

图书基本信息

书名：<<如何减轻工作压力-职业倦怠的防治与调适>>

13位ISBN编号：9787117133838

10位ISBN编号：711713383X

出版时间：2010-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：王国强，李萍，刘新民 编

页数：177

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>

## 前言

1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟,发人深省。

近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。

每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。

系列书主要体现了三个特色:一是科学性。

各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。

## 内容概要

社会文明的进步，生活节奏的加快，社会竞争的日益激烈以及人际关系的复杂化使人们的工作压力越来越大，心理失调和患心理障碍的人也越来越多，这会使有些人在精神上产生压力，甚至失去对工作的兴趣，产生厌倦情绪，最终危害身心健康。

减轻心理压力，维护身心健康是适应社会、做好工作，提高生活质量的重要保证。

《如何减轻工作压力：职业倦怠的防治与调适》旨在指导读者正确认识和评估工作压力，将被压抑的心情释放出来，教会读者自我减压，调适心理压力的技巧和方法，把握自我，如何在工作压力很大或出现很大困难的时候，轻松自如的应对，如何在面对日复一日的单调而又繁琐的工作时，把握和调整好自己的心态，高效率的工作并享受高质量的生活。

## 作者简介

王国强，医学博士。  
从事心理卫生临床医疗、科研、教学近30年。  
曾留学日本、并赴香港研修两年。  
师从我国名师、精神病学家、心理学家张亚林教授学习心理咨询及心理治疗多年。  
现任皖南医学院、南京医科大学附属无锡精神卫生中心临床心理科主任医师，教授，研究生导师；兼任中国康复学会委员、江苏省心理学会常务委员，全国心理咨询师职业培训高级教师及考试委员会专家，《中国健康心理学》等4种专业杂志编委；兼任5所大学、4所中小学和6个企事业单位的心理咨询顾问。  
主持和参与科研课题13项，发表论文40余篇，编写教材、专著10部。  
国内外讲学100余次。  
多次获中华医学会和省医学会优秀论文奖。  
2008年荣获四川省抗震救灾模范称号（团中央心理干预专家组成员）。

## 书籍目录

引言一、职业倦怠的基本知识1. 什么是职业倦怠2. 什么是工作压力3. 工作压力与职业倦怠的关系4. 什么是工作应激5. 工作应激与职业倦怠的关系6. 慢性疲劳综合征与职业倦怠的关系7. 什么是神经官能症8. 什么是更年期综合征9. 什么是男性更年期综合征10. 什么是抑郁症11. 抑郁症与职业倦怠的关系12. 什么是职业高原13. 职业高原与职业倦怠的关系14. 什么是心理问题, 职业倦怠是心理问题吗15. 什么是心理障碍, 职业倦怠是心理障碍吗16. 什么是精神病, 职业倦怠是精神病吗17. 职业倦怠是何时提出来的18. 为什么要研究职业倦怠19. 职业倦怠的分类有哪些20. 国内外职业倦怠的发生率是多少二、职业倦怠的原因以及形成过程1. 引起职业倦怠常见的原因有哪些2. 性别与职业倦怠的关系如何3. 什么年龄阶段容易发生职业倦怠4. 婚姻状况与职业倦怠的发生有什么关系5. 身体素质与职业倦怠的发生有什么关系6. 学历与职业倦怠的发生有什么关系7. 人格特征与职业倦怠的关系如何8. 自尊水平与职业倦怠的发生有何关系9. 自我效能感与职业倦怠有何关系10. 个体期望值与职业倦怠发生有何关系11. 较多的生活事件为什么会诱发职业倦怠12. 职业倦怠会遗传吗13. 家庭教育方式与职业倦怠发生的关系如何14. 什么样的家庭人际关系容易发生职业倦怠15. 工作年限与职业倦怠发生的关系如何16. 哪些职业容易发生职业倦怠17. 工作负荷与职业倦怠发生的关系如何18. 职业规划与职业倦怠的发生有什么关系19. 企业或组织文化与职业倦怠的发生有什么关系20. 企业的物质和精神支持与职业倦怠发生的关系如何21. 单位与员工的心理契约与职业倦怠发生有何关系22. 员工的参与程度与职业倦怠发生的关系怎样23. 企业和组织变革与职业倦怠的发生有何关系24. 劳动力供求关系变化与职业倦怠发生的关系25. 为什么社会变革与职业竞争会促使职业倦怠的发生26. 什么样的生活节奏容易发生职业倦怠27. 社会整体价值观与职业倦怠发生的关系如何28. 为什么缺乏社会支持容易发生职业倦怠29. 为什么父母对孩子的职业过分干涉容易发生职业倦怠30. 价值取向与职业倦怠有何关系31. 为什么过分注重人际关系容易发生职业倦怠32. 为什么崇拜权威容易发生职业倦怠33. 职业倦怠的形成过程34. 职业倦怠的形成分为哪些阶段三、职业倦怠的表现与危害1. 什么是健康的概念2. 什么是心理健康3. 什么是亚健康状态4. 什么是心身疾病, 常见的心身疾病有哪些5. 职业倦怠有哪些症状6. 职业倦怠表现为身体(生理)方面的症状有哪些7. 职业倦怠表现为心理(精神)方面的症状有哪些8. 职业倦怠表现为认知功能改变的症状有哪些9. 职业倦怠表现为注意力方面的症状有哪些10. 职业倦怠表现为情绪方面的症状有哪些11. 职业倦怠表现为个性变化的症状有哪些12. 职业倦怠表现为行为方面的症状有哪些13. 职业倦怠在工作学习和人际交往方面的表现有哪些14. 职业倦怠与冠心病的关系如何15. 职业倦怠与原发性高血压病的关系如何16. 职业倦怠与消化性溃疡的关系如何17. 职业倦怠与糖尿病有什么关系18. 职业倦怠与神经性头痛的关系如何19. 职业倦怠对个人有哪些危害20. 职业倦怠对家庭有哪些危害21. 职业倦怠对组织有哪些危害22. 常见职业人群的分类和他们的职业倦怠表现有哪些23. 教师的职业特征与职业倦怠表现有哪些24. 医护人员的职业特征与职业倦怠表现有哪些25. 新闻工作者的职业特征与职业倦怠表现有哪些26. 心理咨询师的职业特征与职业倦怠表现有哪些27. 警察的职业特征与职业倦怠表现有哪些四、如何识别职业倦怠1. 识别职业倦怠的方法有哪些2. 有哪些身体症状时应该考虑职业倦怠 .....五、职业倦怠的自我调适与治疗六、预防职业倦怠的发生附录 职业倦怠相关的常用量表

## <<如何减轻工作压力-职业倦怠的防治>>

### 章节摘录

要知道，没有最好，只有更好！

故步自封等于自毁前程，无限风光尽在不断地创造、不断地自我更新之中！

寻找倦怠源头。

不管你是否认可，职业倦怠感是有迹可寻的：是因为工作目标不清，缺乏控制感；还是因为工作界定不清，陷入茫然状态？

是因为工作负担过重，缺乏成就感；还是因为工作中的冲突，陷入沮丧和绝望的深渊？

及早明确自己的压力来自哪里，需要哪些调整，哪些可以改善，哪些需要求助，哪些无法改变需要坦然接受。

对于职业人士来说，往往会故意忽视和回避职业倦怠的存在，任其自然发展。

事实上，不找出真正原因，只会让自己愈来愈不快乐，陷入更深的倦怠之中难以自拔，甚至积重难返。

因此，我们要学会理性地思考和分析，查找倦怠原因，改变自己固有的认知元素，以积极的态度去理解倦怠存在的合理性和必然性，摆脱倦怠的阴影，接受不断变化的刺激，变被动为主动地迎接挑战，走出倦怠。

学会“管理”压力。

身在职场必然要面对各种压力，要同时处理头绪繁多、杂乱无章的事务很容易让人感觉分身乏术、疲惫不堪，久而久之便会心力交瘁。

实际上，再多的事情都可以区分出轻、重、缓、急来，只是因为压力过多地堆积，心绪烦乱，而陷入了一种忙碌、无序状态。

可以尝试在完成某一件复杂的事情时，将其分解成几个容易着手的小部分，然后合理地分配每段时间要做的事情，且根据自己的情况量力而行，以避免不必要的冲突和矛盾。

其实良好的压力管理可以帮助个体从更高的角度看待工作和生活中的各种问题和选择，将看似孤立的事件有机地联系起来，从而平抑偏见，领略理智，使职业生活更加充实和富有成效，也可以实现职业生活同家庭生活等多个生活目标的平衡，避免顾此失彼。

编辑推荐

你不想工作压力过大而心身疲惫吧，你更想快乐工作事业有成吧！  
那么，你一定得学会应对压力、识别并克服职业倦怠。  
只有知己知彼方能百战不殆。  
“知之不及好之，好之不及乐之”。  
轻松工作才能心身愉悦；快乐工作才能事业有成！

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>