

<<工作压力管理>>

图书基本信息

书名：<<工作压力管理>>

13位ISBN编号：9787115169952

10位ISBN编号：7115169950

出版时间：2007-12

出版时间：人民邮电出版社

作者：勒娟

页数：225

字数：200000

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>

<<工作压力管理>>

内容概要

本书阐述了工作压力的含义、工作压力的生理反应机理和生理反应过程、工作压力的早期预警信号、职场人士如何进行工作压力测试及几种行业的工作压力状况。

书中从社会环境因素、组织因素、家庭因素、个体差异等方面分析了工作压力的来源，探讨了工作压力的消极影响，提出了工作压力的应对策略。

全书内容全面，结构严谨，层次清晰，文字流畅，案例丰富，可操作性强，适合组织管理者及相关职场人士阅读。

<<工作压力管理>>

作者简介

勒娟，女，北京邮电大学文法经济学院副教授，经济学博士，硕士生导师，从事组织行为学、人力资源开发与管理方面的教学与研究。

主要讲授的课程有管理学、人力资源开发与管理、组织行为学、专业英语、企业经营战略、营销沟通、商业函电等；公开发表学术论文30余篇；主编教材两

<<工作压力管理>>

书籍目录

| | | | |
|------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| 第一章 工作压力概述 | 第一节 现代社会工作压力的现状 | 一、企业竞争与工作压力 | 二、现代社会工作压力的现状 |
| | 第二节 压力与工作压力的含义 | 一、压力 | 二、工作压力 |
| | 第三节 压力的生理反应机理和生理反应过程 | 一、压力的生理反应机理 | 二、压力的生理反应过程 |
| | 第四节 工作压力的早期预警信号 | 一、生理信号 | 二、情绪信号 |
| | 三、精神信号 | 第五节 职场人士工作压力测试 | 第六节 几种行业的工作压力状况 |
| | 教师的工作压力 | 二、护士的工作压力 | 三、职业经理人的工作压力 |
| | 四、IT行业的工作压力 | 五、会计人员的工作压力 | 第二章 工作压力的来源 |
| | 第一节 以往的研究和认识 | 第二节 社会环境因素 | 一、经济和政治的不确定性 |
| | 二、技术革新 | 三、重大的、特殊的、无法预料的事件 | 第三节 组织因素 |
| | 一、工作超载, 负担过重 | 二、工作的物理环境 | 三、角色冲突 |
| | 四、角色模糊 | 五、组织中的人际关系 | 六、工作活动的对象 |
| | 七、组织结构 | 八、组织领导作风 | 九、组织生命周期 |
| | 十、信息过载 | 十一、职业生涯发展 | 十二、其他与组织有关的因素 |
| | 第四节 家庭因素 | 第五节 个体差异方面的因素 | 一、个人认识 |
| | 二、员工的工作经验 | 三、社会支持 | 四、个人控制力 |
| | 五、个性 | 第三章 工作压力的消极影响 | 第四章 组织层面的工作压力应对策略 |
| | 第五章 个人层面的工作压力应对策略 | 参考文献 | |

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>