

教师压力管理



[教师压力管理_下载链接1](#)

著者:姚立新

出版者:浙江大学出版社

出版时间:2005-8

装帧:简装本

isbn:9787308044066

本书作者敏锐的看到了压力这一问题，历时数载，深入学校调查，在了解和掌握大量第一手资料的基础上，运用现代心理学和管理学的基本理论与方法，对中小学教师所处的压力状况进行了深入研究。因此，本书不仅内容丰富，而且多有独到见解。

首选，作者边辩证地分析了教师的职业压力；其次，作者对学校组织系统的压力管理进行了深入探讨；再次，提出了一系列教师压力管理的策加重和操作方法。

压力管理是一门科学。因为从表面上看，教师压力往往表现为个体所承受的负荷。但实质反映的是教师个体的生活理想和追求，反映了教师个体选择的生活方式。事实上，一个教师要想有所成就、达到辉煌，就必然要付出更多的努力、经受丝一般人更大的生理和精神压力。因此，作为一个学校管理者，更正确认识 and 把握教师的职业压力，并运用各种方式，及时对教师进行疏导和调节，缓解教师的压力，从而尽可能地减轻过重压力给教师造成的不良影响

本书结构严谨，理论分析深入；内容充实，操作性突出；案例丰富，可读性较强。体现了作者对于中小学教师压力问题的深入研究和掌握。

作者介绍:

目录:

[教师压力管理_下载链接1](#)

标签

评论

[教师压力管理_下载链接1](#)

书评

