



Sisällys

Kirjoittajat	7
--------------------	---

Esa Saarinen Esipuhe	16
--------------------------------------	----

Lotta Uusitalo-Malmivaara Positiivinen psykologia – mitä se on?	18
---	----

Osa 1 Uusia ulottuvuuksia!

Frank Martela Onnellisuuksien psykologia	30
--	----

Lotta Uusitalo-Malmivaara Hyveet ja luonteenvahvuudet	63
---	----

Juhani E. Lehto Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo	85
--	----

Markku Ojanen Positiivisen psykologian kritiikki	113
--	-----

Osa 2 Hyvinvointia!

Nina Sajaniemi ja Jukka Mäkelä Ihminen voi hyvin joukossa	136
---	-----

Vappu Taipale Vanhuuden voimavarat	160
--	-----

Anne Birgitta Pessi
Myötätunto onnen lähteenä 179

Krisse Lipponen
Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa . . .200

Osa 3 **Onnistumisia!**

Kristiina Kumpulainen, Anna Mikkola, Antti Rajala, Jaakko Hilppö ja Lasse Lipponen
Positiivisen pedagogiikan jäljillä 224

Heta Tuominen-Soini
Onko nuorella kaikki hyvin, jos koulussa menee hyvin? 243

Risto Hotulainen, Kristiina Lappalainen ja Erkki Sointu
Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen 264

Katariina Salmela-Aro
Taitoa ja tahtoa – opiskeluinnotta työn imuun? 281

Osa 4 **Kukoistusta!**

Anna Tapola ja Markku Niemivirta
Kiinnostus – tunteiden kuningatar vai kesytön Tarzan? 294

Emilia Lahti
Sisu – toiminnan tahtotila 318

Jari Hakanen
Onnellinen työssä? 8 ½ kysymystä työn imusta 340

Lauri Järvillehto
Kohti kutsumustyötä ja joukkokukoistavaa yhteiskuntaa 366