

目次

まえがき 2

第1章 マイナスからの脱却 11

ポジティブ心理学とは 12

「楽しむ」ということについて 16

負のことは消すのではなく、塗り替える 19

笑いは大切 24

楽観的な人の3つの条件 28

「苦」の後にある、「幸福」 34

第2章 自己効力感を高めるための5つの要素 37

過去の成功

他人をまねる

いい自己のイメージ

優れた人からの助言

まとめ

40

44

48

52

59

第3章 今日からできるポジティブ心理学 63

ポジティブ日記と資質志向

楽観的な諦め方について

マインドフルネス、マインドフルネスの1つの実践方法

64

74

83

第4章 まとめ 91

希望を持ち続けるために

人生の意義の条件

選択肢があることに気づく

109 100 93

あとがき

参考文献

119 114