

<<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

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘晓明

页数：210

字数：147000

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>

<<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

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。

本书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

<<高校教师工作压力管理>>

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>>

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>