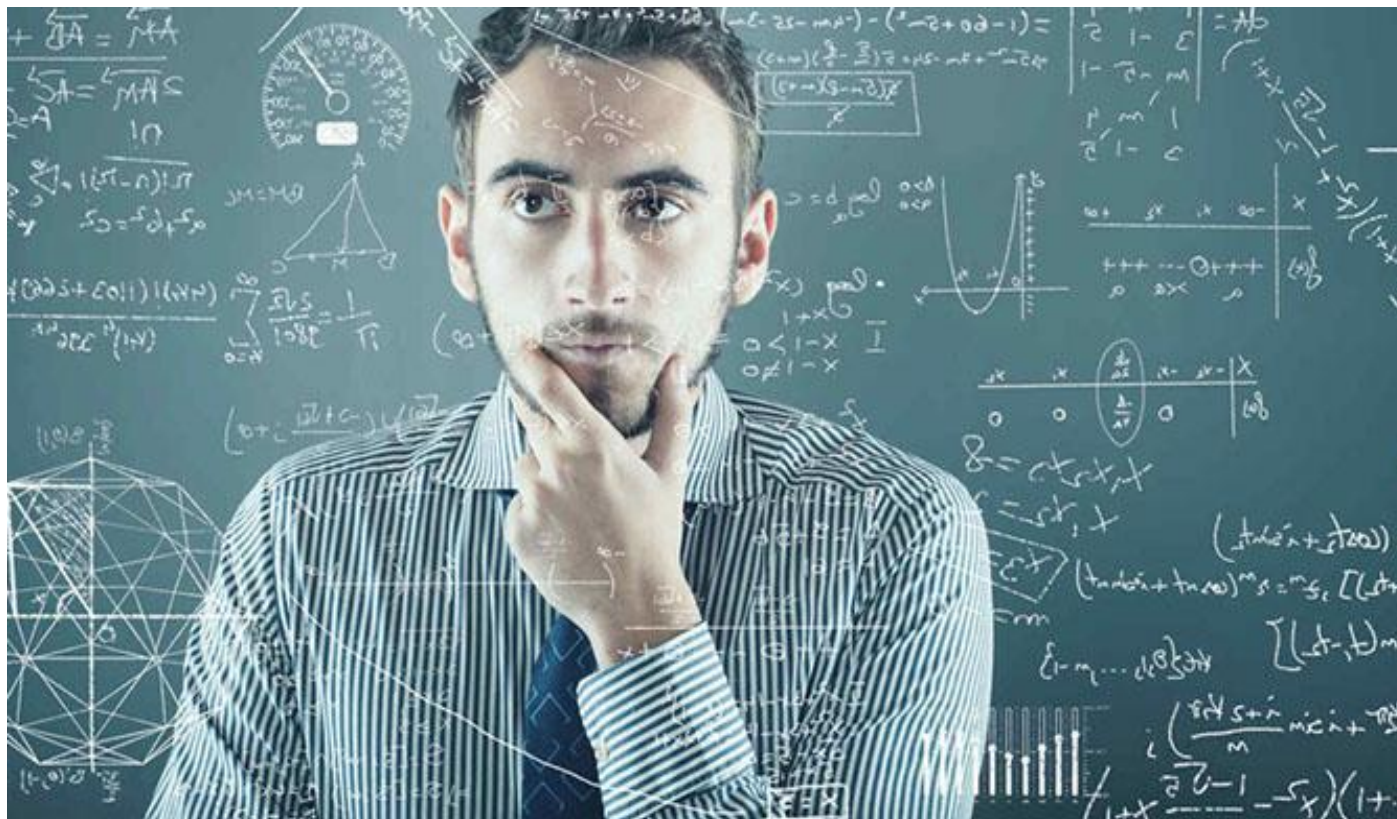


**КОГНИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**



Осталось – 10 пар

**Темы : Акцентуации
НЛП**

Множественный интеллект

Когнитивные стили

Когнитивные искажения

Персональный познавательный стиль

Дифференцированный зачёт: Контрольный тест (оценка в диплом)

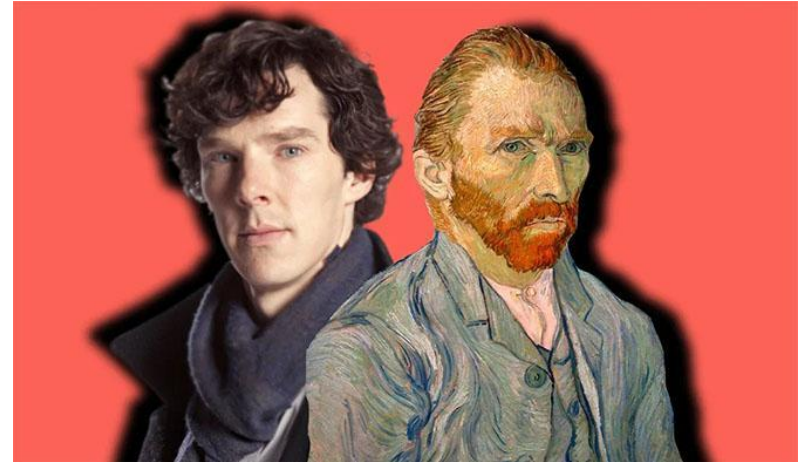


Акцентуации характера



Акцентуация – заострение отдельных черт характера, в результате чего возникают срывы и конфликты с окружающими

Акцентуация – крайний вариант нормы



От **патологии** акцентуация отличается тем, что:

- затрагивает **некоторые** черты характера, не в ущерб остальным;
- избирательно обостряется в **некоторых** проблемных для человека **ситуациях**;
- **со временем** может сглаживаться и исчезать;
- мешает больше **самому** человеку, чем окружающим.

Понятие «**акцентуация личности**» в 60-ые годы прошлого века ввёл

немецкий психиатр **Карл Леонгард**

Акцентуация: и опасность, и успехи



Андрей Личко уточнил: акцентуации затрагивают не личность в целом, а **отдельные черты характера**.

Современные ученые:

- придерживаются понятия **«акцентуации характера»**;
- классифицируют «чистых» **10-13** типов акцентуаций;
- считают, что большинство акцентуаций появляются у **90% подростков**, затем сглаживаются у **50% взрослых**;
- видят в акцентуациях и **опасность** (патология, противоправные действия), и **пользу** (выдающиеся успехи в науке, творчестве и спорте);
- проводят чаще диагностику по **тесту Шмишека**

Тест Шмишека

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?

- 12. Предприимчивы ли вы?**
- 13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?**
- 14. Мягкосердечны ли вы?**
- 15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?**
- 16. Требует ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?**
- 17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?**
- 18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?**
- 19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?**
- 20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?**
- 21. Любят ли вас ваши знакомые?**
- 22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?**
- 23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?**
- 24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?**
- 25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?**

26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли ли вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли бы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?

41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли вы первым шага к примирению?
52. Очень ли вы любите животных?
53. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?

55. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли вы, рассердившись на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Охотно ли вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
65. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?

70. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у вас бывают головокружения?
73. Часто ли вы смеетесь?
74. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
81. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?

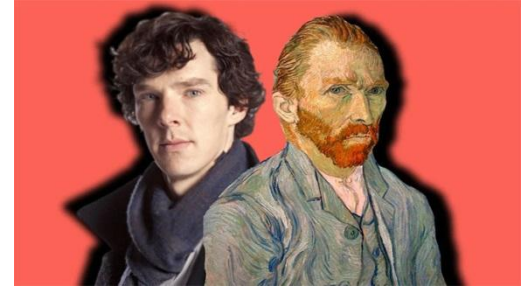
- 88. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых признаете?**
- 89. Могли ли бы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?**
- 90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?**
- 91. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?**
- 92. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?**
- 93. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?**
- 94. Вы - человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго? Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?**
- 95. Совершаете ли вы в состоянии алкоголя внезапные поступки?**
- 96. В беседах вы больше молчите, чем говорите?**
- 97. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?**

Ключ к тесту Шмишека



Акцентуации	Да	Нет	К
гипертим	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	-	3
дистим	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73	3
циклоид	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	-	3
демонстративный	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56	2
экзальтированный	11, 35, 60, 84	-	6
застревающий	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51	2
возбудимый	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	-	3
тревожный	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67	3
педантичный	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40	2
эмотивный	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39	3
шкала лжи	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63	1

Сравнение название акцентуаций



Акцентуации по К.Леонгарду	Акцентуации по А.Личко	Черты характера акцентуанта
гипертим	гипертим	повышенное настроение и гиперактивность
дистим	дистим	пониженное настроение и склонность к депрессиям
циклоид	циклоид	циклическая смена повышенного и пониженного настроения
демонстративный	истероид	жажда внимания и наигранность эмоций
экзальтированный	лабильный	быстрая смена искренних эмоций
застревающий	эпилептоид	целеустремлённость , карьеризм, обидчивость
возбудимый	эпилептоид	вспышки гнева и тяга к влечениям
тревожный	астеник	тревожность , мнительность и утомляемость
педантичный	психастеник	мелочность , формализм и самоанализ
эмотивный	сензитивный	мягкосердечность , сострадание и робость
экстраверт	конформный неустойчивый	приспособленчество и «жить, как все» лень и тяга к развлечениям
интроверт	шизоид	замкнутость , отсутствие эмоций и тяга к фантазиям

Акцентуации	Утверждения в тестах
гипертим	<ul style="list-style-type: none"> • У меня всегда хорошее настроение. • Приключения и риск меня привлекают.
дистим	<ul style="list-style-type: none"> • Моё настроение обычно подавленное. • Часто мне жизнь кажется тяжёлой.
циклоид	<ul style="list-style-type: none"> • Регулярно два-три раза в месяц настроение портится. • Настроение портится без видимых причин.
демонстративный	<ul style="list-style-type: none"> • Хочу всегда быть в центре внимания. • У меня нет чувства стыда или застенчивости.
экзальтированный	<ul style="list-style-type: none"> • Я смеюсь и тут же плачу. • Я в своих эмоциях не замечаю происходящее.
застревающий	<ul style="list-style-type: none"> • Я честолюбив и хочу быть везде первым. • Я отвечаю на все обиды и оскорбления.
возбудимый	<ul style="list-style-type: none"> • Рассердившись, могу накричать и подраться. • Сожалею, когда наговорю сгоряча лишнее.
тревожный	<ul style="list-style-type: none"> • Я часто боюсь, что со мной что-то произойдёт. • Я часто утомляюсь на работе и дома.
педантичный	<ul style="list-style-type: none"> • Я всегда проверяю, выключил ли я утюг. • Каждая вещь должна быть на своём месте.
эмотивный	<ul style="list-style-type: none"> • Я сопереживаю героям книг или фильмов. • Я часто стесняюсь и робею на людях.
конформный	<ul style="list-style-type: none"> • Я всегда приспосабливаюсь к людям. • Я всегда поступаю по совету друга
неустойчивый	<ul style="list-style-type: none"> • Люблю поесть и хорошо отдохнуть. • Если меня не подталкивать, делать не буду.
шизоид	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошо, когда меня оставляют в одиночестве. • Я люблю фантазировать и изобретать.

Сравнение название акцентуаций



Акцентуации по К.Леонгарду	Акцентуации по А.Личко	Черты характера акцентуанта
гипертим	гипертим	повышенное настроение и гиперактивность
дистим	дистим	пониженное настроение и склонность к депрессиям
циклоид	циклоид	циклическая смена повышенного и пониженного настроения
демонстративный	истероид	жажда внимания и наигранность эмоций
экзальтированный	лабильный	быстрая смена искренних эмоций
застревающий	эпилептоид	целеустремлённость , карьеризм, обидчивость
возбудимый	эпилептоид	вспышки гнева и тяга к влечениям
тревожный	астеник	тревожность , мнительность и утомляемость
педантичный	психастеник	мелочность , формализм и самоанализ
эмотивный	сензитивный	мягкосердечность , сострадание и робость
экстраверт	конформный неустойчивый	приспособленчество и «жить, как все» лень и тяга к развлечениям
интроверт	шизоид	замкнутость , отсутствие эмоций и тяга к фантазиям

Гипертимный

повышенное настроение и гиперактивность



Гипертимный



сильные стороны	оптимист , очень общительный, открыт к новому, находчив в нестандартной ситуации, любит юмор
слабые стороны	суетлив , многословен, не умеет доводить дело до конца, склонен к необдуманным авантюрам и рискам, слабоволен
критические ситуации	чрезмерный контроль, однообразная и тщательная работа, ограничение двигательной активности, вынужденное одиночество
учёба	любопытен , учится легко, но бессистемно, неспособен к длительной концентрации внимания и глубокому анализу
дружба	душа компании , дружит со всеми, доверчив, готов броситься на помощь, в людях ошибается, но не обижается
любовь	любезный , отношения яркие и короткие, секс без границ
работа	инициатор новых дел , в работе любит риск, способен зажечь людей, любит оперативную работу без детальной проработки
возможные правонарушения	склонен к вредным привычкам и опасным приключениям, может попасть в плохую компанию, «грешит и кается, и снова грешит»

Дистимный

пониженное настроение и склонность к
депрессии



Дистимный



сильные стороны	добросовестный, серьезный, склонен к независимости суждений, развито чувство долга и справедливости
слабые стороны	пессимист, инертен, замкнут, не умеет радоваться успехам окружающих, грубоват с родными и близкими
критические ситуации	большие физические и эмоциональные нагрузки, необходимость быстро принимать решение и устанавливать контакты
учёба	глубокие знания в интересующих областях, любит факты, усидчив, хорошая память, в учёбе не любит авралов
дружба	друзей мало, поэтому их ценит и искренне к ним привязан
любовь	в любви серьезен, отсутствие секса особо не напрягает
работа	ответственен, хорошо работает с информацией в одиночестве, ищет минимальные усилия для максимального эффекта
возможные правонарушения	не склонен к правонарушениям, на почве затянувшейся депрессии возможны мысли о суициде, «не грешит и не кается»

Циклоидный

циклическая смена повышенного и
пониженного настроения



ЦИКЛОИДНЫЙ



сильные стороны	в периоды подъёма похож на гипертима: оптимист, общителен, склонен к неформальному лидерству
слабые стороны	в период спада похож на дистима: пессимист, мрачноват, малоинициативен, ищет одиночества
критические ситуации	в период спада недопустимы физические и эмоциональные нагрузки, неожиданные поручения и критика
учёба	в период подъёма добросовестен и продуктивен, в период спада ухудшается внимание и память
дружба	в дружбе цикличен: то общительный и ищет новых знакомств, то замкнут и не выходит на связь с близкими друзьями
любовь	в любви цикличен: то яркие эмоции и секс, то мрачные срывы; ценит партнёров, которые не обижаются и принимают его
работа	высокопродуктивен в период подъёма и малопродуктивен в период спада, работает по индивидуальному графику
возможные правонарушения	срывы, склонность к необдуманным поступкам и вредным привычкам, переедание, мысли о суициде, «грешит и кается»

Демонстративный (истероидный)

жажда внимания и наигранность эмоций



Демонстративный (истероидный)



сильные стороны	артистичен, нацелен на успех и победу, богатое воображение, общителен, импровизирует в нестандартных ситуациях
слабые стороны	самовлюбленный, яркие и наигранные эмоции, склонен к интригам и манипуляциям, врёт и верит в собственное враньё
критические ситуации	отсутствие внимания со стороны окружающих, сомнения в талантах, вынужденное одиночество, однообразие жизни
учёба	учится хорошо для привлечения внимания, богатое образное мышление, знания понемногу отовсюду, «звезда класса»
дружба	меняет компании, дружит либо с известными людьми (часть славы достаётся и ему), либо с теми, кто ему уступают в талантах
любовь	любовь красивая и напоказ, «любовь придумывает», свадьба как шоу, секс театральный и разноцветный
работа	ищет достойное применение своих творческих и коммуникативных талантов, если не хвалят – скандалит и уходит
возможные правонарушения	мелкие правонарушения «для хайпа», скандалы, попытки суицида на показуху, «грешит, чтобы красиво каяться»

Экзальтированный (лабильный)

быстрая смена искренних эмоций



Экзальтированный (лабильный)



сильные стороны	изменчив в настроениях, искренен и глубок в чувствах, привязан к людям, адекватен в оценке своего характера
слабые стороны	ничтожный повод для смены настроений, нет самоконтроля, «то в слёзы, то в смех», пасует перед трудностями
критические ситуации	болезнь и утрата близких, несоответствие своего настроения настроениям окружающих, страх, жёсткая конкуренция
учёба	системы знаний нет: ни сам себя, ни преподаватель заставить учиться не может, развит эмоциональный интеллект
дружба	искренне дружит с теми, кто готов понять и утешить; из-за ерунды рвёт отношения; привязывается и помогает каждому
любовь	в любви много эмоций и самоотдачи, сексуальная активность долгое время ограничивается флиртом и ухаживаниями
работа	творческая натура находит себя в музыке, литературе, театре
возможные правонарушения	не склонен к правонарушениям, в состоянии аффекта «на эмоциях» может совершить необдуманные поступки

Застревающий

целеустремлённость и обидчивость



Застревающий



сильные стороны	лидер, высокий уровень притязаний, упорен в достижении целей
слабые стороны	властный, высокомерен, нетерпим к инакомыслию, подозрителен, обидчив, фанатичен, склонен к сверхценным идеям
критические ситуации	революционная необходимость навести «порядок в обществе», необходимость делать карьеру или дать отпор конкурентам
учёба	учится рывками, «тут троечник, там пятёрочник», глубокое знание имеет только по узким и важным для дела вопросам
дружба	дружба как поиск учеников и последователей, друзей обновляет взамен «предателей», «кто не с нами, тот против нас»
любовь	сексуален, часто любовью и семьёй жертвует ради карьеры
работа	для достижения высоких результатов работает 48 часов в сутки
возможные правонарушения	либо святой, либо организатор незаконных схем и переворотов; «грешит и никогда не кается: так надо для дела»

Возбудимый (эпилептоидный)

ВСПЫШКИ ГНЕВА И ТЯГА К ВЛЕЧЕНИЯМ



Возбудимый (эпилептоидный)



сильные стороны	любит порядок и традиции, активен «здесь и сейчас», внимателен к здоровью и спорту, храбр в экстремальных ситуациях
слабые стороны	агрессивен до рукоприкладства, делит людей на «своих» и «врагов», нетерпим к инакомыслию, ревнив и злопамятен
кризисные ситуации	разрушение установленного порядка, нарастание неопределённости, жёсткая конкуренция, изменения близких
учёба	учится стабильно, задания выполняет аккуратно, книги дочитывает, любит теорию «доводить до ума»
дружба	надёжный друг, старых друзей никогда не бросает
любовь	любит чувственно, «семья – моя крепость», секс важен, но может быть ханжой и проявлять при этом сексуальную агрессию
работа	любит работу, где есть риск, борьба за справедливость, экстрим; уважает вертикаль власти, делает постепенную карьеру
возможные правонарушения	уважает закон, но может в гневе, ревности, по пьянке совершить тяжкие преступления, «грешит и кается: не сдержался»

Тревожный (астеник)

тревожность, мнительность и утомляемость



Тревожный (астеник)



сильные стороны	скромный, доброжелательный, исполнительный, надёжный
слабые стороны	утомляемость, раним, капризен, способен «прилипнуть» к обстоятельствам и людям, не умеет дать отпор
кризисные ситуации	открытые конфликты, интенсивное общение, необходимость действовать в условиях неопределённости и цейтнота
учёба	учебный материал знает, но из-за низкой самооценки, страха и повышенной утомляемости учится ниже своих способностей
дружба	друзей мало, их ценит, но от них устаёт, ищет уединения
любовь	однолюб, поздно заводит семью, душевное тепло важнее секса
работа	выбирает спокойную, уединённую работу, в которой за счёт самокритичности и саморазвития достигает хороших результатов
возможны правонарушения	не склонен к правонарушениям, «не грешит, но почему-то кажется, что надо покаяться»

Педантичный (психастеник)

мелочность, формализм и самоанализ



Педантичный (психастеник)



сильные стороны	скромный, невероятно пунктуальный , склонен к самоанализу
слабые стороны	формализм, мелочность, доходящая до деспотизма ; склонность к навязчивым состояниям и поискам несуществующих болезней
критичные ситуации	отсутствие чётких инструкций, высокая ответственность, необходимость принимать решения с учётом альтернатив
учёба	любит учиться систематически и настойчиво, любит читать справочники и энциклопедии, задаёт вопросы учителям
дружба	друзей крайне мало , но дружба навеки
любовь	женится поздно , вместо секса всю жизнь «женат на работе»
работа	умение анализировать делает его незаменимым работником
возможные правонарушения	не склонен к правонарушениям из-за требовательности к себе и людям, «не грешит, но заставляет каяться других»

ЭМОТИВНЫЙ (СЕНЗИТИВНЫЙ)

мягкосердечность, сострадание, робость



ЭМОТИВНЫЙ (СЕНЗИТИВНЫЙ)



сильные стороны	мягкосердечен и добр к людям, радуется чужим успехам, тонкий эстетический вкус, требовательность к себе
слабые стороны	робость , пугливость, склонность к самобичеванию, обидчивость
критичные ситуации	болезнь или утрата близких людей, нарушение этических норм окружающими, необходимость «выходить на публику»
учёба	учится, чтобы не огорчать родителей; любит гуманитарные предметы, не любит быть выскочкой у доски
дружба	в силу добросердечия со временем привлекает немало друзей
любовь	однолюб , поздно заводит семью, душевное тепло важнее секса
работа	если на работе относятся хорошо – предан и исполнитель
возможные правонарушения	не склонен к правонарушениям из-за высокой требовательности к себе, «не грешит, но бичует себя и кается»

Конформный и неустойчивый

«ЖИТЬ, КАК ВСЕ», лень и тяга к развлечениям



Конформный и неустойчивый



сильные стороны	общителен, неконфликтен, учитывает интересы других
слабые стороны	боится перемен в жизни, слишком доверчив к мнению своего окружения, лень, тяга к развлечениям
критичные ситуации	чрезмерный контроль или отсутствие его со стороны родителей и учителей, «плохая» компания, нежелание работать
учёба	учится хорошо или плохо в зависимости от окружения, внимание рассеяно, «выученная беспомощность», занятия пропускает
дружба	любит тёплые компании, друзей много, в дружбе ведомый
любовь	женится «как все», при выборе жены советуется, секс от скуки
работа	работа не по призванию, а по месту жительства или «как посоветовали»; работа «по пути наименьшего сопротивления»
возможные правонарушения	подвержен вредным привычкам, совершает серьёзные правонарушения (в том числе, на сексуальной или национально-враждебной почве), «грешит и кается: куда все, туда и я»

Шизоидный

замкнутость, отсутствие эмоций и тяга к фантазиям



Шизоидный



сильные стороны	независим, оригинал , «сумасшедший профессор», тяга к фантазиям, придумщик креативных идей, неприхотлив в быту
слабые стороны	замкнут , внешне холоден, крайне противоречив, эгоист
проблемные ситуации	выполнение работы по плану или по принуждению, необходимость общаться с людьми или руководить ими
учёба	талантливый, но «трудный» ученик ; маленький учёный, изобретатель новых научных теорий и компьютерных игр
дружба	сам себе друг , но есть два-три друга-собеседника старше себя
любовь	любовь умозрительна , жена умная, семья заброшена в пользу науки, сочетает асексуальность и эротические фантазии
работа	изобретателен , творческий беспорядок на столе и в голове
возможные правонарушения	иногда склонен к правонарушениям в области цифровых технологий, «грешит, но считает это экспериментом»

Акцентуации	Пограничные состояния	Черты пограничных состояний
гипертим	активность на грани срыва	излишне легкомыслен, срывы на грани физического и психического истощения
дистим	депрессивное	мрачен, придумывает неудачи, излишне критичен к людям и самому себе, самоед
циклоид	активно-депрессивное	то весел и активен на грани срыва, то мрачен и пассивен на грани депрессии
демонстративный	неестественное актёрство	эгоист, завистлив, патологический лгун, забирает всё внимание на себя, «вампир»
экзальтированный	истероидное	эксцентричность, срывы до истерики
застревающий	активность на грани, параноидальное	срывы на грани истощения, гнев, поиски врагов, «фанатик единственной идеи»
возбудимый	садистское	насилие, принуждение людей, садизм
тревожный	депрессивно-зависимое	мрачен, придумывает неудачи, самоед, «живёт по чужому сценарию и страдает»
педантичный	навязчиво-принудительное	формальный пунктик важнее человека, не гибок с людьми, скуп, к жизни не приспособлен
эмотивный	уклонение, самоуничтожение	избегает риска, боится не оправдать ожидания людей, самокритичен, жертва
конформный	зависимое, самоуничтожение	«живёт по чужому сценарию и страдает», избегает рисков и трудностей, жертва
неустойчивый	пассивно-агрессивное	лень, отказ работать, критиканство, перекладывает вину за неудачи на других
шизоид	шизоидное	аутизм, отсутствие эмоций, оригинальность ради оригинальности

Акцентуации и спорт

гипертимные , застревающие,
демонстративные, возбудимые



Акцентуации и спорт

гипертимные , застревающие,
демонстративные, экзальтированные



Акцентуации и спорт

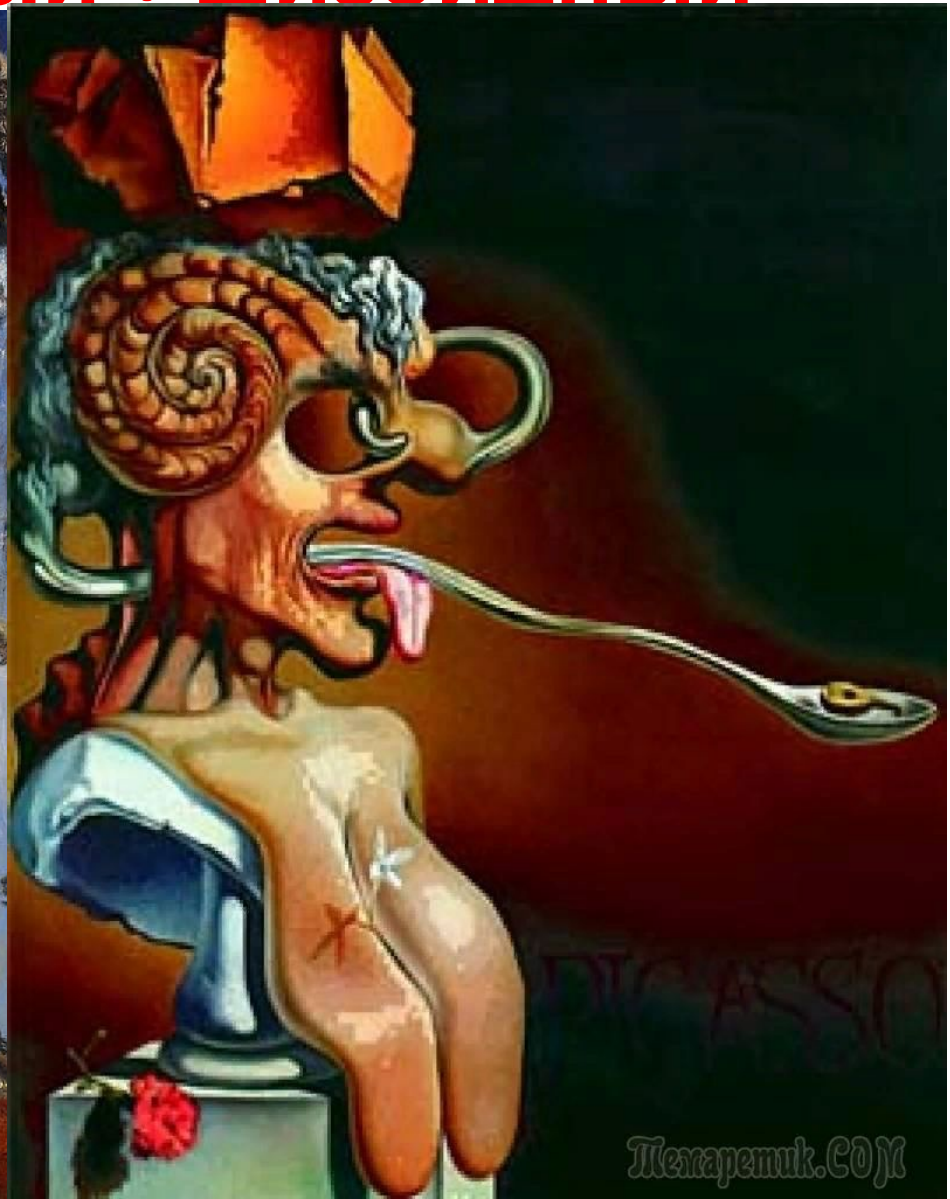
гипертимные, застревающие,
демонстративные, возбудимые,
экзальтированные



Акцентуации и творчество: экзальтированный



Акцентуации и творчество: демонстративный + шизоидный



Акцентуации и творчество: возбудимый (эпилептоидный)



Акцентуации и творчество: ЦИКЛОИДНЫЙ



Акцентуации и творчество: ДИСТИМНЬЙ



Акцентуации и творчество: астеник



Акцентуации и творчество: экзальтированный + шизоидный



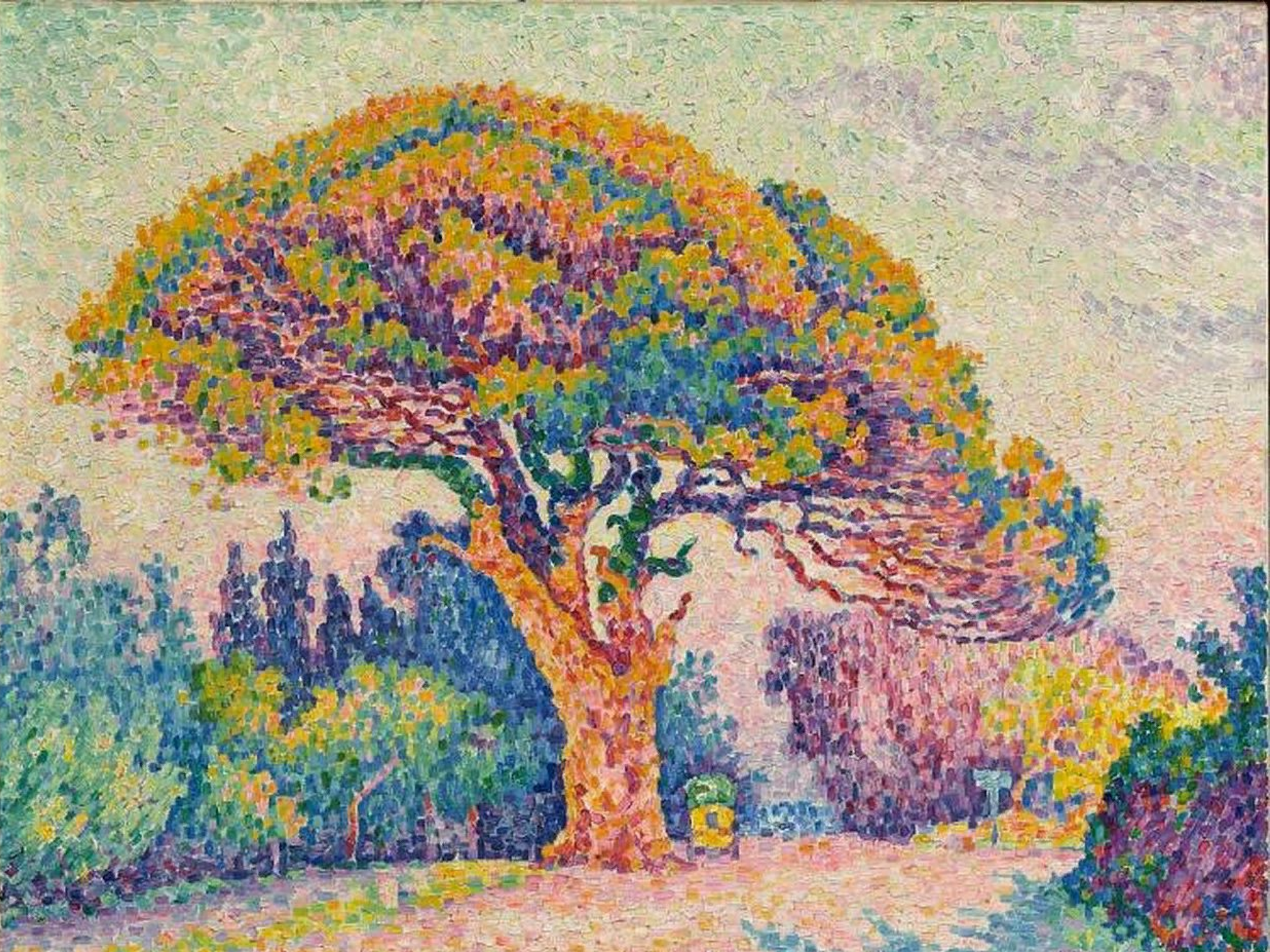


Акцентуации и творчество: гипертимный



Акцентуации и творчество: педантичный





Акцентуации и творчество: сензитивный

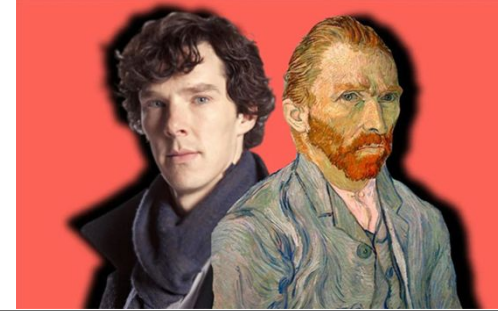




Акцентуации и творчество: застревающий



Акцентуации и рекомендации для саморазвития



Акцентуации	Рекомендации для саморазвития
гипертим	<ul style="list-style-type: none">• Планируйте работу по правилу Парето (20/ 80).• Привыкайте доводить начатое дело до конца.
дистим	<ul style="list-style-type: none">• Разбейте работу на мелкие шаги. Хвалите себя за каждый шаг.• Развивайте юмор, смешите себя и людей.
циклоид	<ul style="list-style-type: none">• Анализируйте закономерность своих продуктивных дней.• Планируйте работу с учётом периодов спада и подъёма.
демонстративный	<ul style="list-style-type: none">• Переключайте инициативу в беседе на другого человека.• Учитесь делать приятные сюрпризы другим тайно, инкогнито.
экзальтированный	<ul style="list-style-type: none">• Анализируйте причины внезапных перемен своего настроения.• Выработывайте привычку быть невозмутимым мудрецом.
застревающий	<ul style="list-style-type: none">• Учитесь иногда сознательно проигрывать и уступать.• Отдыхайте изредка с друзьями, делайте что-то творческое.
возбудимый	<ul style="list-style-type: none">• В стрессовой ситуации научитесь молча уходить по-английски.• Тренируйте привычку говорить людям приятные слова.

Акцентуации и рекомендации для саморазвития



тревожный	<ul style="list-style-type: none">• Чаще общайтесь с весёлыми людьми, прощайте своих близких.• Займитесь ходьбой, фитнесом, танцами или йогой.
педантичный	<ul style="list-style-type: none">• Тщательно делайте только самые важные дела (20 % Парето).• Подружитесь с необязательным, но талантливым человеком.
эмотивный	<ul style="list-style-type: none">• Имитируйте «подвиги» любимых героев книг или фильмов.• Практикуйтесь в якорении нужных ресурсов (НЛП).
конформный	<ul style="list-style-type: none">• Научитесь говорить «нет».• Практикуйте одиночество, молчание, цифровую диету
неустойчивый	<ul style="list-style-type: none">• Практикуйте осознанную динамическую медитацию.• Используйте умные часы и технологию чек-листов.
шизоид	<ul style="list-style-type: none">• Найдите мудрого учителя-наставника для саморазвития• Сами станьте наставником-гуру, «обрастайте» учениками

Темперамент	Социотипы	Акцентуации по К. Леонгарду, А.Е.Личко	Акцентуации по Д. Олдхэму, Л.Моррису	Возможное пограничное расстройство
холерик	Гамлет	демонстративный	драматический	актёрство
	Гюго	гипертимный	самоуверенный	нарциссическое
	Джек Лондон	застревающий	добросовестный	навязчивое
	Штирлиц	застревающий	добросовестный	навязчивое
сангвиник	Гексли	экзальтированный	деятельный	сверхактивное
	Наполеон	возбудимый	авантюрный	антисоциальное
	Дон-Кихот	экзальтированный	идеосинкратический	шизопатическое
	Жуков	возбудимый	агрессивный	садистское
флегматик	Достоевский	эмотивный	чувствительный	уклонение
	Драйзер	тревожный	альтруист	самоуничужение
	Робеспьер	педантичный	бдительный	параноидальное
	Горький	шизоидный	отшельник	шизоидное
меланхолик	Есенин	конформный	преданный	зависимое
	Дюма	неустойчивый	праздный	пассивное
	Бальзак	педантичный	серьёзный	депрессивное
	Габен	неустойчивый	отшельник	шизоидное

Домашнее задание

В течение ближайших **трёх** дней
прорешать
тренировочный тест № 2 «Акцентуации»

Условия:

- Не менее **10** раз
- В колледже **не** решаем
- В журнал по **последней** оценке
- Все вопросы уйдут в **итоговый** тест.

Халтурить нет смысла.

Главная победа – победа над самим собой!

