

<<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

## &lt;&lt;工作压力管理&gt;&gt;

## 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>