

# 教师工作压力管理



[教师工作压力管理\\_下载链接1](#)

著者:李虹

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787501966134

《教师工作压力管理》从心理现象各范畴全面、系统地研究对教师工作压力的调控，形

成教师工作压力调控的心理学研究体系。在论述工作压力的一般原理以及中小学教师工作压力源和工作压力的外在表现、详细说明工作压力对教师心理健康和躯体健康的影响以后，先后以认知过程、情感过程、意志过程以及个性倾向性、个性特征和自我意识为出发点，全面、系统地研究心理过程和个性诸因素对教师工作压力的影响。全书在工作压力对中小学教师的影响和控制方面，初步形成了较为完整的心理学体系框架下的教师工作压力调控理论体系。此外，还关注职业人际关系对教师工作压力的影响，提出了积极的调控方法。《教师工作压力管理》力图体现以人为本的思想，消解现有工作压力研究中偏重寻找与工作压力有关的心理问题的片面性，提出了“将乐观作为新的防御机制”等积极的、建设性的调控措施。使读者不仅知道对工作压力造成的“破坏”的被动修复，还知道未雨绸缪的主动建设。《教师工作压力管理》在整体格调上洋溢着“积极”的主旋律。

作者介绍:

目录:

[教师工作压力管理 下载链接1](#)

标签

评论

---

[教师工作压力管理 下载链接1](#)

书评

---

[教师工作压力管理 下载链接1](#)