

<<电力运行人员的心灵瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<电力运行人员的心灵瑜伽>>

13位ISBN编号：9787512300194

10位ISBN编号：7512300190

出版时间：2010-4

出版时间：李育辉、江长明、等 中国电力出版社 (2010-04出版)

作者：李育辉等著

页数：258

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>

## <<电力运行人员的心灵瑜伽>>

### 前言

在当今这个竞争激烈的社会，竞争在促进社会进步和发展的同时，也给处于竞争中的每个人带来了巨大的心理压力。

研究证实，现代人因竞争压力造成的心理问题和精神疾病超过了历史上任何一个时代。

在我国，自2000年以来，自杀人数已经超过一千多万，平均每2分钟就有1人自杀，8人自杀未遂，特别在15~34岁人群中，自杀已经成为首位死因。

导致该年龄段人群自杀的因素主要也是源于压力：考试压力、就业压力、工作压力，还有恋爱、结婚、购房还贷、子女养育、父母生病、人际关系等造成的各种压力，年轻人在压力之下不堪重负。

目前，企业中员工工作压力的程度和带来的消极影响凸显严重，进而影响到企业的发展。

近年来企业中存在的员工健康问题越来越严重，极端的“过劳死”和自杀的案例已不在少数。

## <<电力运行人员的心灵瑜伽>>

### 内容概要

《电力运行人员的心灵瑜伽：压力与对策》可供企业管理人员、电力行业的工作人员阅读参考，也适用于管理学、心理学、社会学等领域的相关人员。在现代社会中，工作压力对员工的影响凸显严重，在此背景下，对于工作压力管理的研究显得非常必要。

《电力运行人员的心灵瑜伽：压力与对策》理论分析和实践相结合。首先分析了工作压力的理论、一般来源、影响以及组织和个人层面的应对方式。然后聚焦于电力运行人员这一群体，采用定性与定量相结合的方法，在对他们的心理健康、工作压力状况做深入的调查分析以及与其工作绩效表现相关性分析的基础上，探讨了这一特殊工作性质对员工健康、心理因素、压力水平产生的影响，分析其压力源和应对策略，以期在未来对于任职资格、员工心理辅导、提升工作表现等方面提供指导性意见。

## <<电力运行人员的心灵瑜伽>>

### 书籍目录

前言1 概述 / 11.1 电力运行工作简介 / 21.2 工作压力 / 111.3 工作压力的调节变量 / 151.4 工作压力的影响 / 32小结 / 342 电力运行人员的工作压力现状 / 372.1 人员基本情况介绍 / 382.2 工作压力的主要来源 / 442.3 工作压力事件的发生频率和影响程度分析 / 73小结 / 83附录 电力运行人员工作压力量表 / 853 工作压力的消极影响 / 953.1 工作绩效 / 983.2 工作满意度 / 1083.3 离职倾向 / 1143.4 心理亚健康 / 1203.5 工作倦怠 / 128小结 / 134附录1 工作绩效量表 / 137附录2 员工亚健康量表 / 139附录3 工作倦怠量表 / 1414 组织层面的工作压力管理 / 1454.1 什么是组织压力管理 / 1464.2 组织中压力的识别 / 1484.3 组织压力管理的策略 / 152小结 / 1765 个人层面的工作压力管理 / 1795.1 识别压力预警信号 / 1805.2 学会有效工作 / 1855.3 时刻保持阳光心态 / 2005.4 巧妙处理工作中的人际关系 / 2105.5 正确处理家庭工作冲突 / 2215.6 缓解压力的生理调节术 / 227小结 / 249参考文献 / 256

## <<电力运行人员的心灵瑜伽>>

### 章节摘录

插图：再次，与其他一次能源的消费特点不同，电力作为二次能源，其消费与生产必须同步，消费与生产的平衡难以通过储存的方式在时间上加以平衡。

发电环节必须形成足够充裕的电力供给能力，有足够的生产能力储备以满足市场需求。

最后，电力作为国民经济的基础产品，电力的需求弹性很小，甚至是高度无弹性的，因而其必须接受政府的监管。

我国电力行业市场化改革发展历程从1985年开始。

这一时期，主要采取了两项改革措施：一是实行以“电厂大家办，电网国家管”为方针的集资办电政策，其目的是吸引社会资金投入兴办发电厂；二是为了调动地方政府的积极性，实行以省为经营实体，中央政府逐步放松对电力工业的进入管制和价格管制，形成以中央政府和多个部委为主的各级地方政府共同管理的模式。

1997年3月起，电力体制改革开始涉及电力工业的深层次矛盾。

首先是实行政企分开，国家电力公司宣告成立。

1998年撤消电力工业部，组建国家经贸委电力司，在中央层面实现了电力工业的政企分开。

管理体制改革后，国家电力公司仅仅是一个生产厂商，但是依然保持着垂直垄断的格局。

## <<电力运行人员的心灵瑜伽>>

### 媒体关注与评论

“中国的改革开放一方面为整个社会带来了崭新的发展机遇，另一方面，这些变化也给企业职工，尤其是国企职工，带来了不确定性，同时对他们承受压力的能力带来了巨大的挑战。

”——谢家琳“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的影响了员工的健康，……在组织层面要提供更多的支持，才能有效缓解员工因为压力而产生的负面情绪。

”——Paul E.Spector“近年来，职业压力已经成为员工身心健康的隐形杀手，它破坏了员工的情绪以及组织认同概念。

”——Cary L.Cooper“压力作用于机体是一个非常复杂的过程，不论现在还是未来，关于压力作用机制和管理策略的研究都该成为重点。

”——R.S.Lazarus“心理压抑将成为21世纪最严重的健康问题之一。

”——联合国国际劳工组织

## <<电力运行人员的心灵瑜伽>>

### 编辑推荐

《电力运行人员的心灵瑜伽:压力与对策》是由中国电力出版社出版的。

<<电力运行人员的心灵瑜伽>>

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>