

# 《职业倦怠》

## 图书基本信息

书名：《职业倦怠》

13位ISBN编号：9787117113090

10位ISBN编号：711711309X

出版时间：2009-5

出版社：孙红、刘新民 人民卫生出版社 (2009-05出版)

作者：孙红 编

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《职业倦怠》

## 前言

人的心理不仅包含纷纭复杂、绚丽多姿的正常活动，也包括桀骜莫测、光怪离奇的异常活动。我们将这些表现各异且程度不等的非正常的心理活动统称为异常心理，研究这些异常心理的科学被称之为变态心理学。变态心理学（abnormal psychology）又称为异常心理学或病理心理学（pathological psychology），是心理学中一门研究异常心理与行为及其规律的分支学科。变态心理学从心理学角度出发，研究心理障碍的表现与分类，探讨其原因与机制，揭示异常心理现象的发生、发展和转变的规律，并把这些成果应用于异常心理的防治实践。随着人类社会的发展与进步，竞争激烈，人际关系微妙，导致心理障碍和心理问题不断上升。在世界范围内，各种心理困扰已成为影响人们生活、工作和健康的重要因素。根据WHO的统计，心理障碍占全球疾病的10.5%（中低收入国家）和23.5%（高收入国家）。在心理疾患如此突出的今天，对异常心理的认识和干预已成为维护人类健康的重大课题，研究变态心理学具有重要的现实意义。变态心理学是心理健康专业人员极为重要的知识结构，也是健康心理学、临床心理学、咨询心理学、心理治疗学和精神病学的共同基础。

# 《职业倦怠》

## 内容概要

《职业倦怠》是一部具有较深的理论价值和较强实用价值的专业参考书，将反映当前的最新进展。主要对象为：心理学专业人员；心理学大学生、研究生和教师；企事业单位的管理者及职场人士；对此有兴趣和需要的广大公众等。《职业倦怠》实用面广，能促进职场人士的心理健康、家庭幸福和社会和谐，同时有利于工作效率的提高。有关职业倦怠的概念；职业倦怠的表现及危害；职业倦怠的成因；职业倦怠的诊断及评估；职业倦怠的防治对策；不同职业人员职业倦怠的特点等。

# 《职业倦怠》

## 作者简介

孙红，首都医科大学医学人文系主任，医学心理学教授、硕士研究生导师。1982年毕业于白求恩医科大学医学系，1993年完成中国科学院心理研究所医学心理专业的学业，获毕业证书。从事心理学方面教学工作18年，发表有价值的学术论文70余篇，译文27篇，主编（或担任副主编）教材和论著等15部。主持参与国家级、省部级及市级科研项目10余项。获国家心理咨询师教师资格，为第一批突发公共事件国家级应急专家。近些年来主要从事应用心理学的研究工作，致力于把心理学的理论、方法和技术应用于卫生管理领域，对卫生行业员工的压力源、压力状况、个体的应对方式、职业倦怠的发生率及工作满意度情况等做了大量的调查研究，同时针对员工援助计划在卫生人力资源管理方面的应用系统地进行了实证性研究。

# 《职业倦怠》

## 书籍目录

第一章 职业倦怠概述第一节 职业倦怠的概念及相关理论一、职业倦怠的概念二、职业倦怠的界定三、职业倦怠的相关理论第二节 职业倦怠的发展阶段一、蜜月阶段二、调试阶段三、早期警告阶段四、慢性症状阶段五、严重症状阶段六、危机阶段七、耗尽精力阶段第三节 研究职业倦怠的意义一、维护个体的身心健康二、提高组织的工作效率三、建立良好的工作环境四、维持稳定的家庭结构五、促进社会的安定和谐第二章 职业倦怠的表现及危害第一节 职业倦怠的生理表现一、亚健康状态二、慢性疲劳综合征三、睡眠障碍四、心身疾病第二节 职业倦怠的心理表现一、认知的变化二、情绪的变化三、个性的变化第三节 职业倦怠的行为表现一、攻击行为二、消极怠工三、不良习惯第四节 职业倦怠的危害一、对个体的危害二、对组织的危害第三章 职业倦怠的成因及影响因素第一节 个体因素一、个体的人口学因素二、个体的人格特征三、个体的压力应对方式第二节 工作与职业特征因素一、职业角色二、工作负荷三、职业类型第三节 组织与社会因素一、组织因素二、社会因素三、中国文化与职业倦怠的关系第四节 职业生涯与职业倦怠一、职业生涯阶段二、职业生涯的规划三、职业生涯规划与职业倦怠的关系第四章 职业倦怠的评估与诊断第一节 职业倦怠的自我评估一、身心健康状况的自我观察二、职业倦怠的自测问卷第二节 职业倦怠的专业评估一、间接评估二、直接评估第三节 职业倦怠专业测量量表介绍一、国外引进测验二、本土化测验第五章 职业倦怠的干预对策第一节 职业倦怠的个人干预办法一、认知调节二、行为训练三、寻求专业的职业咨询师的帮助第二节 职业倦怠的组织干预策略一、基于工作特点的组织干预策略二、基于职业特点的组织干预策略三、基于组织特点的组织干预策略第三节 职业倦怠的社会应对措施一、情感的支持二、归属感的满足三、物质的支持四、信息的支持第六章 不同职业人员的职业倦怠特点及咨询策略第一节 不同职业人员的职业倦怠特点一、智囊型职业二、操作型职业三、创造型职业四、表现型职业五、社交型职业六、服务型职业七、常规型职业八、特殊型职业第二节 职业倦怠的高发人群一、教师二、医护人员三、心理咨询师四、新闻工作者五、警察第三节 不同职业人群职业倦怠的咨询策略一、识别职业倦怠产生的原因二、确定合适的咨询方法参考文献附录1职业倦怠测量工具附录2中英文关键词对照表

# 《职业倦怠》

## 章节摘录

第一章 职业倦怠概述在社会急剧变革、科技发展迅速、竞争日益激烈、人际关系复杂的今天，人们普遍处于一种高压状态，各行各业的人们有着不同的压力源，他们当中的相当一部分人，因为长期处于高压力的工作环境中，身心都处于疲惫状态，这种状态不仅危害人们的身心健康，而且还影响着组织单位的工作绩效。有人说目前在我国，职业倦怠也已成为现代职业领域中较为常见的职业病。正因为如此，对“职业倦怠”的重视和研究也引起了广泛关注，近20年来它已成为职业心理学研究的热点之一。

第一节 职业倦怠的概念及相关理论1961年，美国作家格林尼出版了一本小说，名为《一个倦怠的案例》，书中描写了一名建筑师因为不堪忍受精神上的痛苦和折磨，放弃自己的工作，逃往非洲原始丛林的故事。从此以后，“倦怠”这个词进入了美国大众的词汇。“倦怠”（burnout，有时翻译成“枯竭”）原指耗竭、燃尽的意思，1974年美国精神分析学家Freuden Berger首次将它使用在心理健康领域，用来特指从事助人职业的工作者由于工作的要求，需要持续的情感付出，在人际互动过程中，各种矛盾冲突引起的挫折感加剧，最终导致在情绪、情感和行为等方面的身心耗竭状态。20世纪90年代，职业倦怠的研究范围从服务行业逐渐扩展到教育业、技术业和培训业（如教师、电脑工程师、军人、管理人员等），并迅速从美国向欧洲乃至亚洲国家辐射。职业倦怠被看作是一种在工作重压之下身心俱疲、厌弃工作的状态，是一种身心能量被工作耗尽的感受，因而也称之为心理枯竭。

# 《职业倦怠》

## 编辑推荐

《职业倦怠》采取理论与实践相结合的写作方法，兼顾专业人士和普通大众读者的口味，突出实用性、操作性、针对性、可读性，通过案例分析，使更多的读者产生兴趣并容易接受。

# 《职业倦怠》

## 精彩短评

- 1、书的内容写的很全面，附的各种测试量表很全，发货也挺快的
- 2、有对职业倦怠的较新的总结，也有大量的测评问卷，总的来说比较全面实用
- 3、第一次看心理学的书，感觉简单易懂，很容易结合自己的经历理解。
- 4、发现这套书都很好，内容很新，也很详细
- 5、我想买的是人力资源相关的，结果这书上大部分是心理学上面的知识。总体还不错，就是买错了，当多学点知识了



# 《职业倦怠》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)