研究机构和心理咨询机构也开发了一些相关测评软件,但是这些测评工具或多或少存在着一些问题,导致测评的结果准确性和真实性有限,进而影响了压力管理的成功实施。

国内的测评系统一般有三个方面的不足。

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>