



(/users/anne-grete-jacobsen)

Af Anne Grete Jacobsen  
(/users/anne-grete-jacobsen)

Skribent  
13 Nov.13

ANMELDELSE

# POSITIV PSYKOLOGI AF HANS HENRIK KNOOP (/ANMELDELSER/POSITIV-PSYKOLOGI-AF-HANS-HENRIK-KNOOP)

Facebook

Tweet (<https://twitter.com/intent/tweet?>

[http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/anmeldelser/positiv-psykologi-af-hans-henrik-knoop&title=Positiv](http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/anmeldelser/positiv-psykologi-af-hans-henrik-knoop&title=Positiv%20psykologi-af-hans-henrik-knoop) [url=http://litteratursiden.dk/anmeldelser/positiv-psykologi-af-hans-henrik-knoop&status=Positiv](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/anmeldelser/positiv-psykologi-af-hans-henrik-knoop&status=Positiv%20psykologi-af-hans-henrik-knoop) psykologi af Hans Henrik Knoop (http://litteratursiden.dk/anmeldelser/positiv-psykologi-form) eller opret en konto (/user/register?destination=/boeger/positiv-psykologi-taenkepauser-12%23comment-form) for at skrive kommentarer

**Læs bogen og bliv klog på, hvordan vi skaber de rette betingelser for vækst og selvregulering og opnår en langt bedre trivsel.**

Vi er verdens lykkeligste folk, og alligevel "kan man undre sig over, at diagnoser som angst og depression i dag er så talrige, at lidelserne betegnes som psykiske folkesygdomme". Lektor ved Institut for Pædagogik og Uddannelse ved Aarhus Universitet, Hans Henrik Knoop, har begået en lille stramt komponeret bog om positiv psykologi i serien Tænkepauser.

Men hvis noget hedder positiv psykologi, er resten så negativ, spørger han i bogen. Dybest set er positiv psykologi blot almindelig psykologi om det at have det godt og det at fungere godt – det, som han kalder brugbar viden. Skal man smile til chefen, selv om man er dybt uenig i hans beslutning, skal man altid være glad og smile til verden, for så smiler den også til dig, og må man ikke være vred? Ifølge Knoop er negative følelser ikke dårlige, men de må ikke være de fremherskende.

Definitionen på positiv psykologi er kort sagt det videnskabelige studie af, hvad der gør personer og samfund i stand til at trives. Det er da mærkeligt, siger Hans Henrik Knoop, at vi er langt klogere på sygdom end sundhed. Der findes kun 400 studier af glæde, mens der er 40.000 kliniske studier af depression. Men samtidig ved han også godt, at negative oplevelser gør større indtryk på os end positive, og at de dårlige nyheder sælger bedre end de gode.

Men der er håb, siger Hans Henrik Knoop, "vi skal bare tage os sammen". Og hvordan gør vi så det? Ifølge Hans Henrik Knoop er der to grundlæggende forudsætninger for, at vi trives: Vækst og selvregulering. Vi kender alle til det at "være gået i stå" og ikke at vokse, mens aktivitet, bevægelse og foretagsomhed er uomgængelige træk ved det liv, der er værd at leve. Knoop



argumenterer for, at vækst og selvregulering bør betragtes som en slags psykologiske menneskerettigheder. Uden frihed til at vokse og regulere mener han ikke, at livet er værd at leve, og han er sikker på, at det betyder, at vi sygner hen.

I forhold til positiv psykologi er andre vigtige begreber: Flow, gode relationer, mindfulness, meditation og harmoni, og et vigtigt budskab i bogen er, at vi skal fokusere skarpere på, hvordan vi kan trives og bringe det bedste frem i hinanden. Det er positiv psykologi.

Bogen om positiv psykologi er den tolvte i den meget roste serie 'Tænkepauser', som er udgivet af Aarhus Universitetsforlag. Serien udmærker sig ved, at den på kort plads – omkring 60 sider – giver en rigtig god introduktion til et valgt tema. Alle bøgerne er skrevet, så de fleste kan være med, og bøgerne kan desuden hentes som e-bog eller som lydbog på [dr.dk/taenkepauser](http://dr.dk/taenkepauser).

### Internal links

[Frihed af Hans-Jørgen Schanz \(/anmeldelser/frihed-af-hans-jorgen-schanz\)](/anmeldelser/frihed-af-hans-jorgen-schanz)

[Netværk af Jens Mogens Olesen \(/anmeldelser/netvaerk-af-jens-mogens-olesen\)](/anmeldelser/netvaerk-af-jens-mogens-olesen)

[Tillid af Gert Tinggaard Svendsen \(/anmeldelser/tillid-af-gert-tinggaard-svensden\)](/anmeldelser/tillid-af-gert-tinggaard-svensden)

[Livshistorien af Dorthe Kirkegaard Thomsen \(/anmeldelser/livshistorien-af-dorthe-kirkegaard-thomsen\)](/anmeldelser/livshistorien-af-dorthe-kirkegaard-thomsen)

[Folk af Ove Korsgaard \(/anmeldelser/folk-af-ove-korsgaard\)](/anmeldelser/folk-af-ove-korsgaard)

[Vrede af Thomas Nielsen \(/anmeldelser/vrede-af-thomas-nielsen\)](/anmeldelser/vrede-af-thomas-nielsen)

[Myrer: tænkepauser 11 af Hans Joachim Offenberg \(/anmeldelser/myrer-taenkepauser-11-af-hans-joachim-offenberg\)](/anmeldelser/myrer-taenkepauser-11-af-hans-joachim-offenberg)

[Kærlighed af Anne Marie Pahuus \(/anmeldelser/kaerlighed-af-anne-marie-pahuus\)](/anmeldelser/kaerlighed-af-anne-marie-pahuus)

[Litteratur af Dan Ringgaard \(/anmeldelser/litteratur-af-dan-ringgaard\)](/anmeldelser/litteratur-af-dan-ringgaard)

## Kommentarer

0 kommentar

Log ind (</user/login?destination=/anmeldelser/positiv-psykologi-af-hans-henrik-knoop%23comment-form>) eller opret en konto (</user/register?destination=/anmeldelser/positiv-psykologi-af-hans-henrik-knoop%23comment-form>) for at skrive kommentarer



[Om Litteratursiden](#) →