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. Само же слово темперамент можно перевести как «надлежащее соотношение частей».

Выделяют четыре простых типа темперамента:

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

Характеристики темпераментов

Сангвинический темперамент

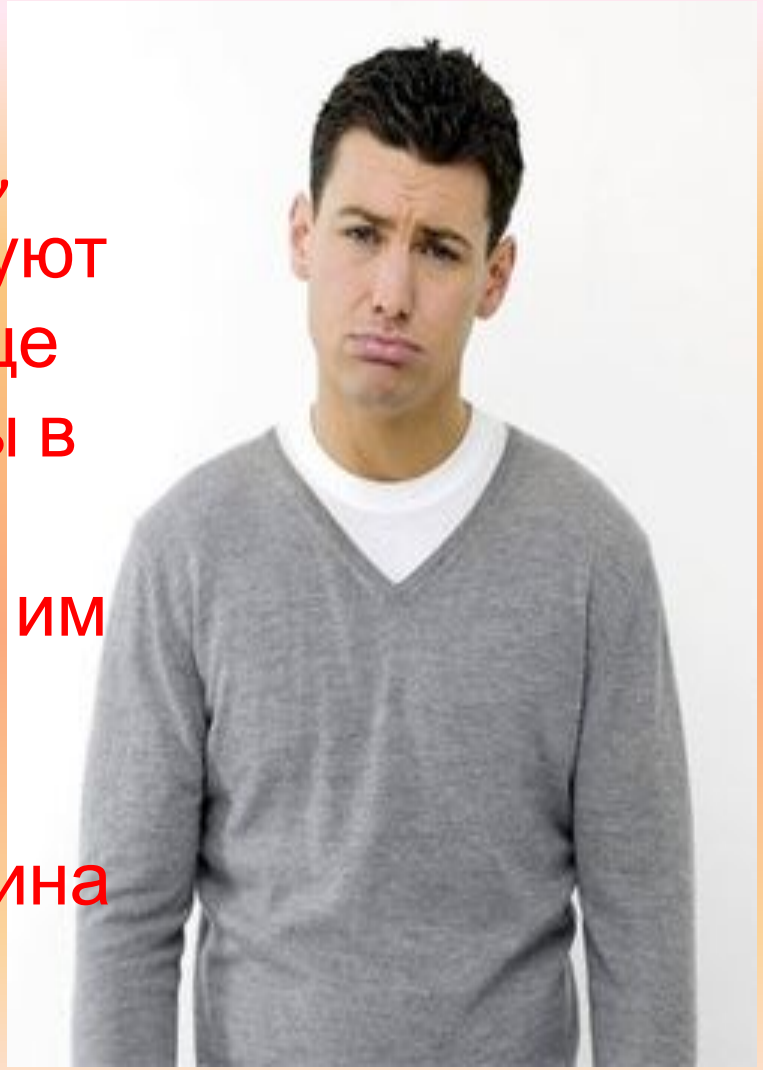
Люди этого типа легко приспосабливаются к новой обстановке, живо откликаются на то, что привлекает их внимание. Они хорошо контролируют свои эмоции и охотно берутся за новые дела. Представители этого типа темперамента подвержены частой смене настроения, но характерным для них является состояние бодрости.

Холерический темперамент

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

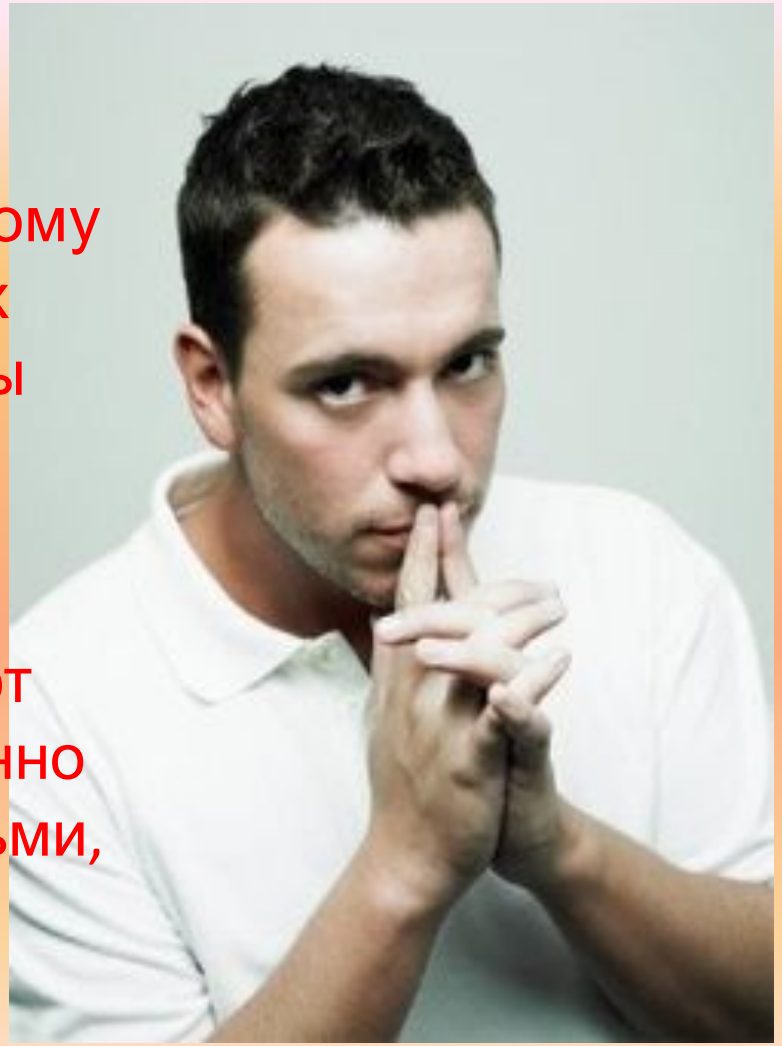
Меланхолический темперамент

Они пассивны, ненастойчивы, легко уязвимы и мало реагируют на внешние воздействия. Чаще всего меланхолики погружены в себя, они предпочитают спокойную, хорошо знакомую им обстановку. Безусловными плюсами этого типа темперамента являются глубина и постоянство их чувств.



Флегматический темперамент

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.



Задание:
определите к какому типу темперамента относится
эта характеристика

Если ваш коллега или подчиненный – ……., то помните, что его решения часто бывают необдуманными. Максимально эффективна его деятельность тогда, когда он будет занят новыми интересными проектами, держащими его в напряжении. Не забывайте, что двойственность этого темперамента требует контроля над ходом работ

Как определить свой темперамент?

Как уже говорилось выше, чистые темпераменты встречаются очень редко. Существуют не только смешанные типы темпераментов, но и промежуточные, переходные. Для определения типа темперамента разработано множество методик, тестов.
Мир Советов предлагает вашему вниманию следующий тест, который позволит вам определить процентное соотношение каждого типа темпераментов и выделить ваш основной тип.

А теперь давайте разберемся с результатами теста. В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают *холерический темперамент.* Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает *сангвиника.* Третья группа, с 29 по 42 – *флегматический* тип темперамента. И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает *меланхолический* темперамент.

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий.

Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.

Выбор профессии

Меланхоликов привлекает интересная, непредсказуемая, интенсивная, разнообразная и творческая работа, которая требует неожиданных всплесков энергии; работа предполагающая поездки, при которых они могут взаимодействовать с разными людьми, идеями, настроениями и впечатлениями.

Меланхолики являются превосходными оригинальными мыслителями, и если их работа заключается в теоретизировании, то им непременно нужен твердый режим, включающий в себя массаж, физические упражнения, сон и соответствующее питание. 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

Для сангвиников все представляет состязание, а во всех состязаниях необходимо добиваться победы.

Профессию надо стараться выбирать такую, которая связана с разнообразием условий, впечатлений, требует широкого диапазона способностей, где нужны мобильность, умение быстро переключаться на другие дела.

Это – организаторская работа и управление. Сангвиники, как правило, военные, оперативные политики, выдающиеся ученые, спортсмены, профессиональные игроки и многие бизнесмены.

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

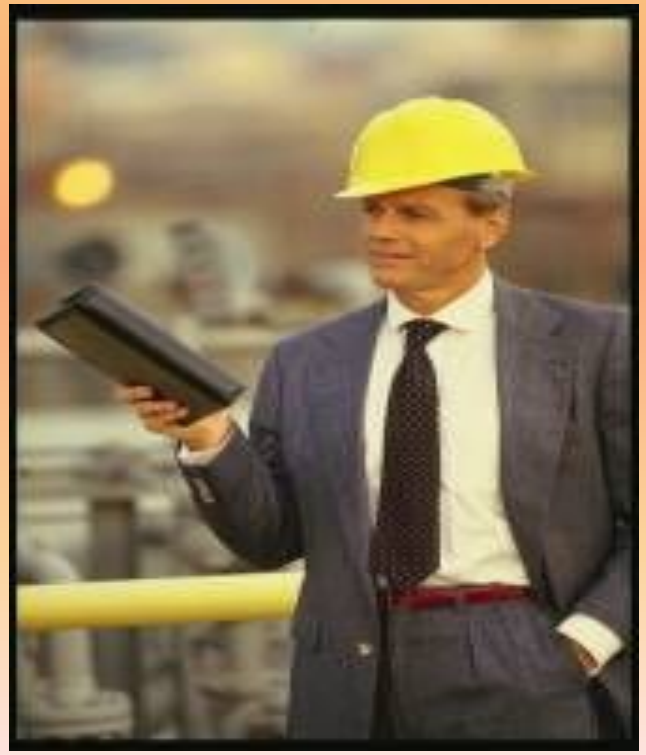
Флегматики не относятся ни к числу оригинальных мыслителей, ни к числу выдающихся инженеров, но из представителей этого типа получаются превосходные администраторы. Из них выходят руководители высокого ранга, принимающие стратегические решения, директора заводов, полководцы. Они обычно занимаются физическим трудом, торговлей. Благодаря присущим им устойчивости и равновесию любой бизнес, которым они займутся, пойдет у них на ура. Способны работать равномерно и долго даже в неблагоприятных условиях.

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

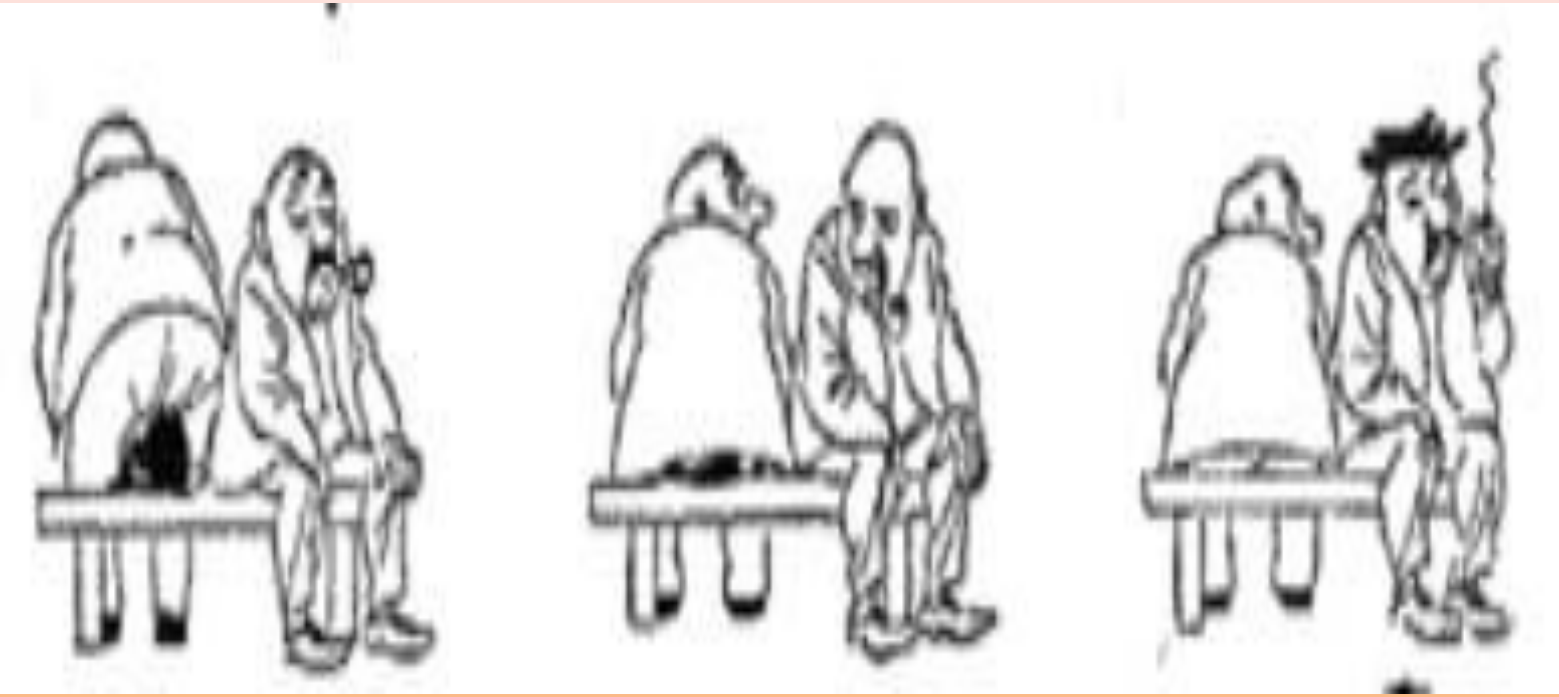
Неудовлетворительный выбор: артист.

Холерики крайне практичны. Они подхватывают и реализуют на практике идеи, выдвигаемые теоретиками меланхолического типа. Они реалисты. Их головы, как правило, заняты подсчетами разных чисел и времени. Представители этого темперамента любят планировать и с энтузиазмом относятся к своим планам, но плохо переносят препятствия и задержки. Им надо учиться выслушивать других и не отбрасывать сразу их предложения. Им трудно отделить свою профессию от личной жизни.

Люди этого темперамента должны строже других соблюдать границу между своей карьерой и семьей. Им необходимо выделить в своем распорядке дня время, которое будет потрачено “впустую”, когда они будут доступны для своей семьи и смогут заняться незначительными, по их мнению, делами. По своей природе это агрессивные и пробивные люди.



Удовлетворительным 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.

Задание:
Определите типы темпераментов