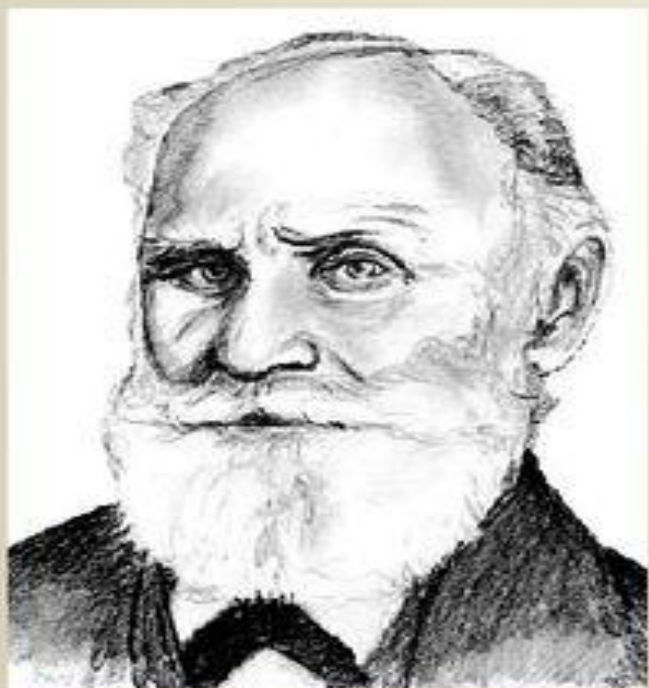


# Темперамент – что это?

Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов.





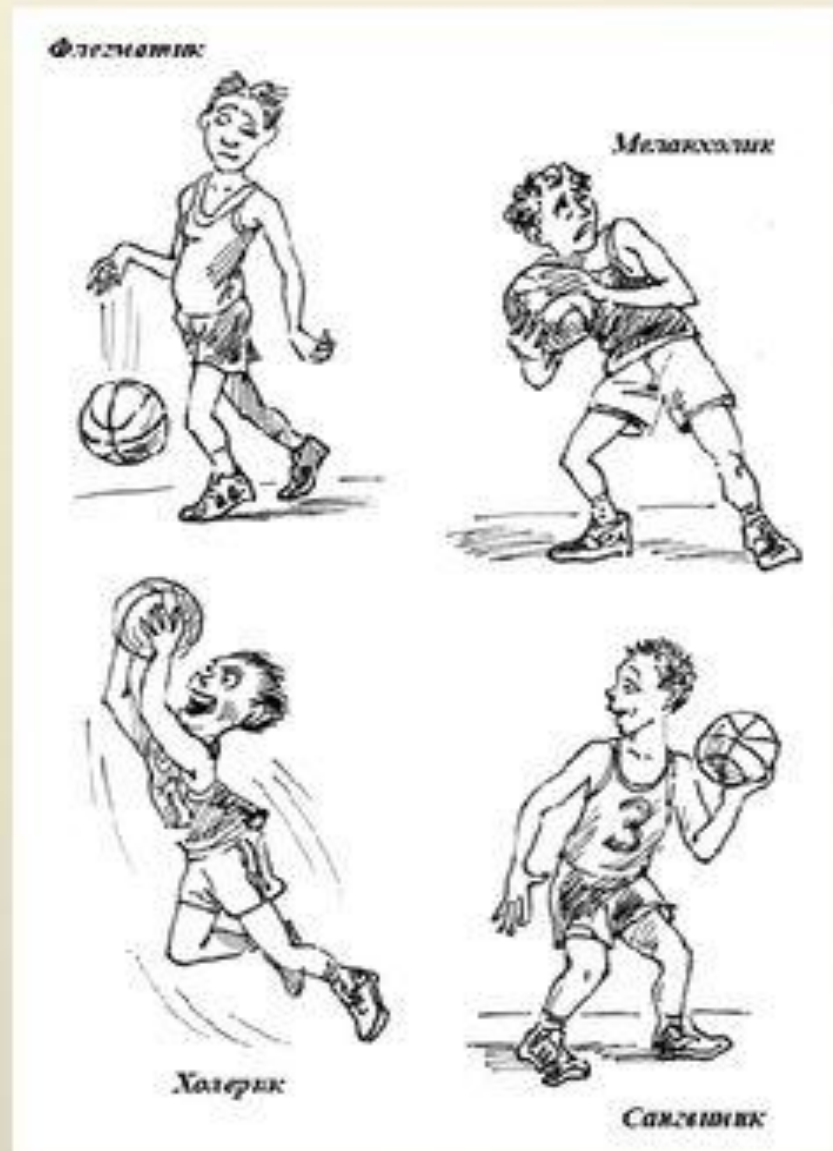
Сам термин  
**«темперамент»** был  
введен античным медиком  
Клавдием Галеном и  
происходит от латинского  
слова «temperans», что  
означает умеренный.

Научную классификацию  
темпераментов дал  
русский академик И. П.  
Павлов. В основе того или  
иного темперамента лежит  
быстрота и характер  
уравновешенности  
нервных процессов  
возбуждения и  
торможения



# Выделяют четыре простых типа темперамента:

- сангвинический,
- холерический,
- меланхолический,
- флегматический.



# Сангвиник



Люди этого типа легко приспосабливаются к новой обстановке, живо откликаются на то, что привлекает их внимание. Они хорошо контролируют свои эмоции и охотно берутся за новые дела. Представители этого типа темперамента подвержены частой смене настроения, но характерным для них является состояние бодрости.



## Меланхолик



Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело. Безусловными плюсами этого типа темперамента являются глубина и постоянство их чувств.

# Флегматик



Такие люди настойчивы и упорны, ровно и спокойно идут по жизненному пути. Это надежные люди, которых сложно вывести из себя. Они скупы на эмоции, обстоятельны до занудства и надежны как никто. Минусами можно назвать то, что флегматики очень слабо реагируют на внешние раздражители, медленно перестраиваются, сходятся с людьми, ненаходчивы.



# Холерик



Холерики легко возбудимы и неуравновешенны, переключить их внимание трудно. Они очень подвижны, вплоть до чрезмерности, чувства их сильны и проявляются ярко. За новые дела берутся с огромным пылом, отдаются им полностью, но при этом неадекватная оценка своих сил приводит к резкому спаду деятельности.

## *Как определить свой темперамент ?*

Чистые темпераменты встречаются очень редко. Существуют не только смешанные типы темпераментов, но и промежуточные, переходные. Для определения типа темперамента разработано множество методик, тестов.





# Отдохнём!

**Предст авът е: вы сидит е на скамейке, рядом с вами лежит ваша шапка, к вам подходит человек и садит ся на неё! Как вы от реагирует е???**



1



2



3



4

## Результаты теста

- ▶ Вы выбрали картинку под номером **1**, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как сангвиник!!!
- ▶ Вы выбрали картинку под номером **2**, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как меланхолик!!!
- ▶ Вы выбрали картинку под номером **3**, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как холерик!!!
- ▶ Вы выбрали картинку под номером **4**, это значит, что вы поведете себя в этой ситуации как флегматик!!!



# Рекомендации по выбору профессии

Поскольку потребность в общении у **холериков** повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться. Холерики могут достичь значительных успехов в работе, где ценят напор и безудержность. Холерику подойдет занятие, позволяющее использовать его неукротимую энергию, «охоту к перемене мест», инициативность и быстроту реакций.

**Удовлет** ворит ельным выбором для этого типа темперамента можно считать такие профессии, как электрик, артист, строитель, электросварщик, слесарь, менеджер, хирург, тренер, повар, текстильщица, медсестра, художник.

**Неудовлетворительный выбор:**

работа на конвейере, станочник, бухгалтер, цветовод, библиотекарь.



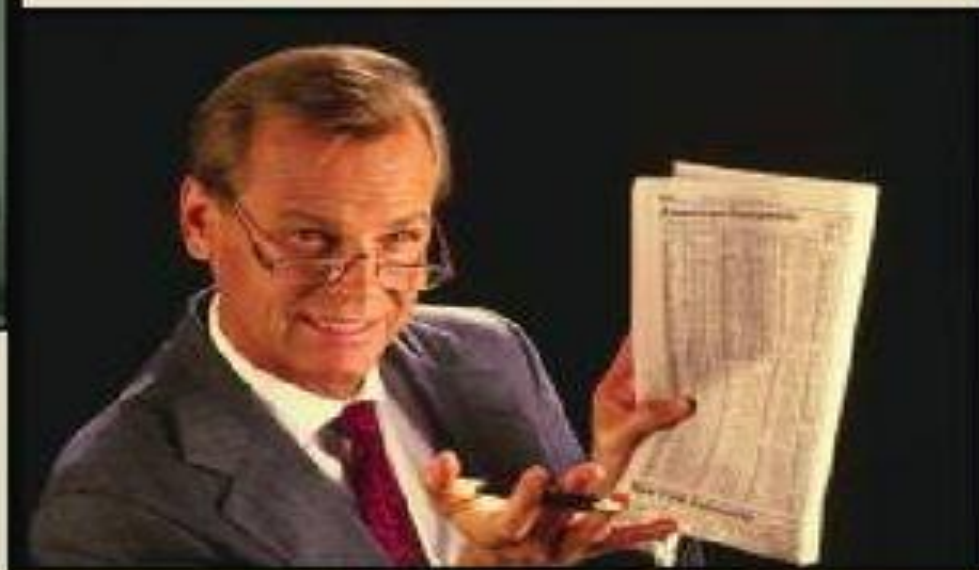


## Рекомендации по выбору профессии

**Сангвинический темперамент** не накладывает никаких ограничений на выбор профессии. Сангвинику будет сопутствовать успех в сфере организации и управления. Задатки Сангвиника полезны всюду, где нужны мобильность, умение быстро переключаться на другие дела. Приспособительная гибкость сангвиника легко перенесет, например, частые разъезды, смену мест, людей.

## ***Удовлет ворит ельный выбор:***

инженер, руководитель, тренер, токарь, педагог, врач "скорой помощи", программист, коммерсант, электрик, медсестра, закройщик, приемщик, бухгалтер, страховой и рекламный агенты, продавец, психолог.





# Рекомендации по выбору профессии

Флегматик способен решать задачи в сфере организации и управления, но с большей склонностью к стратегической деятельности. Для Флегматика противопоказаны как поспешность, так и долгие колебания в ответственный момент. Обстоятельность тяжелого на подъем флегматика сослужит службу в деле, где нужны педантичность, умение сосредоточиться, углубиться. Предпочитает профессии, где «не горел бы на посту», а работал спокойно, без рывков. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

**Удовлет ворит ельный выбор:**

зубной техник, экономист, бухгалтер,  
станочник, ремонтник, врач, слесарь-  
сборщик на конвейере, оператор ЭВМ,  
секретарь-машинистка, швея, повар,  
архивариус.

**Неудовлет ворит ельный  
выбор:**

артист.





## Рекомендации по выбору профессии

**Меланхолик** мало приспособлен к самостоятельной управленческой работе. Ему больше подходит работа точная, в сочетании с дипломатичностью в отношениях с людьми. Чуткий, боящийся «открыть свое лицо» меланхолик, больше чем кто-либо, может быть ответствен за исполнение задания, предполагающего высокую работоспособность и спокойную обстановку.

Они могут быть учеными, мудрецами, хорошими преподавателями, целителями или врачами.

Они сильны не только в литературе и искусстве.

Преимущества проявляются, например, в профессиях, требующих большого внимания в условиях принудительного ритма деятельности:

переводчиков-синхронистов,  
секретаря-машинистки, авиадиспетчера





Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.



# Заключение

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером.

Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.