

<<校长工作压力管理>>

图书基本信息

书名：<<校长工作压力管理>>

13位ISBN编号：9787501972951

10位ISBN编号：7501972958

出版时间：2009-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：刘晓明，孙文影，秦红芳 编著

页数：177

字数：120000

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>

## <<校长工作压力管理>>

### 前言

现代社会，压力像空气一样无处不在，流动在每个人的心灵深处；现代学校，压力像流动的水一样，充斥着校园的每一寸空间。

社会与经济的进步，为人类带来了物质的富足，但心灵的世界却愈发空虚与寂寞；教育的发展与变革，加速了社会发展的进程，却使教育者背负起更加沉重的责任，步履维艰地蹒跚前行……今天的学校，早已不再是世外桃源式的静修之地，它已被今天的社会负载了太多的外任责任。

学生的一举一动，牵动着每一个家庭的神经，在社会荡起涟漪。

教育难做、教师难当，这已经成为中国学校的一种普遍共识。

一个“难”字，实际上反映出的是压力的重负。

我们知道，教师是一个高压力的职业，而作为一校之长，其压力相对于教师而言，则有过之而无不及。

。

对上要承接来自教育主管部门的压力，对下要承担起学校管理、教师工作、学生发展的压力。

做不完的事、操不完的心、负不完的责、开不完的会，压得校长们透不过气来，经费问题、生源与升学率问题、师资问题、学生安全问题、办学自主权受限问题，让校长们愁眉不展。

过重的工作压力已导致部分校长心理空间被严重挤压、扭曲，引发强烈的情绪反应，甚至出现心理健康问题。

如何帮助校长从过重的工作压力中解脱出来，如何帮助校长缓解由工作压力带来的心理健康问题，这既是每一个校长试图破解的心理困境，也是中国教育发展亟待解决的实际难题，当然也是我们编写本书的目的所在。

## <<校长工作压力管理>>

### 内容概要

办学经费不足，生源与升学率堪忧，师资流失，学生安全保障不力等各类学校危机，以及自身专业发展问题，使许多中小学校长陷入工作压力的重重包围之中，不堪重负。

本书通过对数十位中小学校长的访谈，并结合大量关于校长工作压力的研究成果，试图帮助中小学校长：  
了解校长工作压力的表现与测评方法；  
明确工作压力对校长身心健康的影响；  
分析校长工作压力的成因与主要来源；  
掌握工作压力的应对措施和管理策略。

## <<校长工作压力管理>>

### 书籍目录

第一章 认识压力：工作压力的本质 第一节 如何理解压力 一、探寻本质：压力是什么 二、看清36变：压力的类型 第二节 解读工作压力 一、掀开面纱：工作压力的内涵 二、追踪轨迹：工作压力的形成 三、关注自我：校长的工作压力 第二章 识别压力：工作压力的表现 第一节 压力的症状表现 一、伤及体肤：身体症状的表现 二、触及心灵：心理症状的表现 三、累及言行：行为症状的表现 第二节 压力的测量 一、滚落的巨石：生活事件测量 二、磨脚的细沙：日常生活小困扰测量 三、波动的心绪：压力知觉测量 四、闪动的信号：压力的身心反应测量 第三节 校长工作压力的现状 一、力撑重负：校长工作压力的一般情况 二、抵挡多面：校长工作压力的特点 三、各诉衷肠：校长工作压力的群体差异 第三章 感受压力：工作压力的后果 第一节 工作压力与身体健康 一、损害身体健康：工作压力与总体健康状况 二、阻隔美食美味：工作压力与消化系统疾病 三、扰乱激素分泌：工作压力与内分泌失调 四、弱化健康防线：工作压力与免疫系统疾病 五、影响血液流通：工作压力与心脑血管疾病 第二节 工作压力与心理健康 一、遮挡幸福阳光：工作压力与消极情绪 二、钝化认知反应：工作压力与认知功能失调 三、催生不良发泄：工作压力与不良行为 第三节 工作压力与社会健康 一、传播情绪污染：工作压力与家庭生活 二、耗竭身心资源：工作压力与职业倦怠 三、磨灭工作激情：工作压力与工作绩效 第四章 辨析压力：工作压力的成因 第一节 社会压力源 一、千钧之力：社会变革压力 二、过度期待：社会期望压力 三、两难境地：教育改革的压力 四、非此即彼：社会评价压力 五、流言恐慌：媒体导向压力 ..... 第五章 应对压力：工作压力的调控参考文献

## <<校长工作压力管理>>

### 章节摘录

第一章 认识压力：工作压力的本质作为校长，你对压力一定不会感到陌生，也许你一直在关注自己的学生有没有过重的学习压力和考试压力、自己的教职工有没有超负荷的工作压力以及怎样帮助那些由于压力过大、工作时间过长而倦怠的教师，但是，你留意过自己的工作压力吗？

你想过怎样去缓解自己的工作压力吗？

如果你的回答是没有，那么，阅读本书将是你关注压力、调节压力的一个开端，你将踏上这样的心路历程：关注自己的工作压力，检测工作压力对自己的影响，识别工作压力的来源，学习管理自己的工作压力。

正所谓“知己知彼，方能百战不殆”，本书要讲的核心问题是校长如何管理工作压力，那么在摆脱工作压力的束缚之前，我们就要去了解压力和工作压力的庐山真面目。

在本章，你将会知道压力是什么，工作压力又是什么，工作压力是怎样形成的，校长群体是否也在承受压力的困扰。

第一节 如何理解压力现在，压力已经成为人们的常用词，无论网络还是报纸、闲聊，甚至学术研究，压力这个字眼无处不在。

但是，就像“幸福”这个词一样，很多人只能说出一个大概印象，却难以真正把握其内含。

## <<校长工作压力管理>>

### 编辑推荐

《校长工作压力管理》是由中国轻工业出版社出版的。

<<校长工作压力管理>>

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>