

<<知识型员工工作压力及管理策略>>

图书基本信息

书名：<<知识型员工工作压力及管理策略>>

13位ISBN编号：9787504361356

10位ISBN编号：7504361356

出版时间：2010-4

出版时间：中国广播电视出版社

作者：李育辉

页数：306

字数：275000

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>

## <<知识型员工工作压力及管理策略>>

### 前言

工业革命以来，竞争已经成为了社会永恒不变的主旋律。

特别是知识经济时代的今天，组织环境呈现出高节奏、高负荷的特点，同时伴随而来的也有员工的高压力。

国际劳工组织（2009）指出工作场所的抑郁症，是目前继心脏病之后的第二种能够使员工失去工作能力的疾病。

世界心理健康联合委员会也指出，如不采取行动在2020年之前精神和行为的失调将超过车祸、艾滋病和暴力成为员工早逝和丧失工作能力的主要原因。

压力应对已经成为了每个员工不可避免的话题，如何降低压力对于每个员工的身心健康和职业发展都有着重要的意义。

随着知识经济的发展，富有创新性、变化性和不可预测性的知识型工作已逐渐成为新经济主要的工作形式。

在人力资本和知识资本成为企业竞争优势源泉的知识经济时代，企业之间的竞争，知识的创造、利用与增值，资源的合理配置，最终都要依靠知识的载体——知识型员工来实现。

## <<知识型员工工作压力及管理策略>>

### 内容概要

对现代企业而言，工作压力——尤其是来自工作环境的压力，已经严重地影响了员工的健康，而对于以脑力劳动为主的知识型员工而言更是如此。

本文从压力理论出发，结合具体案例，深入浅出地剖析了当今中国知识型员工的压力现状和管理策略

。本书可供管理学研究者、学生，现代企业管理者和大部分感受到工作压力的企业员工阅读。

书中涉及压力管理的基本理论、生动有趣的自测工具、系统的企业管理策略和有效的个体情绪调节小窍门等。

## <<知识型员工工作压力及管理策略>>

### 作者简介

李育辉，心理学博士，目前就职于中国人民大学劳动人事学院人力资源管理专业，从事教学和科研工作。

研究领域主要是人员选拔和测评、员工压力管理和人格的跨文化比较研究等。

主持过多项国家级基金课题和项目，已在国内外核心学术期刊上发表文章20余篇，并担任多个期刊审稿人。

长期为政府机构和企事业单位提供人力资源管理咨询和培训服务，具有深厚的理论基础与丰富的实战经验。

<<知识型员工工作压力及管理策略>>

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、国外工作压力现状 二、国内工作压力现状 第二节工作压力的相关理论 一、压力无处不在 二、工作压力的定义 三、压力的种类 四、压力的形成过程 五、压力的表现 第三节压力反应和早期预警信号 一、压力的生理反应机理 二、压力的生理反应过程 三、工作压力的早期预警信号 第四节压力和工作压力的研究现状 一、压力的静态学说 二、压力的动态学说 三、现有研究的局限性 第五节工作压力的测量 本章小结 附录 参考文献第二章压力的来源 第一节压力源文献综述 一、国外有关工作压力源的研究 二、国内有关压力源的研究 第二节知识型员工主要的压力来源 一、社会文化因素 二、组织因素 三、生活因素 四、压力的调节因素个体差异 本章小结 附录 参考文献第三章压力的影响 第一节压力对个人的影响 一、对个人身心健康的影响 二、对个人工作倦怠的影响 三、对个人行为的影响 四、对家庭生活的影响 .....第四章 组织层面的压力管理第五章 个人层面的工作压力管理第六章 基于文化视角的知识型员工压力管理全书总结

## <<知识型员工工作压力及管理策略>>

### 章节摘录

插图：五、压力的表现当个体面临压力时，情绪以及行为都会发生一些变化，这些变化主要取决于压力的持续时间和压力的强度。

轻度的压力之下，人体往往处于低度兴奋状态下，这时压力对人体的影响是积极的，会促发或增强一些正向的行为，如运动员在比赛中的超常发挥。

而压力过大或者持续时间过长，往往会超过人体的承受能力和调节能力，这是会引发一些负面的影响，如造成心理疾病和生理疾病。

一项对1000多位中年人健康状况的调查显示：多梦、失眠、不易入睡、经常腰酸背痛、记忆力明显衰退、脾气暴躁、焦虑者占调查人数的一半以上，他们的生活状态经常的情况是超时工作、睡眠不足、压力巨大、没有休闲的亚健康状态。

焦虑紧张迷惑和急躁、疲劳感、生气和憎恶、情绪过敏和反应过敏、感情压抑、交流的效果降低、退缩和忧郁、孤独感和疏远感、厌烦和工作不满、精神疲劳和低效能工作、注意力分散、缺乏自发性和创造性、自信心不足等这些心理症状的产生也与压力有着密切的关系。

第三节压力反应和早期预警信号 一、压力的生理反应机理生理医学理论认为压力是人或动物有机体对环境刺激的一种生物学反应现象，是生物体适应周围环境的一个调节过程。

<<知识型员工工作压力及管理策略>>

编辑推荐

《知识型员工工作压力及管理策略》是由中国广播电视出版社出版的。

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>