



*Темперамент и выбор  
профессии*

Создала Львова Н.В.  
классный руководитель 11 класса

# *Типы темперамента*

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью.

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

нестабильный

легко-

к

х

активный

расстраивающийся и

очувствительный

тревожный

л

л

беспокойный

ригидный

о

е

агрессивный

склонный

х

р

возбудимый

к рассуждениям

н

и

изменчивый

пессимистичный

а

к

непостоянный

сдержанный

л

импульсивный

необщительный

е

оптимистичный

тихий

м

интроверт -

экстраверт -

тированный

тированный

пассивный

ф

к общительный

осмотрительный

л

и контактный

рассудительный

е

н разговорчивый

доброжелательный

г

и отзывчивый

миролюбивый

м

в непринужденный

управляемый

т

г жизнерадостный

внушающий доверие

и

н

беззаботный

надежный

к

а

инициативный

ровный

с

спокойный

стабильный

# *Холерический темперамент*

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей. Холерикам важно сдерживать себя, не быть заносчивыми. Если вы холерик, возьмите себе за правило, прежде чем бурно реагировать на что-либо, сосчитайте до 10, и вы избавите себя от многих бед, в первую очередь от несдержанности и всех отрицательных последствий ее.

# *Холерический темперамент*

- ❖ *Знаменитые люди: Петр Первый, Пушкин, Павлов*
- ❖ *Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью*

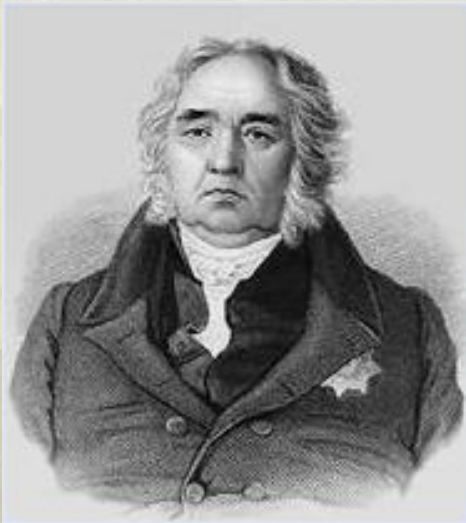


А. В. Суворов.

# *Флегматический темперамент*

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях.

# Флегматический темперамент



И. А. Крылов.



М. И. Кутузов.

- ❖ Знаменитые люди: Крылов, Ньютон
- ❖ Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии с войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном

# *Сангвинический темперамент*

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Для достижения успехов сангвиникам можно посоветовать поменьше разбрасываться по мелочам, быть целеустремленнее, усидчивее, аккуратнее.



# *Сангвинический темперамент*



- ❖ *Известные люди: Герцен, Бомарше*
- ❖ *Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов*

# *Меланхолический темперамент*

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям. В плане самосовершенствования меланхоликам надо быть более активными, заниматься шефской помощью, организаторской деятельностью, чтобы ощутить свою значимость, уверенность и повысить свою самооценку. Этому способствует также занятие физкультурой и спортом, в частности гимнастикой.

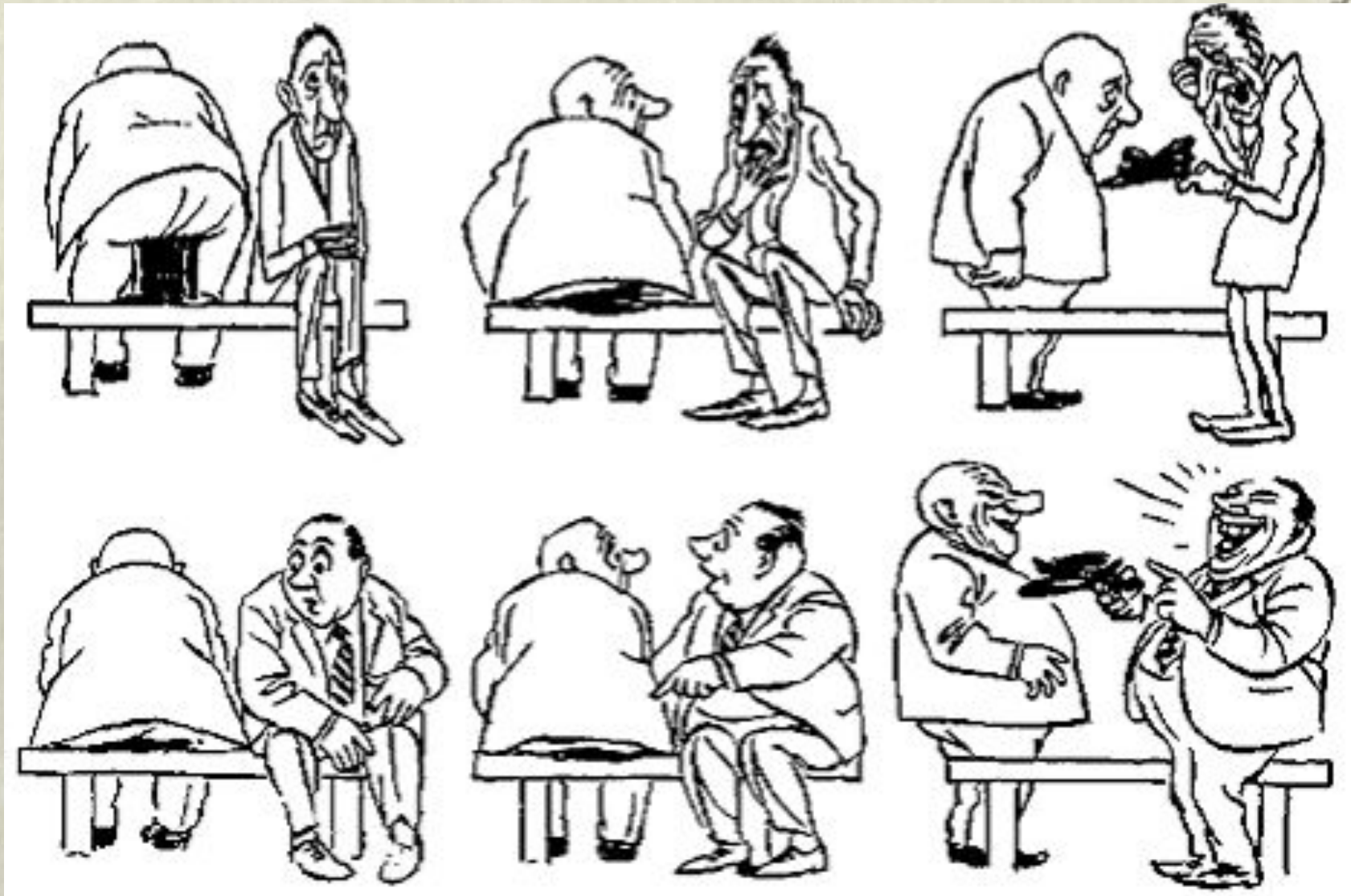
# *Меланхолический темперамент*



- ❖ *Знаменитые люди:*  
Лермонтов, Блок, Гоголь,  
Чайковский







# *Примеры из жизни великих*

Из письма к жене О. Л.  
Книппер-Чеховой

"Ты пишешь, что  
завидуешь моему  
характеру. Должен  
сказать тебе, что он от  
природы у меня резкий,  
я вспыльчив и проч. и  
проч. Но я привык  
сдерживать себя, ибо  
распускать себя  
порядочному человеку  
не подобает. В прежнее  
время я выделял черт  
знает что"





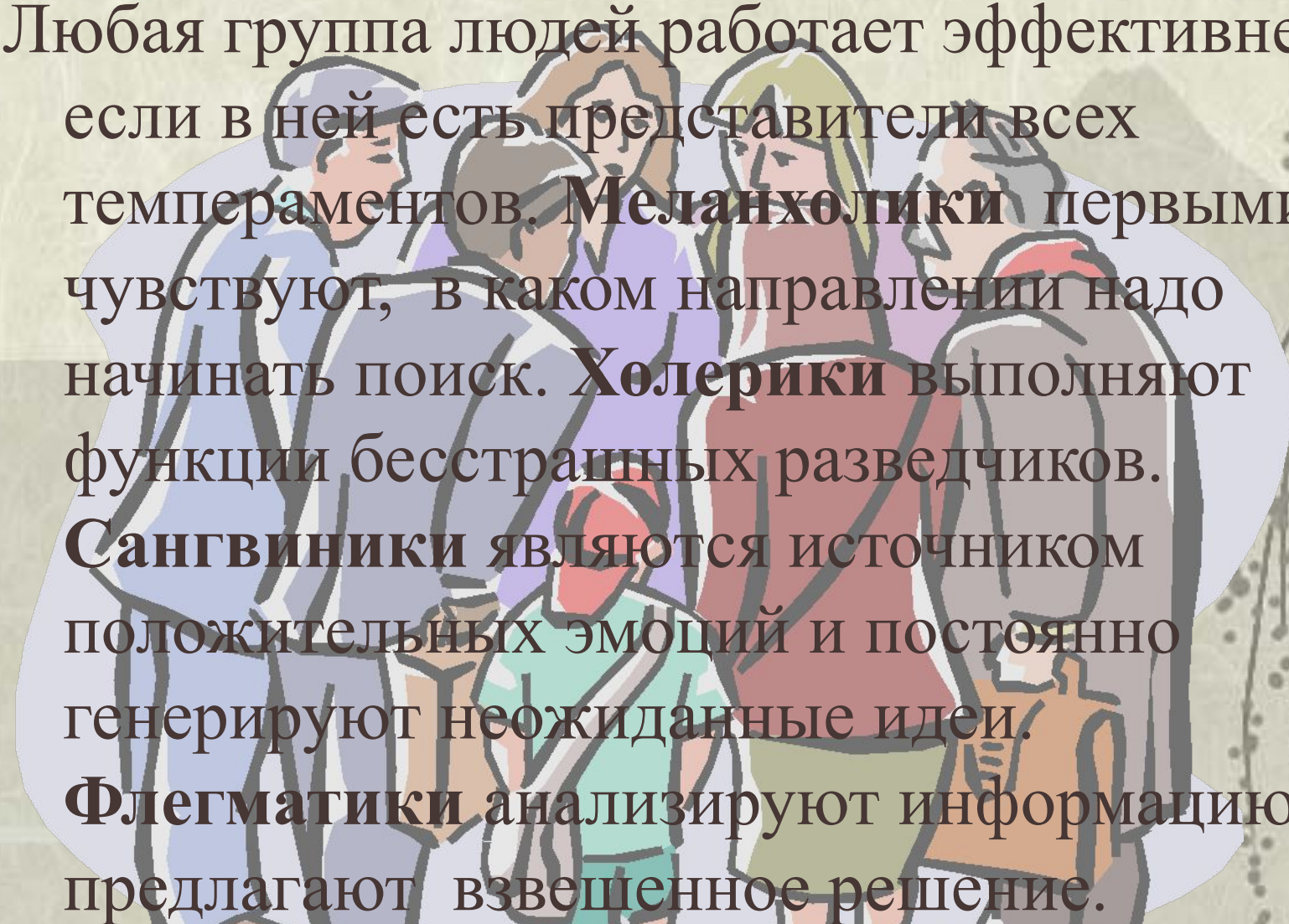
А. М. Горький сдерживал бурные проявления своего темперамента. Для этого он сознательно переключался на разные побочные действия с предметами. С людьми, которые высказывали противоположные ему взгляды, А. М. Горький старался быть бесстрастным и спокойным.

# *Мушкетеры из романа А. Дюма «Три мушкетера»*

- ❖ д'Артаньян — типичный холерик
- ❖ Арамис — меланхолик
- ❖ Портос — сангвиник
- ❖ Атос — флегматик

Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.



An illustration of a diverse group of people, including men and women of various ages and ethnicities, standing in a circle and talking. The style is simple with bold outlines and flat colors. The background is a light, textured green with some faint, sketchy lines of trees or branches on the right side.

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.

# *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.

# *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.

# *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. Обстоятельство 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.

# *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.

# *1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы*

- ❖ а) сотруднику правоохранительных органов;
- ❖ б) учителю;
- ❖ в) слесарю;
- ❖ г) повару.

## *2. Для интроверта больше всего подойдет работа*

- ❖ а) юриста;
- ❖ б) журналиста;
- ❖ в) парикмахера;
- ❖ г) корректора.

### *3. Руководить людьми труднее всего*

- ❖ а) сангвинику;
- ❖ б) холерику;
- ❖ в) флегматику;
- ❖ г) меланхолику.



## *4. Экстраверту лучше заниматься*

- ❖ а) научной деятельностью;
- ❖ б) конкретным практическим трудом;
- ❖ в) обслуживанием клиентов;
- ❖ г) вычислениями и расчетами

## *5. Меланхолику не рекомендуется работать*

- ❖ а) терапевтом;
- ❖ б) хирургом;
- ❖ в) окулистом;
- ❖ г) рентгенологом.

# *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.