

LEKTØRUDTALELSE

Biswas-Diener, Robert: En invitation til positiv psykologi : viden og værktøj til professionelle (2010)

Anvendelse/målgruppe/niveau

Bogen henvender sig til alle dem, der interesserer sig for begrebet positiv psykologi både i teori og praksis.

Beskrivelse

Positiv psykologi er der efterhånden mange, der skriver om. Denne bog giver en indføring i en lang række grundlæggende emner inden for området. Bogen er oversat fra amerikansk, og har fået undertitlen viden og værktøj til professionelle. Jeg tror mere, det er en bog til læseren, der vil lære noget om hvad det er for noget - det der positiv psykologi. Bogen kommer rundt om de positive psykologiske interventioner, empiri, de mange fordele ved positive følelser, hvordan man kan øge håbet, hvordan man styrke positiv tankegang osv. Bogen er således både en praktisk og teoretisk indføring i emnet. Der er mange "kasser" man kan udfylde, en slags hjælp til selvhjælp, hvor man skal opstille læringsmæssige mål og arbejde hen imod fremskridt, ligeså vel som man skal gøre sig nogle overvejelser, om alle de gange man har gjort noget positivt for andre, eller alle de gange man var i en svær situation og alligevel kom videre. Forsiden (layout) hvor titlen er skrevet helt ud til højre margen, er jeg personligt ikke vild med, men indholdet er en udmærket beskrivelse af positiv psykologi, måske mest til dem, der er nysgerrige og ikke ved så meget i forvejen

Samlet konklusion

En udmærket bog med både teori og praksis om positiv psykologi

Lektør: Mette Fersum