

LEKTØRUDTALELSE DBC

Seligman, Martin E. P.

At lykkes : en perspektivrig positiv psykologi om lykke og trivsel (2011) - BOG

Anvendelse/målgruppe/niveau

Bogens emne er ny positiv psykologi. Den er primært skrevet til mennesker, der arbejder med sundhed, pædagogik, og terapi

Beskrivelse

Seligman er ophavsmand til begrebet positiv psykologi. Han er amerikansk professor i psykologi, og det er hans anden titel på dansk. Han har skrevet 20 bøger og mange artikler om motivation og personlighed. Indholdet i bogen har fokus på lykke, flow, mening, taknemmelighed, præstation, vækst og bedre relationer. Ifølge Seligman konstituerer det menneskelig trivsel. I denne bog er han kommet til den konklusion, at positiv psykologi ikke kun handler om lykke og måling af livstilfredshed, men at emnet for positiv psykologi er trivsel. I 10 kapitler causerer han over temaet trivsel fra forskellige indgangsvinkler, som han belyser videnskabeligt og teoretisk, metodisk og i praksis. Det er ikke nogen nem bog at gå til, og kapitlerne (hans tankegang) er for mig indimellem noget springende. Man bliver introduceret til trivselsbegrebet, til filosoffer som Popper og Penn, til nye teorier om intelligens, amerikanske soldater og posttraumatisk stressforstyrrelser m.m. En bog der kræver meget af læseren, og man skal som minimum kende til en del af de andre klassiske og moderne teoretikere indenfor psykologien

Samlet konklusion

En bog om positiv psykologi hvor fokus er trivsel frem for lykke. En bog med mange forskellige perspektiver på begrebet. For bibliotekerne er det nok fortrinsvis en bog til hovedbiblioteket

Lektør: Mette Fersum