

عنوان مقاله:

ایجاد شادی و احساس مثبت در روانشناسی

محل انتشار:

کنفرانس جهانی مدیریت، اقتصاد حسابداری و علوم انسانی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

رضا ساسانی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس علامه امینی (ره)

خلاصه مقاله:

در این مقاله سعی شده است که به شما کمک شود به آن چه برای افراد لذت بخش است و چگونگی یافتن لذت شادی در زندگی روزمره بیاندیشند. در این مقاله بر این بودیم که به توضیح اهمیت شادی و هیجانات مثبت پرداخته شود. این مقاله به شما خواهد گفت بهترین تقویت کننده های شادی بلند مدت چه چیزهایی هستند و زندگی کردن هوشیارانه در لحظه را یادآوری می کند. احساسات مثبت، یا هیجانات مثبت، بسیار فراتر از احساس شادی هستند. احساسات مثبت شامل: لذت، خوشی، هیجان، شگفتی، شوق، علاقه، سرگرمی، افتخار، عشق، میل، تعجب، خرسندی و قناعت، برخورداری و مطمئناً شادی است. احساس کردن عاطفه مثبت برای آسایش ما حیاتی است، نه تنها برای احساس خوبی که به ما می دهد، بلکه به عنوان عاملی در رشد و سلامت شخصی ما. روش پژوهش و تحقیق این مقاله به صورت کتابخانه ای انجام شده است و سعی در استفاده از منابع مختلف و بروز بوده است.

کلمات کلیدی:

شادی، لذت، احساسات مثبت، هیجان، روانشناسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/524617>

