

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY
WYDZIAŁ INFORMACJI I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52 341 30 74

pbw.bydgoszcz.pl

pbw@pbw.bydgoszcz.pl

PEDAGOGIKA OPTYMIZMU PSYCHOLOGIA OPTYMIZMU FILOZOFIA OPTYMIZMU

zestawienie bibliograficzne w wyborze

wydawnictw zwartych

opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2022

1. **Autopilot szczęścia : świadomy optymizm w świecie zmian : 18 olśnień otwierających sekretne drzwi do szczęścia i osobistego sukcesu : czy można zaprogramować sobie szczęśliwy mózg?, optymizm strategią sukcesu w zmiennym świecie?, jak wprowadzić trwale poczucie szczęścia do swojego życia?** / Kavi Kozłowska. - Warszawa : KontraPunkt, 2020. - 378 s.
sygnatura 171941 M
Zawiera m. in. : Zaprogramuj swój autopilot. Pesymizm kontra Optymiści. Gdzie mieszka szczęście? Ile miejsca zajmujesz w umysłach innych ludzi? Słodka gorycz niepowodzeń. Scrollingowy spływ tratwą. Brakujące ogniwo motywacji. Obłąskawić przemijanie.
2. **Dobre wieści : czyli dlaczego świat wcale nie jest taki zły** / Rashmi Sirdeshpande ; przeł. Katarzyna Dudzik. - Kraków : Insignis Media, 2021. - 157 s.
sygnatura 170920 M
Zawiera rozdziały: Dobrzy ludzie – czyli duża dawka życzliwości, empatii i nadziei. Dobra polityka – czyli pionierzy, drużyny marzeń i lepsza przyszłość. Dobra planeta – czyli wertykalne ogrody, zielone samochody i całe mnóstwo ekocudów. Dobre zdrowie – czyli bohaterowie czasu pandemii, roboty i odjechane toalety. Dobre społeczeństwo – czyli sprawiedliwość, zaangażowanie i zmienianie świata. Dobra sztuka – czyli balet, Bollywood, wirtualne galerie i rysunki poprawiające nastrój.
3. **Filozofia optymizmu** / Borys G. Kuzniecowa ; przeł. Bronisława Konopielko. - Wrocław [etc.] : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1981. - 329 s.
sygnatura 86256 M
Zawiera m. in. rozdziały: Optymizm gnozeologiczny. Optymizm, byt, ruch. Optymizm i nieśmiertelność. Praca i wolność. Ekonomiczna koncepcja optymizmu. Prognozy rozsądku i prognozy rozumu. Ekonometria optymizmu.
4. **Filozoficzne korzenie pedagogii radości** / Alicja Żywczok. - Kraków : "Impuls", 2000. - 155 s.
sygnatura M 134557 M, 134558 M, 134559 M
Zawiera części: Kategoria szczęścia w historii etyki – rozwój poglądów. Filozofia współczesna wobec zagadnień felicytologii. Idee felicytologii w europejskiej filozofii XX wieku. Istota i sens radości życia w polskiej filozofii. Wychowanie w duchu radości – humanistyczne oblicze pedagogiki
5. **Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach** / Paweł Beręsewicz, Barbara Kosmowska, Katarzyna Ryrych, Wojciech Cesarz,

Andrzej Maleszka, Katarzyna Terechowicz ; ilustracje Anita Głowińska. -
Warszawa : Prószyński Media : Fundacja ABCXXI - Cała Polska czyta
dzieciom, 2016. - 300 s.
sygnatura 161717 M, 168622 M, 168623 M

6. **Mądre bajki : pozytywne myślenie** / Agnieszka Antosiewicz. - Kraków :
Wydawnictwo Edukacyjne Greg, [2020]. - 63 s.
sygnatura 168704 M
7. **Mądre bajki : przyjaźń** / Agnieszka Antosiewicz . - Kraków : Greg
Wydawnictwo Edukacyjne, [2021]. - 63 s.
sygnatura 171216 M
8. **Metamorfoza, czyli terapia jednego spotkania** / Ewa Klepacka-Gryz. -
Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2019. - 247 s.
sygnatura 167850 M
9. **Myśl pozytywnie : nie bój się myśleć pozytywnie** / Vera Peiffer ; przekł.
Urszula Zielińska. - Poznań : Zysk i S-ka, 1997. - 210 s.
sygnatura 128039 M, 153391 M
Zawiera m. in.: Władza umysłu nad materią: eksperyment z wahadłem.
Umysł podświadomy. Co znaczy „myśleć pozytywnie”. Nietypowe typy
osobowości i związane z nimi strategie postępowania. Komunikacja
międzyludzka. Stres. Zmartwienia i przygnębienie. Samotność. Choroba.
Zazdrość i zawiść. Sterowana afektywna wizualizacja.
10. **Optymistyczne dziecko** / Martin E. P. Seligman, Karen Reivich, Lisa Jaycox,
Jane Gillham ; przeł. Andrzej Jankowski. - Poznań : Media Rodzina of
Poznań, 1997. - 387 s.
sygnatura 131751 M
Zawiera części: Dlaczego dzieciom potrzebny jest optymizm. O błędach
wychowawczych popełnianych przez rodziców. Czy twoje dziecko jest
optymistą czy pesymistą? Jak wychować dzieci, aby nauczyć je optymizmu i
dawania sobie ze wszystkim rady. Dzieci dwudziestego pierwszego wieku.
11. **Optymizm : badania nad optymizmem jako mechanizmem adaptacyjnym**
/ Ryszard Stach. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006.
- 236 s.
sygnatura 148885 M
Zawiera rozdziały: Czym jest optymizm. Optymizm w życiu psychicznym i
działaniach ludzi, odniesienie do teorii osobowości – rozważania teoretyczne.
Struktura optymizmu, metody badania. Badania własne nad optymizmem.
Optymizm i umysł. Wzajemne relacje umysłu i optymizmu. Stałość, czy może
zmiennosc optymizmu? Zależności między osobowością i zmiennymi

demograficznymi a optymizmem. Relacja między optymizmem a pesymizmem.

12. **Optymizm mimo wszystko : porcja optymizmu na każdą okazję** / Agata Komorowska. - Warszawa : Edipresse Kolekcje, 2019. - 213 s.
sygnatura 166856 M
Zawiera m.in.: Życie. Efekt motyla. Od depresji do spełnienia. Cud, to pragnienie, które się spełniło. Czasem umieram i zmartwychwstaję. Miłość. Nie ma miłości bez wolności. Moje dzieci mój największy skarb. Dzieci. Spowiedź korpomatki. Adopcja to powołanie.
13. **Optymizm : perspektywa psychologiczna** / Agnieszka Czerw. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2010. - 128 s.
sygnatura 151849 M, 151850 M, 153138 M, 24993 M2
Zawiera: Czym jest optymizm i jak go mierzyć? Demograficzne i rodzinne uwarunkowania poziomu optymizmu. Wpływ optymizmu na funkcjonowanie człowieka. Miejsce optymizmu w psychologii pozytywnej.
14. **Pozytywne interwencje psychologiczne : dobrostan a zachowania intencjonalne** / Łukasz D. Kaczmarek. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2016. - 303 s.
sygnatura 160359 M
Zawiera rozdziały: Psychologia pozytywna. Konceptualizacja szczęścia. Aktywność intencjonalna a szczęście. Składniki aktywne pozytywnych interwencji. Skuteczność i efektywność pozytywnych interwencji. Czy szczęście powinno być promowane? Badania własne : źródła motywacji do podejmowania pozytywnych interwencji psychologicznych. Perspektywy rozwoju pozytywnych interwencji.
15. **Pozytywne myślenie : czy może szkodzić** / Günter Scheich ; przekł. Ewa Pankiewicz. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2000. - 146 s.
sygnatura 131917 M, 131918 M
Zawiera: „Czym jest „pozytywne myślenie”? Prorocy „pozytywnego myślenia”: misjonarze z literackim zacięciem. „Pozytywne myślenie” – teoria a rzeczywistość. „Pozytywne myślenie” jako interes. Psychoterapia zamiast „pozytywnego myślenia”.
16. **Prawdziwe szczęście : psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia** / Martin E. P. Seligman ; przeł. Andrzej Jankowski. - Poznań : Media Rodzina, 2005. - 414 s.
sygnatura 143344 M
Zawiera części: Emocje pozytywne. Zalety i cnoty. W posiadłościach życia.

- 17. Pozytywność : naukowe podejście do emocji, które pomaga zmienić jakość życia** / Barbara L. Fredrickson ; przeł. Joanna Gilewicz. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2011. - 329 s.
sygnatura 154439 M
Zawiera m.in. rozdziały: Dobre strony pozytywności. Przebudzenie do pozytywności. Pozytywność: środki, a nie cele. Czym jest pozytywność? Rozszerzanie umysłu. Zbuduj swoją najlepszą przyszłość. Podnoszenie się po życiowych ciosach. Wskaźnik pozytywności. Zmniejszanie negatywności. Zwiększanie pozytywności. Nowy zestaw narzędzi. Przepowiednia na przyszłość: rozkwit.
- 18. Psychologia pozytywna : nauka o szczęściu i ludzkich siłach** / Alan Carr ; przekł. Zbigniew A. Królicki. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2009. - 399 s.
sygnatura 151109 M, 151108 / 159.9 p
Zawiera rozdziały: Szczęście. Optymalne doświadczenie. Nadzieja i optymizm. Inteligencja emocjonalna. Zdolności, twórczość i mądrość. Pozytywne cechy i motywacje. Pozytywne ja. Pozytywne związki. Pozytywna zmiana.
- 19. Psychologia pozytywna : nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka** / red. nauk. Janusz Czapiński. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2004. - 483 s.
sygnatura 142652 M, 143212 M, 143213 M
Zawiera części: Co to jest psychologia pozytywna? Czym jest dobre życie i jak je mierzyć? Od czego zależy szczęście i co zależy od szczęścia? Biologiczne podstawy dobrostanu psychicznego. Szczęście w kontekście kulturowym. Szczęśliwa osobowość.
- 20. Psychologia pozytywna w pigułce** / Ilona Boniwell ; przeł. Agata Trzcicka-Hildebrandt. - Warszawa : Zwierciadło, 2022. - 254 s.
sygnatura 172822 M, 172823 M
Zawiera rozdziały: Czym jest psychologia pozytywna? Ty i twoje emocje. Optymizm i nadzieja. Życie w stanie flow. Szczęście i subiektywny dobrostan. Szczęście: konieczne czy wystarczające? Koncepcja dobrostanu eudajmonistycznego. Nadawanie sensu – wartości, motywacja i cele życiowe. Czas w naszym życiu. Psychologia pozytywna a życiowe kłopoty i wyzwania. Wolność wyboru i jak ją znieść. Psychologia pozytywna mocnych stron. Miłość. Metody psychologii pozytywnej. Praktyczne zastosowania. Przyszłość psychologii pozytywnej.
- 21. Siła wewnętrznej wolności : jak odnaleźć w sobie energię do działania** / Ulrich Schnabel ; przeł. Magdalena Jatowska. - Warszawa : Muza, 2020. - 302 s.

sygnatura 169584 M

Zawiera: Od lęku do siły twórczej. Wolność, której nikt nie może nam odebrać. Odpowiednia porcja nadziei. Siła napędowa kreatywności. Uciec przed beznadzieją. Siła wielkiej sprawy. Postawa ciała a pogoda ducha.

22. Terapia śmiechem : całkiem poważna książka o śmiechu : teoria i scenariusze zabaw : serce i humor / Charmaine Liebertz ; przekł.

Magdalena Rykowska]. - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", 2011. - 183 s.

sygnatura 157170 M

Zawiera rozdziały: Ewolucja śmiechu. Historia nauki i kultury śmiechu. Różnorodność śmiechu. Krewni śmiechu. Pedagogika śmiechu. Obszerna część praktyczna. Krótki odpoczynek z uśmiechem. Kto się śmieje ostatni!

23. Wartościowanie - zjawisko inklinacji pozytywnej : (o naturze optymizmu)

/ Janusz Czapiński ; Polska Akademia Nauk. Komitet Nauk Psychologicznych. - Wrocław [etc.] : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1985. - 308 s.

sygnatura 43293 M, 43306 M, 100061 M, 100063 M

Zawiera rozdziały: Wprowadzenie do problematyki wartościowania i inklinacji wartościującej. Dowody odrębności mechanizmów wartościowania pozytywnego i negatywnego. Przejawy inklinacji pozytywnej. Hipotezy wyjaśniające zjawisko inklinacji pozytywnej.

24. Wybrane zasoby osobiste kandydatów przygotowujących się do pracy w zawodach pomocowych / Ewa Sarzyńska-Mazurek, Danuta Wosik-Kawała. -

Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2020. - 158 s.

sygnatura 169655 M

Zawiera rozdziały: Zasoby osobiste – próba charakterystyki z perspektywy wykonywania zawodów pomocowych. Specyfika zawodów pomocowych. Założenia metodologiczne badań. Wyniki badań dotyczące poszczególnych zasobów osobistych.

25. Wychowanie do radości życia / Alicja Żywczok. - Warszawa : "Żak", 2004. - 196 s.

sygnatura 141159 M, 141160 M, 141161 M, 141162 M, 28892 P M1

Zawiera części: Radość życia – przejaw wielkości aksjologicznej człowieka. Wychowawcze i kształtujące walory felicytologii. Tajniki wychowania w radości życia. Wykorzystanie dorobku felicytologii w innych dziedzinach nauki.