

KAISA VUORINEN



~~HÄPEÄ!~~

TÖRKEÄN  
VAHVVA!

YOU DO YOU!  
— ★ ★ ★

Kasva kohti  
omia  
vahvuuksiasi



tuuma



# Sisällys

Alku.....	9
Johdanto.....	11

## **Ensimmäinen osa**

Luonteen muotoutuminen lapsuudessa.....	15
Kasvoin vahvuuksien varjosta.....	17
Lapsuuden selviytymiskeinot.....	23
Sinnikkyys suojaavana voimavarana.....	29
Jokaisessa lapsessa asuu valtameren kokoinen ihme....	35
Luottamuksen ja turvallisuuden kehä synnyttää hyvää elämää.....	39
Millaista on rakentaa omaa identiteettiä?.....	43
Häpeän kokemuksen pitkät varjot.....	53
Kaikki haluavat onnistumisen kehälle.....	59
Pettymyksen kiulu.....	67

## **Toinen osa**

Kohti vahvuusvyöhykettä .....	73
Miten löydämme luontemme pariin? .....	75
Mitä vahvuuksilla tarkoitetaan? .....	79
Vahvuuksien kolme ulottuvuutta .....	85
Löydä ydinvahvuutesi! .....	91
Vahvuussokeus estää tunnistamasta ydinvahvuuksia .....	95
Vahvuuksien käyttö lisää hyvinvointia .....	99
Vaikeudet luonteen testinä .....	103
Sinnikkyuden vahvuus ja heikkous .....	107
Sinnikkyuden pilarit .....	113
Matka vahvuusvyöhykkeelle alkaa sieltä, mikä sinua kutsuu puoleensa .....	117
Vahvuudet auttavat pärjäämään myös heikkouksien kanssa .....	123
Vahvuusvyöhyke ei löydy yksin .....	127
Vertailu tappaa pohjan vahvuuksien huomaamiselta .....	131
Tie vahvuusvyöhykkeelle ei kulje vain punakynän kautta .....	135
Oman luonteen kasvun mittari olet sinä itse .....	141

## **Kolmas osa**

Löydä oma vahvuusheimosi .....	145
Heikkouksien painolastista irti päästämisen logiikka ...	147
Mitä tarkoittaa oma vahvuusheimo? .....	151
Vahvuushistoria eli luonteenkasvuun vaikuttaneet henkilöt .....	155
Oman vahvuusheimon löytäminen .....	161
Hyvän elämän moottori ei ole ihmisen minuus, vaan siteemme muihin .....	165
Turva, arvostus ja yhteys ovat vahvuusheimon vuorovaikutuksen ydin .....	169
Vahvuuskielen voima .....	177
Kun vahvuusheimo puuttuu .....	179
Mikä on sinun vastauksesi miksi-kysymykseen? .....	183
Minulta sinulle .....	193
Kiitokset .....	199
Lähteet .....	201

# Alku

*”Ei ole suurempaa tuskaa kuin kantaa  
sisällään kertomatonta tarinaa.”*

MAYA ANGELOU

Aluksi minulla ei ollut pakottavaa tarvetta kirjoittaa tätä kirjaa. Lukiossa ainekirjoitusteni maksimi oli 80 pistettä, enkä koskaan kuulunut aineitaan ääneen luokan edessä lukevien joukkoon. Ajattelin pitkään, että jo tuolloin tehtiin jako kirjoittajiin ja ei-kirjoittajiin. Myöhemmin aikuisiällä olen kirjoittanut lähinnä muiden auktoriteettien siipien suojassa, heidän osaamiseensa nojaten.

Kymmenen vuotta sitten minua pyydettiin kirjoittamaan blogikirjoitus Lasinen lapsuus -nimiselle sivustolle. Ensimmäisen kerran tunnustelin, millainen tarina minusta haluaisi tulla kerrotuksi tästä aiheesta. En koskaan kertonut kenellekään blogikirjoituksesta, vaikka se oli kuulemma ollut koko alustan luetuin. Kävin kuitenkin itse kuin salaa lukemassa kirjoitustani yhä uudelleen ja uudelleen. Se tuntui hyvältä – tutulta ja turvalliselta ja samaan aikaan rohkealta. Olin kertonut tätä tarinaa niin pitkään itselleni, että siitä oli tullut erottamaton osa identiteettiäni.

Alun perin en ajatellut kirjoittaa tätä kirjaa niin rehellisesti ja kaiken läpivalaisevasti kuin sen nyt olen kirjoittanut. Kirjoittamisprosessin aikana heräsin jatkuvasti yöllä kauhuun, kun häpeä kiehui kostonhimoisena rintalastani takana. Pelkäsin paljastuvani mitättömäksi, pettäväni itseni ja kaikki ne, jotka ovat minuun luottaneet.

The Whale -elokuvan (2022) loppukohtauksessa opettaja hakkaa ruudulle turhautuneena viimeisen ohjeensa opiskelijoilleen: ”Kirjoita minulle vain jotain vitun rehellistä.” Otin tämän ohjenuoraksi, koska tajusin, miten pakottava tarve minulla sittenkin on ollut kirjoittaa juuri tämä kirja.

Olen yrittänyt selvittää vuosikymmeniä, miksi on niin vaikea olla se tyttö, nainen, ihminen, joksi olen kasvanut. Olen käynyt eri terapeuteilla ja opiskellut psykologiaa ja filosofiaa vuosikausia. Samasta syystä olen kirjoittanut tämän kirjan. Kirjoittamalla olen löytänyt vastauksia ja myötätuntoa.

Halusin kirjani nimeksi jotain, joka herjaa ja vielä kerran yrittää pakottaa minua piiloutumaan. Kirjaa viimeistellessäni kuvittelin mielessäni julkistusjuhlat, joissa pidän tätä kirjaa kädessäni. Juhlissa häpeä yrittää vielä kerran lyödä minulta ilmat pihalle. Se haluaa varastaa koko minuuteni oikeutuksen. Mutta minä olen ovelampi: olen kirjoittanut ulos kaiken sen oksettavan totuuden, itseinhon, dokumentoinut sana sanalta häpeäni likaisen työn. Nyt jaan sen maailmalle. Eikä häpeä voi enää estää minua, koska en ole enää sen palveluksessa.

Voi helvetti, enää en voi paeta.

Nyt luovutan tarinani sinulle, lukijani. Irti päästäminen saa minut huudahtamaan ääneen: ”Look at this bitch now!” Tämä on se oikea tarina. Enkä ole kysynyt tähän keneltäkään lupaa. Olen törkeän vahva.

# Johdanto

Olen opettanut, tutkinut, kirjoittanut ja tehnyt syväasukelluksen vahvuusajatteluun 15 viime vuoden aikana. Olen luennoinut yli 30 maassa vahvuuksista ja kohdannut matkoillani kymmeniätuhansia ihmisiä Pudasjärveltä Indonesian kautta aina Antarktiksien aalloille. Väitöstutkimukseni (Vuorinen, 2022) johdatti minut kysymään, mitä vahvuudet käytännössä merkitsevät yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnille ja hyvälle elämälle – ei vain teoriassa. En ole vielä koskaan tavannut yhtäkään ihmistä, jota ei olisi kiinnostanut omiin vahvuuksiin tutustuminen ja niistä oppiminen tai joka olisi mennyt pilalle toisilta saadusta positiivisesta palautteesta. Päinvastoin! Olen oppinut, että valtavan moni muukin kantaa mukanaan vielä toteutumattoman oman potentiaalin varjoa. Yhteisöjä vaivaa krooninen arvostuksen jakamisen pidättely ja positiivisen palautteen pihtaaminen. Juuri nyt on hyvän huomaamiselle paljon tilausta. Synkkyudessa olemme jumittaneet aivan riittävästi.

Samaan aikaan olen sukeltanut myös omassa elämässäni. Olen vahvistanut suojauksiani, jotta voisin työntää pois rakkauden mahdollisuuden. Silti juuri rakkaus ja yhteys toisiin antoivat minulle lopulta kanttia kirjoittaa tämän kirjan. Toisaalta elämäni suurimmat

onnen, ilon ja onnistumisen kokemukset sijoittuvat hetkiin, jolloin olen noussut pintaan ja toteuttanut omia vahvuuksiani. Olen saanut toisten tuella ja rohkaisulla voimavaroja ja uskallusta koetella siipieni kantavuutta. Tämä matka on opettanut minulle, että elämän syvin mielekkyys löytyy harvoin itsensä korottamisesta ja omaan napaan tuijottelusta. Olen syntynyt kerta toisensa jälkeen uudelleen siitä ilosta ja ihmeestä, kun omat vahvuuteni ovat tulleet hyödynnetyiksi toisia ihmisiä ja korkeita päämääriä varten.

Yhä digitalisoituvassa ajassamme ei ole syytä, miksemme voisi luoda tulevaisuutta, jossa ihmiset kokevat enemmän yhteyttä, solmivat merkityksellisiä ihmissuhteita ja pääsevät toteuttamaan koko ihmisyiden parasta taitopalettiaan. Suomalaisessa yhteiskunnassa, kuten perheissä, parisuhteissa, koululuokissa, politiikassa ja työpaikoilla, täytyy alkaa tuoda esille vahvuuksia laajamittaisesti. Vahvuuksien myötävaikutuksella yhä useammalla meistä on syy herätä aamulla, lähteä toteuttamaan itseään osana rohkaisevia yhteisöjä ja kykyä unelmoida paremmasta. Tämä on aikamme radikalismia. Se synnyttää toivoa, joka on konkreettista toimintaa viholliskatseisuutta ja pessimismii vastaan. Tässä avainpelaajia ovat luonne ja sen vahvuudet, esimerkiksi myötätunto, harkitsevuus, itsesäätelytaidot, sinnikkyys ja luovuus, muutamia mainitakseni, unohtamatta rakastavien ihmissuhteiden ja yhteisöjen suojaava roolia.

Luonne voidaan ymmärtää ihmisen sisäisenä kompassina. Se näkyy siinä, millaisia valintoja ihminen tekee, millaisia arvoja hän seuraa ja miten hän kohtelee muita. Luontenvahvuuksilla tarkoitetaan opittavia taitoja, joiden varassa rakennamme tukevia ihmissuhteita, suojelemme toisiamme kaltainkohtelulta, ponnistelemme päivästä toiseen kohti itsellemme tärkeitä tavoitteita. Ne ovat kollektiivisia voimavaroja, jotka kantavat läpi vaikeiden aikojen, luovat pohjaa yhdessä



onnistumiselle, vastoinikäymisistä selviytymiselle ja laajemminkin elämässä pärjäämiselle. Luonteenvahvuuksia hyödyntämällä elämästä voi myös vähän nauttia ja itsestään tykätä!

Tarvitsemme tietoista harjoitusta suunnataksemme huomion siihen, mikä jo toimii – vahvuuksiin. Tarvitsemme kulttuuria, joka ohjaa ottamaan pesäeroa heikkouksia kehittävään toimintaan. Emme saa koskaan tinkiä yhteyden luomisesta toisiin ihmisiin ja hyvän mielen tuottamisesta. Meidän tulee uudistaa kieltä, jota käytämme puhuesamme itsestämme, naapuriin muualta muuttaneesta tai kollegasta työpaikalla. Näin meille rakentuu arvostuksen jaettu kieli ja sanat puhua itsestämme ja toisistamme, onnistumisistamme ja parhaasta potentiaalistamme. Siellä asuu kokemukseni mukaan vahvuuksien voima ja mahdollisuus. Todellinen ihmisenä kasvu tulisi mitata siinä, miten olemme kasvaneet esimerkiksi rohkeudessa, myötätunnossa, sinnikkyudessa sekä luonnon rakastamisessa ja kunnioittamisessa. Sillä sen, minkä tunnemme ja mitä rakastamme, sitä suojelemme, mukaan lukien itsemme.

Tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua löytämään luonteesi voiman, oivaltamaan omat vahvuutesi ja valjastamaan ne osaksi hyvää elämää. Hyvällä elämällä tarkoitan elämää, joka on hyvää sekä sinulle että toisille, ympäröivälle yhteisölle, luonnolle, toislaisille ja joka tarjoaa mahdollisuuksia kestäväen hyvinvoinnin rakentumiselle pikavoittojen sijaan. Kirjassa ei pyritä näkemysten ja vaatimusten syöttämiseen ulkopuolelta vaan oivallusten herättämiseen sinussa itsessäsi. Ihmisenä kasvu tapahtuu aina sisältä ulospäin eikä päinvastoin. Ihmisenä kasvuun ja omien vahvuuksien hyödyntämiseen ei kuulu pakonomainen pyrkimys välttää kärsimystä, epäonnistumisia tai ristiriitoja. Oman oivalluksen kautta voit löytää innostusta ja motivaatiota sitoutua sinnikkääseen työntekoon, joka usein tapahtuu myös epämurkavuusalueella.

Voit jopa nauttia siitä! Tämä ei ole luonteen kasvussa vain tärkeää. Se on välttämätöntä.

Hyvä lukija, tervetuloa matkalle omaan luonteeseen ja sen vahvuuksiin. Tämä kirja kertoo jokaisen ihmisen tarpeesta löytää omat parhaat vahvuutensa, paikkansa maailmassa sekä tulla tunnustetuksi ja nähdyksi hyvän kautta osana niitä yhteisöjä, joihin hän kuuluu. Kirja muodostuu kolmesta osasta. Jokainen osa yhdistää tutkimustietoa sekä henkilökohtaisia tarinoita ja kokemuksia, joista rakentui syy koko tutkimukselle ja työlleni vahvuuksien parissa. Tämä ei ole täydellinen oppikirja vahvuuksista. Sen sijaan olen ottanut vapauden soveltaa kaikkea urani aikana oppimaani hyvin omannäköisesti, *kaisamaisesti*.

Toivon, että kun sinä olet lukenut tämän kirjan, vahvuuteni täydellistävät sinua, jotta sinä voit tehdä samoin toisille. Koska kun opit katsomaan itseäsi ja muita vahvuuksien silmin, alat luoda maailmaa, jossa *elämä on aidosti ihmisen parasta aikaa*. Aion näyttää sinulle, miten tämä tehdään. Lisäksi aion paljastaa sinulle elämämme tarkoituksen. Mutta odota vielä hetki – palaan siihen aivan pian.

# Ensimmäinen osa

## Luonteen muotoutuminen lapsuudessa

*”Lapset eivät kasva vahvoiksi pelkästään saadun tuen avulla, vaan oivaltamalla, että heidän omat vahvuutensa voivat tukea myös toisia.”*

ADAM GRANT

Meistä kukaan ei synny sinnikkyuden, rehellisyyden tai rohkeuden mestarina, vaan näitä taitoja on tietoisesti luonteeseen kasvatettava (Uusitalo & Vuorinen, 2023). Tämä on ympäröivän yhteisön, päättäjien ja kaikkien meidän aikuisten vastuulla. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy esimerkiksi näkemään omat vahvuutensa sekä niiden ja sosiaalisen ympäristön tuella selviytymään elämään kuuluvista haasteista.

Yksilön koko elämää kannatteleva perusta rakentuu varhaisina vuosina. Lapsuus ei ole vain elämän alkuvaihe matkalla aikuisuuteen,

vaan se on ihmisyyden kivijalka. Ensimmäisinä vuosina kehittyvät lapsen persoonallisuus, orastava käsitys itsestä ja omista mahdollisuuksista sekä tunne-elämän, sosiaalisten taitojen ja ajattelun voimavarat. Hyvä ja turvallinen lapsuus rakentuu kokemuksista, joissa lapsi saa kokea ehdotonta rakkautta, hyväksyntää ja arvostusta sellaisena kuin on. Kun hänen perustarpeisiinsa vastataan johdonmukaisesti ja empaattisesti, syntyy kokemus luottamuksesta – sekä ympäröivään maailmaan että omaan itseen. Tällöin lapsi uskaltaa olla utelias ja kasvaa kohti omia vahvuuksiaan.

Kirjan ensimmäisessä osassa tarkastelen, miten lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristöt ja niissä koetut onnistumiset sekä monenlaiset kohdatut haasteet muovaavat tapaamme olla maailmassa. Tutkin omaa matkaani lapsesta nuoreksi aikuiseksi kodissa, joka oli sairastunut salaisuuksien verhoamaan onnettomuuteen.

Matkalla kohti omaksi itseksi kasvamista etsimme jatkuvasti turvan signaaleja ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Tarvitsemme arvostusta ja tunnustusta, jotta voimme hengittää vapaasti, selviytyä vastoinkäymisistä ja kukoistaa. Kokemus sosiaalisesta hyvinvoinnista suojaa meitä ja turvaa elämän jatkuvuutta. Meidän kuuluu tarvita toisiamme ja käyttää ympäristön voimavaroja hyvinvointimme tueksi.

# Kasvoin vahvuuksien varjosta

Minä yritän ymmärtää luonteenkasvua oman tarinani kautta. Siksi ryhdyin kirjoittamaan siitä, mitä minulle tapahtui.

*On vuosi 1997. Täydellisessä oikeuslääketieteellisessä tutkimuksessa todetaan vedellehengittämiselle ominaisella tavalla laajentuneet keuhkot, alkoholia veressä (xx), virtsassa (xx), silmän lasiaisessa (xx), lääkkeitä. Sydämen vasemman kammion liikakasvua, rappeutumaa, krooninen laajentuma, kovettumia, tulehdus, kalkkeutumaa, pintanaarmuja, haavoja, mustelmia, vanhoja arpia. Välitön kuolinsyy: hukkuminen. Jätit jälkeesi mökin portaille puoliksi juodun olutpullon, tupakat ja kasan vaatteita. Löydettäessä sinulla oli saappaat jalassa.*

*Sinä olit isäni. Hukutit minut häpeään ennen kuin oli sinun vuorosi hukkua. Myös minä, rappeutuvan luonteesi hiljainen todistaja, upposin valottomaan pohjaan paljon ennen kuin osasin panna vastaan.*

*Olin vuosikymmeniä häpeän kangistama ruumis. Mahassani painoina suru, häpeä ja pelot. Ne pitivät minut pohjalla. En tuntenut itseäni. En tavoittanut tarpeitani, saati luonteeni kutsua. En sen vahvuuksia. En ydintäni. En minuuden monia loistokkuuksia. En parasta potentiaaliaani.*

*Mutta nyt on kesä ja istun yöllä parvekkeella. Olen noussut pintaan ja vetänyt keuhkot täyteen ilmaa. Työnnän pyyhkeen suuni eteen ja huudan kaiken ulos. Olen 45-vuotias. Tämä on kirjani alku. Se kertoo minusta ja siitä, miten luonteeni alkoi kasvaa kohti vahvuuksiani ja sitä, kuka oikeasti olen.*

Omaksi itseksi kasvaminen on elämänmittainen, mutkainen matka, jossa joudumme usein kulkemaan vereslihalla. Olen itse nääntynyt suorittamisen paineen alle, eikä mikään onnistuminen ole tuonut kestäväää tyytyväisyyttä. Rankaiseva itsekritiikki, syyllisyys ja häpeä kuihduivat minut lähes hengiltä. En ollut sellainen kuin halusin tai voisin olla. En ole sellainen kuin te luulette! Sen olen halunnut sanoa, jopa huutaa, monta kertaa.

Eräs terapeutini kutsuu miellyttämisen vahvuuttani imettämiseksi. Hänen mielestään olen imettänyt liian kauan, liian monia ihmisiä. Osan heistä saan tehtäväkseni oksentaa ulos ruumistani. Mutta miten se tehdään, miten lopetetaan imettäminen? Vaikka olen siihen itsekin väsynyt, silti jatkan. Tämän vahvuuden ovat muut tarinaani kirjoittaneet vahvistamalla sitä ja kiittämällä siitä, enkä tiedä, miten elää ilman.

Olen ollut hiljaa ja antanut muiden arvioiden ja mielipiteiden kävellä ylitseni, talloa todelliset haluni ja minuuteni. Sisäinen maailmani ja mieleni oli usein hyökkäyssodassa itseään vastaan. Siksi ajattelen nyt tätä kirjaa kirjoittaessani, mitä olen oppinut. Sen, että ihan jokaiselle

meistä tärkeää on löytää jotakin, mitä voi rakastaa – tekemistä, joka kumpuaa sydämeistä ilman puristamista tai pakkoa. Jotain, missä voi olla aidosti oma itsensä ja käyttää vahvuuksiaan ja inhimillisiä kykyjään tavalla, joka tuntuu merkitykselliseltä.

Olen oppinut, ettei tämä tapahdu sattumalta. Tarvitsemme ympäristöjä, jotka tukevat ja auttavat meitä näkemään sen, mikä meissä jo on. Sinussa on paljon hyvää, vahvaa ja ainutlaatuista. Mutta liian usein nämä ihmisyyden parhaat ominaisuudet jäävät piiloon. Kukaan ei voi löytää omia vahvuuksiaan yksin. Eikä omien vahvuuksien oivaltamisessa ole mitään järkeä, jos niitä ei pääse käyttämään toisten hyväksi. Löytäessämme vahvuuksiemme äärelle olemme ihmisyyden ytimessä: siellä missä onnistumme tehdessämme juttuja, joista saamme energiaa, pystymme keskittymään, ja missä ponnistelu lisää voimavaroja. Silloin kykenemme keskittymään, kukoistamaan ja tuomaan oman panoksemme yhteiseksi hyväksi – juuri sellaisina kuin olemme.

Nämä kokemukset ohjaavat meitä kohti aluetta, jossa oma kasvu on mahdollista: vahvuusvyöhykettä, jossa ihminen voi kehittyä luonteessaan läpi elämänsä. Minulle tämä matka on kestänyt yli neljä vuosikymmentä. Turvattomat lapsuus- ja nuoruusvuodet jättivät mieleeni arpisen haavan. Olen elänyt vahvuuksieni varjossa, paikassa, jossa häpeä ja kurittava kunnianhimo horjuttavat uskoa itseeni ja parempaan huomiseen.

# Lähteet

- Aristoteles. (2012). *Nikomakhoksen etiikka*. Teokset VII. Gaudeamus.
- Bakker, A. B. & Van Woerkom, M. (2018). Strengths use in organizations: A positive approach of occupational health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 59(1), 38–46.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Boyce, T. (2020). *Orkidea vai voikukka? Miksi lapset ovat niin erilaisia ja miten kaikki lapset voivat kukoistaa*. WSOY.
- Brown, B. (2015). *Rising Strong*. Random House.
- Buckingham, M. (2022). *Love and work: How to find what you love, love what you do, and do it for the rest of your life*. Harvard Business Review Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The ” what ” and ” why ” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Ehrnrooth, Jari. (2019). *Kymmenen vaatimusta vapaalle ihmiselle*. Otava.
- Ericsson, A. & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Random House.
- Fadjukoff, P. (2015). *Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena*. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. PS-kustannus, 179–193.



- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 59(3), 327–335.
- Feldt, T. & Mäkikangas, A. (2015). Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. PS-kustannus, 93–110.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Gardner, H. (1997). *Extraordinary minds: Portraits of 4 exceptional individuals and an examination of our own extraordinariness*. Basic Books.
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M. & Christina Meyers, M. (2018). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *The Journal of Positive Psychology*, 13(6), 573–585.
- Gilbert, P. (2015). *Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin*. Basam Books.
- Govindji, R. & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implication for strengths coaching and coaching psychologist. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143–153.
- Hela, M. (1955). *Luonteenkasvatuksen etiikka*. WSOY.
- Juntumaa, R. (2018). *Miksi vihaamme? Yksilön ja yhteisön tunteen anatomiaa*. Kirjapaja.
- Karila, J. (2016). Sain Suomen yksilöllisintä opetusta ja kirjoitin silti hylätyn – mutta yksi opettajan sana muutti koko elämäni. *Helsingin Sanomat*.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2016). Mielen merkitys hyvin- ja pahoinvoinnin siirtymässä sukupolvelta toiselle. Teoksessa M. Ylikangas (toim.) *Mielen salat*. Gaudeamus, 82–93.
- Kokkonen, M. & Kinnunen, M.-L. (2015). Tunteiden säätelyssä persoonallisuus pelissä. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. PS-kustannus, 145–158.

- Kronqvist, E.-L. (2016). Varhaispedagogiikan kehitypsykologinen perusta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus, 13–30.
- Lindeblad, B. N. (2021). Saatan olla väärässä – ja muita oivalluksia elämästä. Aula & Co.
- Maté, G. (2022). The myth of normal: Trauma, illness and healing in a toxic culture. Knopf Canada.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M. & Bauwens, R. (2023). Stronger together: A multilevel study of collective strengths use and team performance. *Journal of Business Research*, 159, 113728.
- Mäkelä, J. (2020). Luottamukselliset ihmissuhteet hyvinvointimme perustana. THL. Luento, kuunneltu 12.4.2022.
- Niemiec, R. M. (2017). Character strengths interventions. A field guide for practitioners. Hogrefe Publishing.
- Nurmi, J. E. & Salmela-Aro, K. (2017). Yhteenvetoa ja pohdintaa. Teoksessa J. E. Nurmi & K. Salmela-Aro (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus, 246–250.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues. A handbook and classification. American Psychological Association. Oxford University Press.
- Puttonen, M. (2016). Pelko pitää ihmissuvun hengissä, mutta pelkäämme monesti vaarattomia asioita. Helsingin Sanomat.
- Päivänen, P. (2019). Tyttö sanoi olevansa toivoton tapaus, mutta ratkoi pian matematiikan tehtäviä: Tutkijoiden kehittämä menetelmä mullisti nuorten opiskelumotivaation. Helsingin Sanomat.
- Robinson, K. (2009). The element: How finding your passion changes everything. Penguin Books.
- Ropo, E. (2017). Luento. Oppimisen tuen foorumi. Tampere.
- Ruti, M. (2013). The call of character: Living a life worth living. Columbia University Press.
- Saarinen, E. (2021). Hymy. Mitä ajattelun ajattelu on ja tuo. WSOY.

- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. (2015). Stressin säätely –Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.
- Salomaa, J. E. (1942). Suunta ja tie. Kansalaiskasvatuksen perusteita. Lotta Svärd julkaisu.
- Sointu, E., Vuorinen, K. & Uusitalo, L. (2024). Poikkeavuuksien tunnistamisesta vahvuuksiin: syventävä katsaus taustoihin, tutkimukseen ja käytänteisiin. Teoksessa M. Jahnukainen & T. Harrikari (toim.) Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. Vastapaino, 329–350.
- Uusitalo, L. & Vuorinen, K. (2023). Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). Huomaa hyvä!  
Vahvuusvariksen bongausopas. PS-kustannus.
- Vuorinen, K. (2022). Character strength interventions. Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education. Artikkeliväitöskirja. Helsingin yliopiston kasvatustieteellinen tiedekunta.
- Vuorinen, K., Erikivi, A. & Uusitalo-Malmivaara, L. (2019). A character strength intervention in 11 inclusive Finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 19(1), 45–57.
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L. & Uusitalo, L. (2021a). Students' usage of strengths and general happiness are connected via school-related factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(5), 851–863.
- Vuorinen, K., Pessi, A. B. & Uusitalo, L. (2021b). Nourishing compassion in Finnish kindergarten head teachers: How character strength training influences teachers' other-oriented behavior. *Early Childhood Education Journal*, 49(2), 163–176.
- Waldinger, R. & Schulz, M. (2023). Onnellisen elämän salaisuus. Oppeja kaikkien aikojen laajimmasta onnellisuustutkimuksesta. WSOY.
- WHO (2025). Health and well-being.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B. & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15–19.