

# **Психологический портрет личности**





# Эпиграф

**«У каждого человека три характера:  
тот, который ему приписывают, тот,  
который он сам себе приписывает,  
тот, который есть в  
действительности»**

**в. Гюго**

## *Темперамент*

*Совокупность индивидуально-психических свойств человека, характеризующаяся главным образом быстротой возникновения чувств и их силой.*

# *Гиппократ*

*древнегреческий  
врач и философ*

*(около 460 до н.э., остров Кос — 377  
до н.э.) — древнегреческий врач,  
естествоиспытатель, философ,  
реформатор античной медицины.*

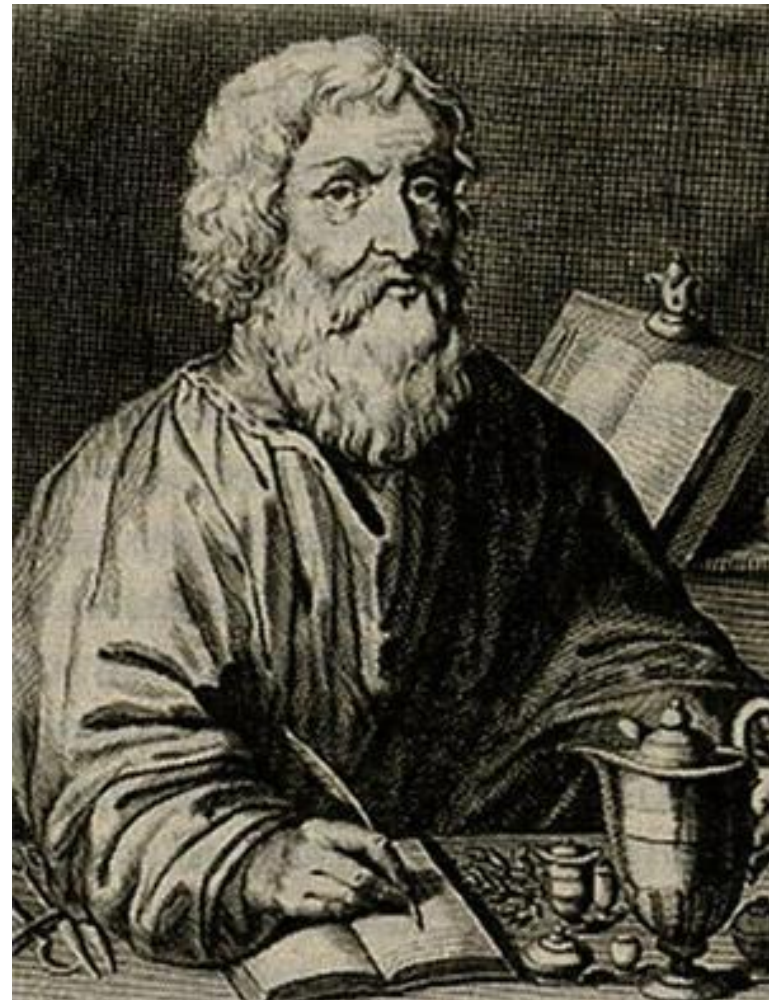
## **4 жидкости в теле человека:**

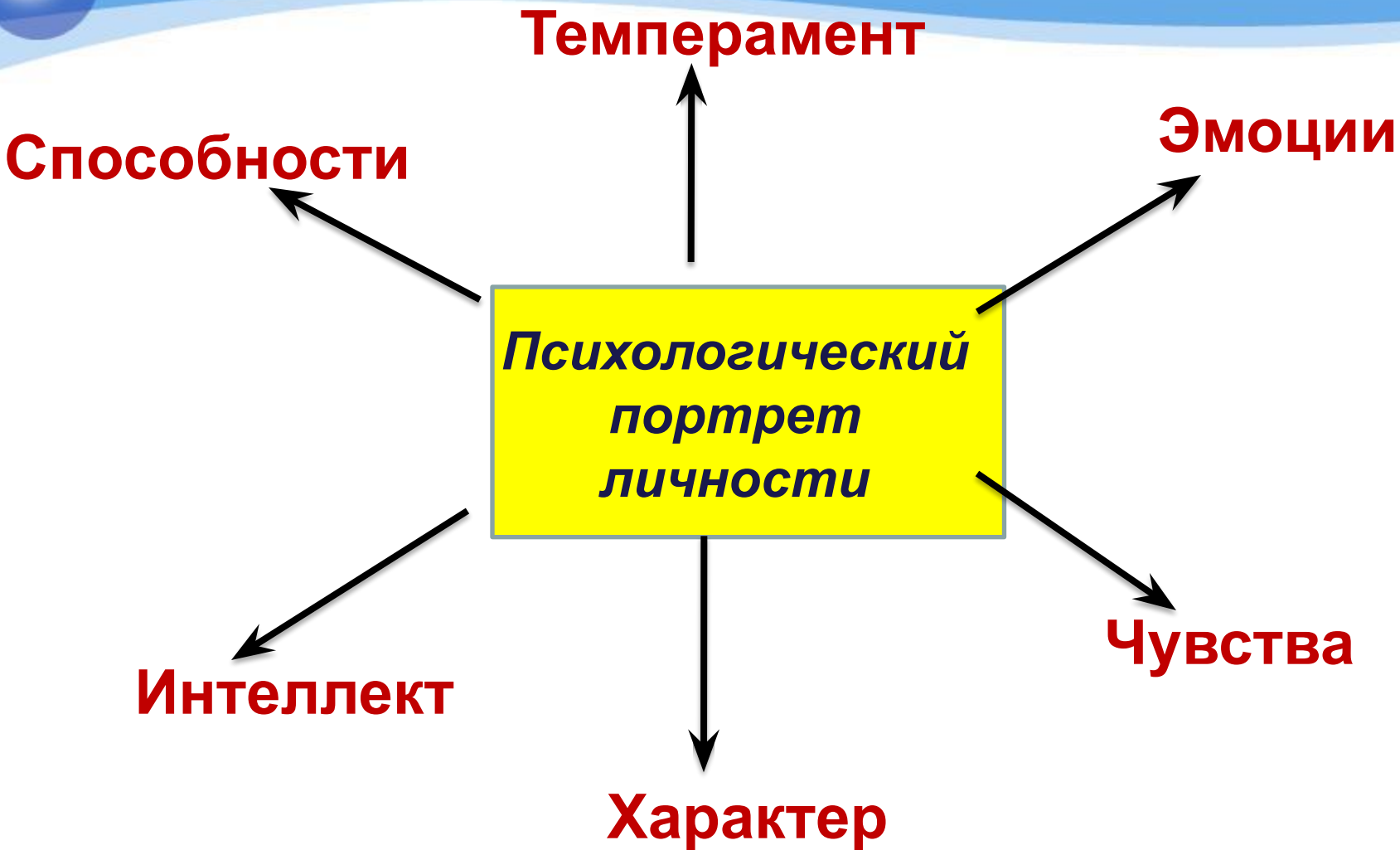
**кровь (сангвиник)**

**слизь (флегматик)**

**желчь (холерик)**

**чёрная желчь (меланхолик)**





# Типы темперамента

**Сангвиник**  
«доверяй, но  
проверяй»

**Флегматик**  
«не торопи»

**Холерик**  
«ни минуты покоя»

**Меланхолик**  
«не навреди»



# Сангвиник

*Обладатель уравновешенного,  
подвижного типа нервной системы.*

**+**

**жизнерадостность,  
общительность,  
отзывчивость,  
увлеченность,  
трудоспособность,  
лидерство**

**-**

**зазнайство,  
легкомыслие,  
поверхностность,  
сверхобщительность,  
ненадежность.**

# Холерик

*Неуравновешенный, вспыльчивый тип*

+	-
<b>Активность, энергичность, увлеченность, оптимистичность, трудоспособность, целеустремленность</b>	<b>Горячность, невыдержанность, нетерпеливость, беспокойность, непостоянство</b>



# Флегматик

*Сильный, но неподвижный тип.*

*Медлительный, но настойчивый и упорный человек.*

+	---
<b>Устойчивость, постоянство, терпеливость, надежность, осмотрительность, миролюбивость</b>	<b>Пассивность, медлительность, невыразительность</b>

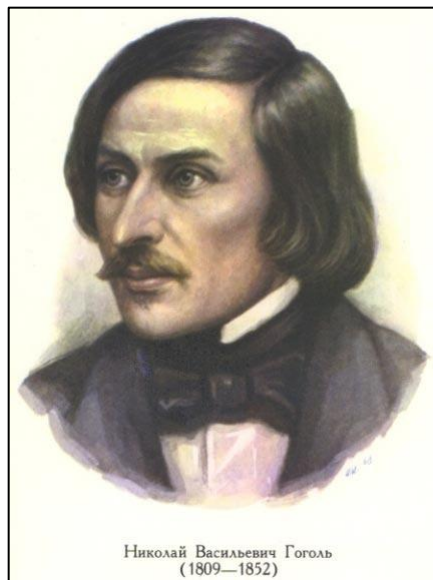
# *Меланхолик*

*Слабый неуравновешенный тип.*

<b>ПЛЮСЫ</b>	<b>МИНУСЫ</b>
<b>Чувствительность, мягкость, человечность, рассудительность, доброжелательность, способность к сочувствию.</b>	<b>Низкая работоспособность, мнительность, ранимость, замкнутость, тревожность, пессимистичность.</b>



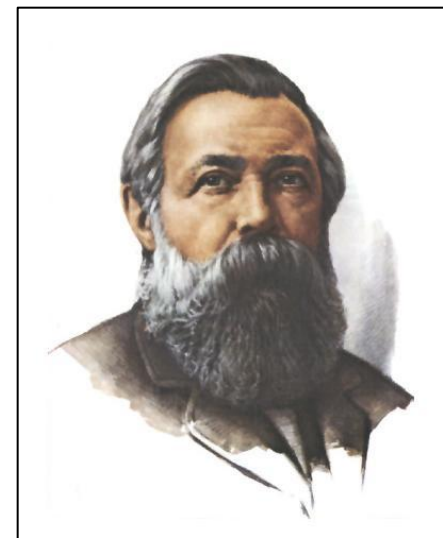
Суворов  
(холерик)



Гоголь  
(меланхолик)



Крылов  
(флегматик)



Энгельс  
(сангвиник)

# Тест

сангвиник	холерик	флегматик	меланхолик
<b>1. Как вы ведете себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать?</b>			
<i>Легко включаетесь</i>	<i>Действуете со страстью</i>	<i>Спокойно, без лишних слов</i>	<i>Неуверенно, робко</i>
<b>2. Как реагируете на замечания учителя?</b>			
<i>Говорите, что больше не будете, а сами - снова</i>	<i>возмущаетесь</i>	<i>Выслушиваете спокойно</i>	<i>Молчите, но обижены</i>
<b>3. Как говорите о том, что вас затрагивает?</b>			
<i>Быстро, с жаром, но прислушиваетесь к другим</i>	<i>Быстро, не слушая других</i>	<i>Медленно, уверенно</i>	<i>С большим волнением и сомнением</i>
<b>4. Надо сдавать контрольную работу. А она еще не закончена:</b>			
<i>Легко реагируете</i>	<i>Торопитесь закончить</i>	<i>Решаете спокойно. Пока не отберут</i>	<i>Сдаете работу, но неуверенно</i>

## 5. Трудная задача не получается сразу:

<i>Решаете упорно и настойчиво</i>	<i>Бросите – продолжаете – бросите – еще пробуете</i>	<i>Спокойно продолжаете</i>	<i>Проявляете растерянность, неуверенность</i>
------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------------------

## 6. После уроков вы спешите домой. А учитель предлагает остаться. Сделать работу:

<i>Быстро соглашаетесь</i>	<i>Возмущаетесь: «Почему я?:»</i>	<i>Остаетесь, не говоря ни слова</i>	<i>Проявляете растерянность</i>
----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

## 7. Родители делают вам не совсем справедливое замечание:

<i>Спокойно выслушиваете. Спокойно заявляете о своем мнении</i>	<i>Взрываетесь. Вступаете в спор, опровергаете замечание</i>	<i>Не обращаете внимания: «Пусть повыступают»</i>	<i>Очень переживаете, плачете</i>
-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------------------------

## 8. Вы получаете плохую оценку: как изменяется ваше настроение:

<i>Внешне незаметно, но внутри есть горечь</i>	<i>Раскаиваетесь, развиваете деятельность по исправлению</i>	<i>«Ну и что? Исправлю»</i>	<i>Приходите в отчаяние, в уныние</i>
------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

## 9. Ваш друг (подруга) не пришел на встречу:

*Ничего не предпринимаете до выяснения причин*

*Проклинаете, мечете в его адрес гром и молнии*

*«Все, что ни делается, все к лучшему!»*

*Переживаете, воображаете измену, крах отношений*

## 10. Вы проигрываете в соревновании, в игре:

*Продолжаете борьбу, тренировки, готовитесь к будущей победе*

*Теряете самообладание, обрушиваете обвинения на окружающих*

*«Не корову же проигрываем!»*

*Приходите к выводу о своем ничтожестве,*



## *Оценка результатов:*

- *Подсчитайте количество баллов в каждой колонке.*
- *Преобладает тот. По которому вы набрали больше всего баллов.*

# *Характер*

*Совокупность индивидуальных устойчивых психических особенностей человека, проявляющихся в его поведении, деятельности*

## *Интеллект*

*Способность к познанию и логическому мышлению. Интеллект проявляется в способности к логическому мышлению, способностью ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления.*



# *Способности*

*Умение что-либо делать,  
склонность к определенным  
занятиям и профессиям.*



# *Чувство*

*Отношение к конкретным  
событиям и людям*

# Эмоции

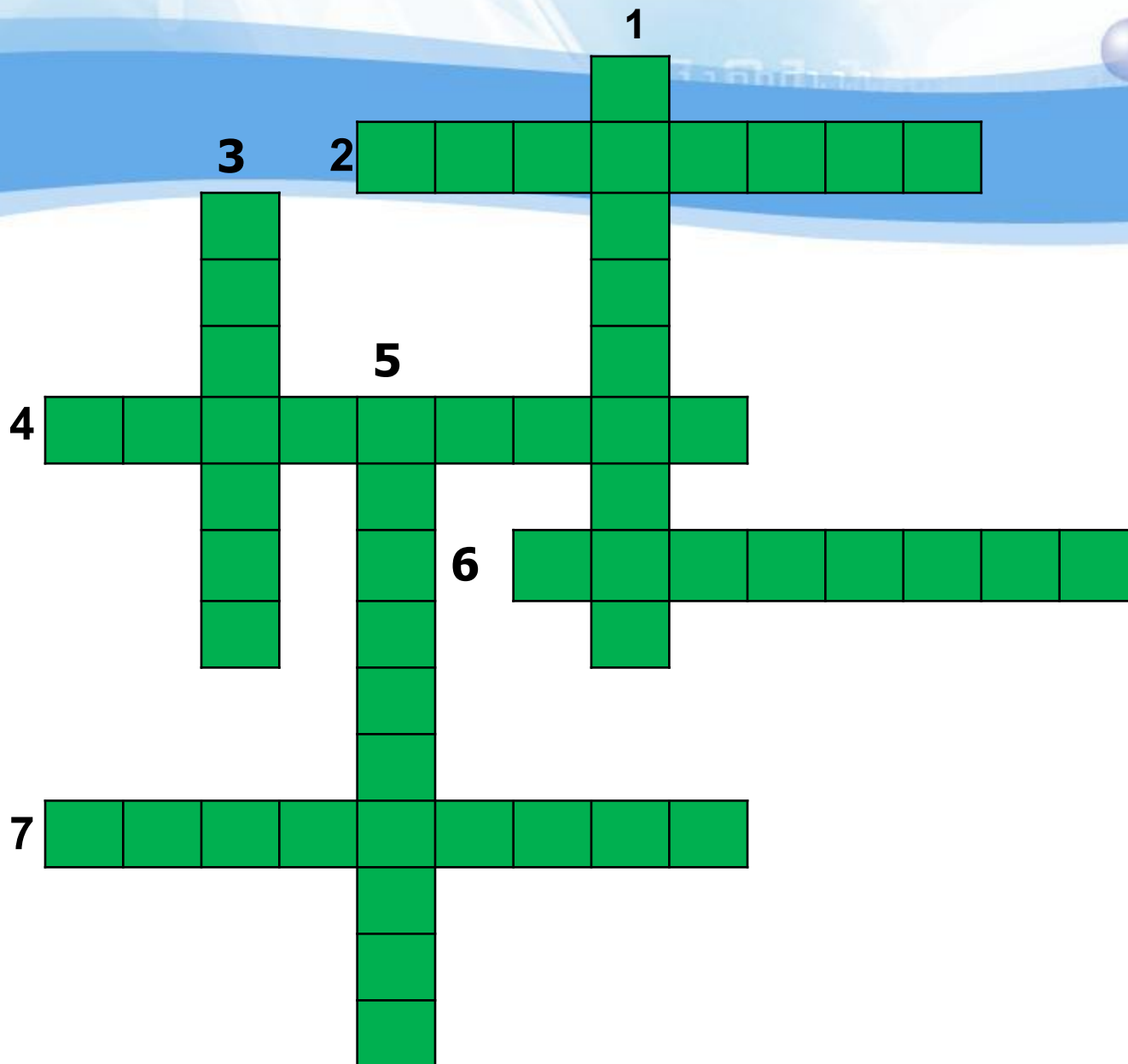
*Это более длительная реакция, которая возникает не только на свершившиеся события, но и главным образом, на предполагаемые или вспоминаемые*



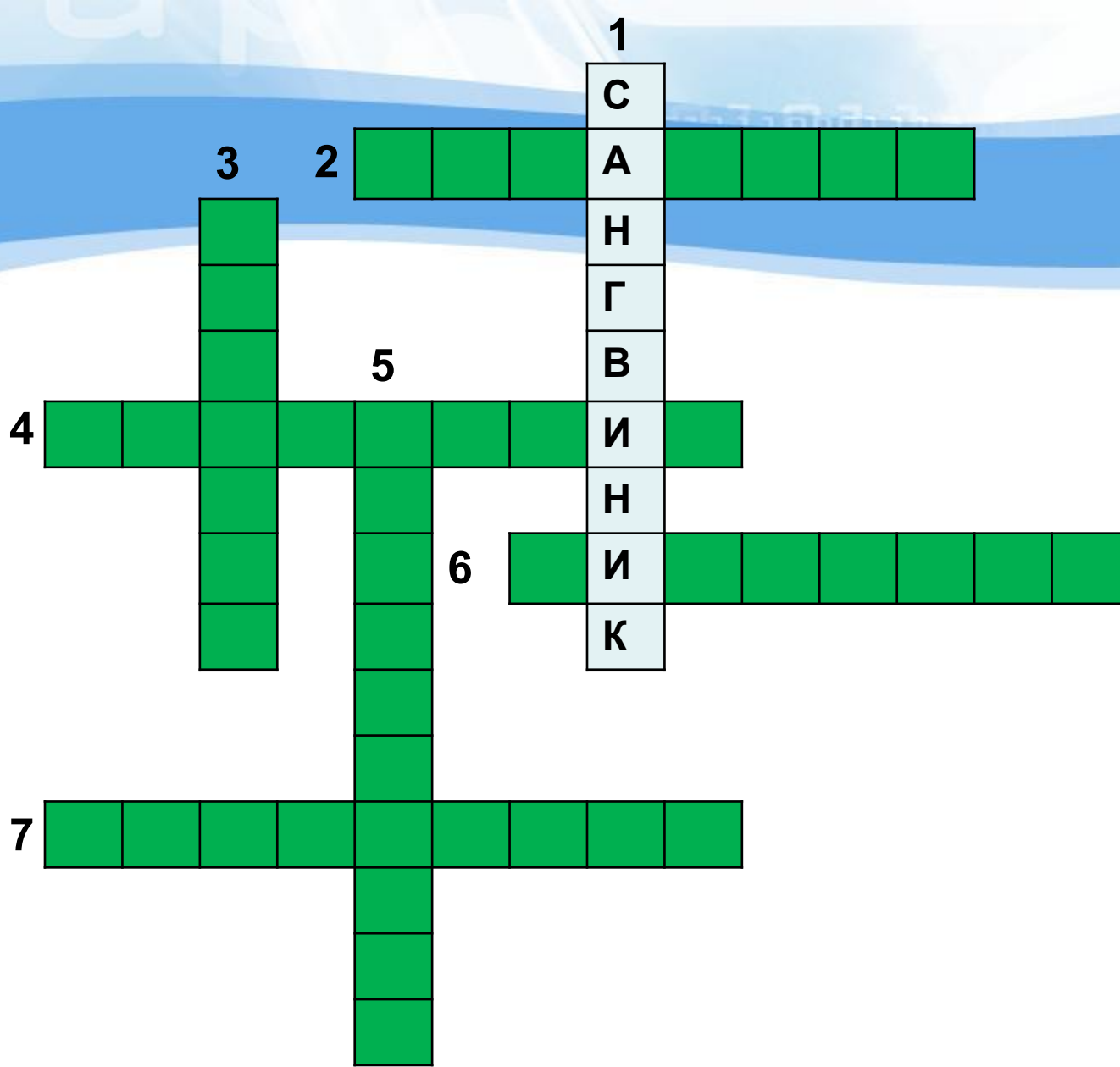


# *Стресс*

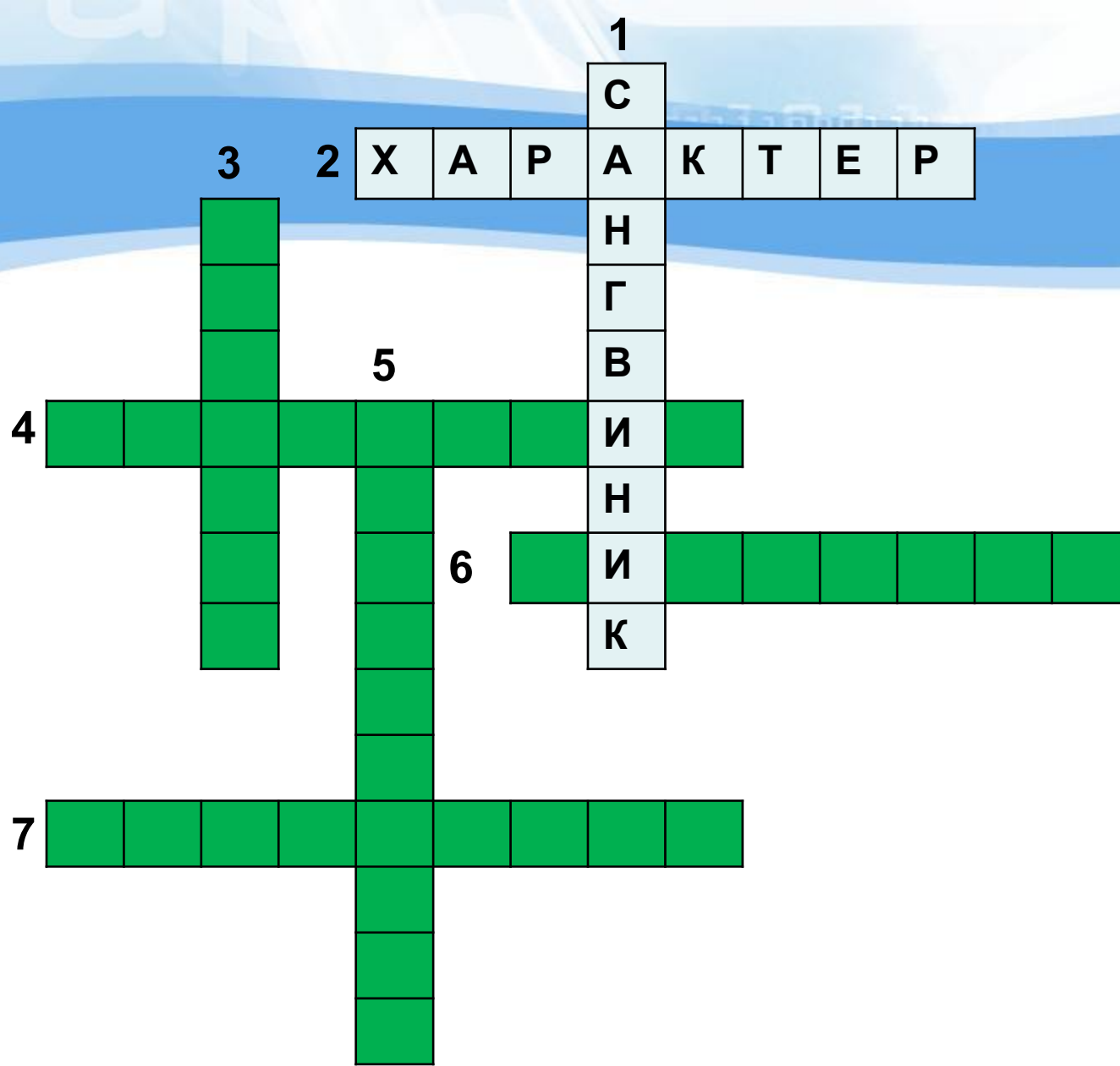
*Реакция организма на  
неожиданную и напряженную  
обстановку*



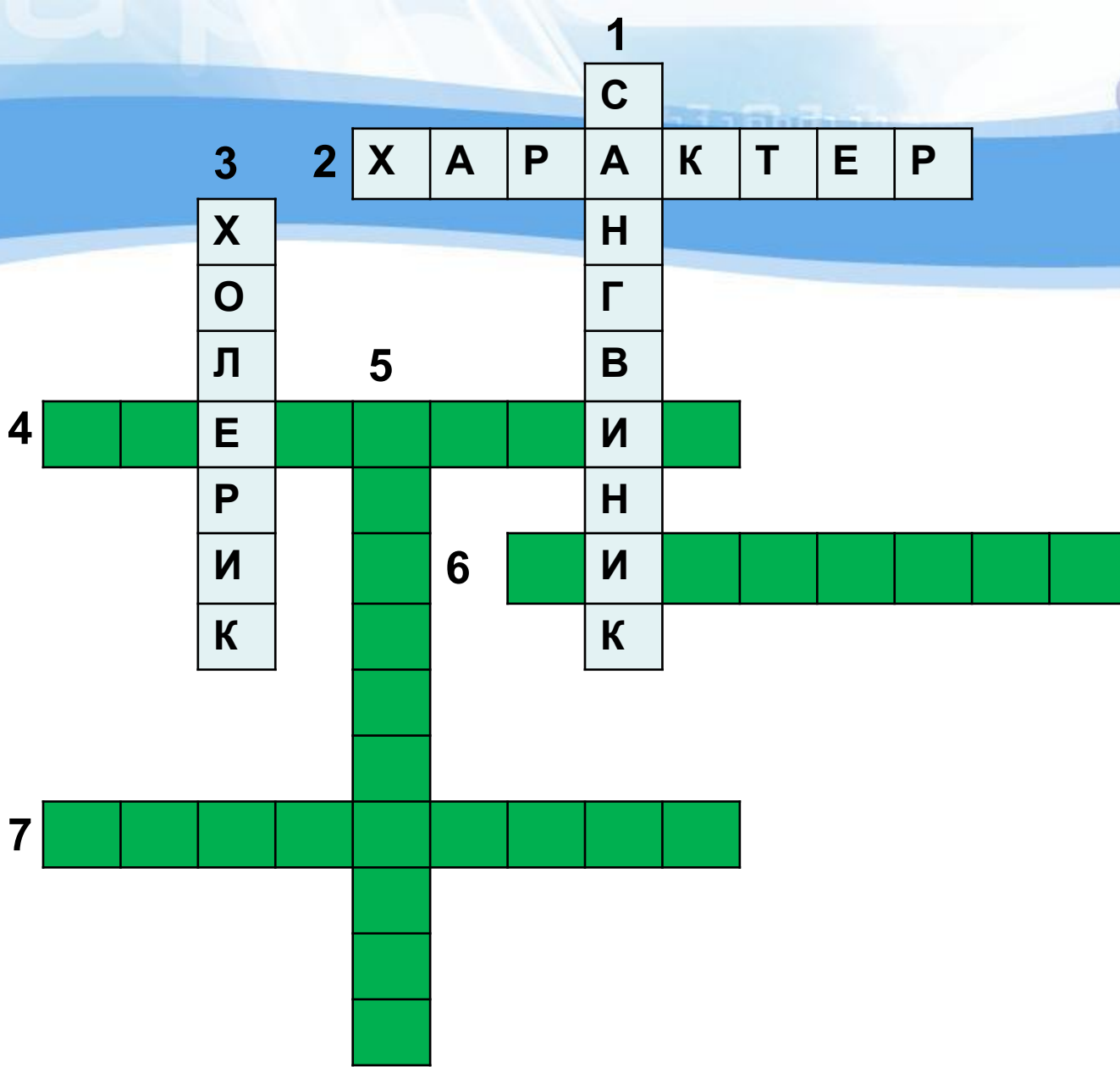
**1. Подвижный, но уравновешенный человек,  
правильно (адекватно) реагирующий на окружающие события.**



**2. Совокупность устойчивых психических особенностей человека, проявляющихся в его поведении.**



**3. Быстро возбуждающийся, неуравновешенный, вспыльчивый человек с резкими переходами настроения.**

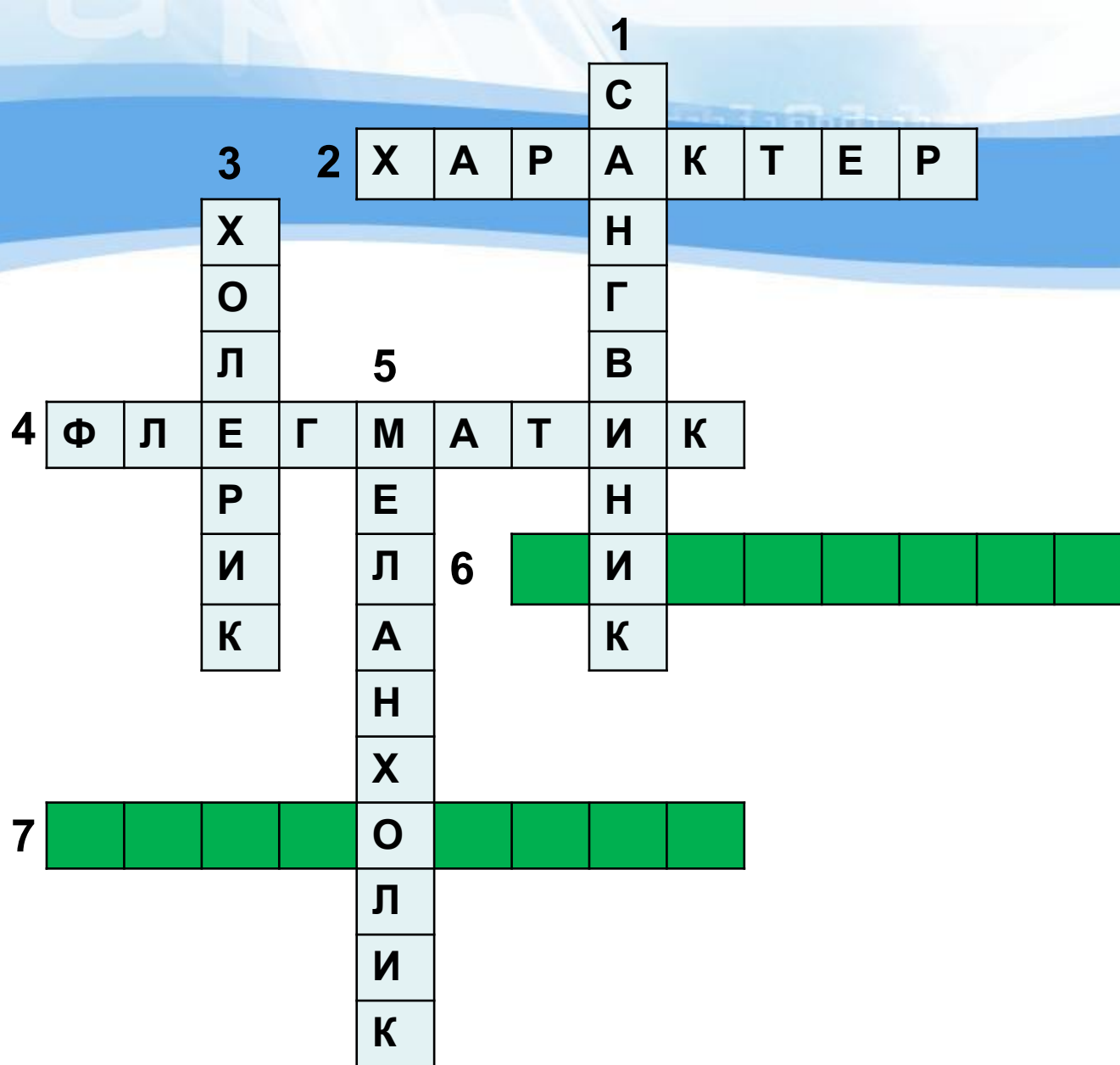


**4. Медлительный, но настойчивый и упорный человек, которого трудно вывести из состояния равновесия.**



**5.** Человек, очень глубоко переживающий даже небольшие огорчения, склонный к хандре, пессимизму.



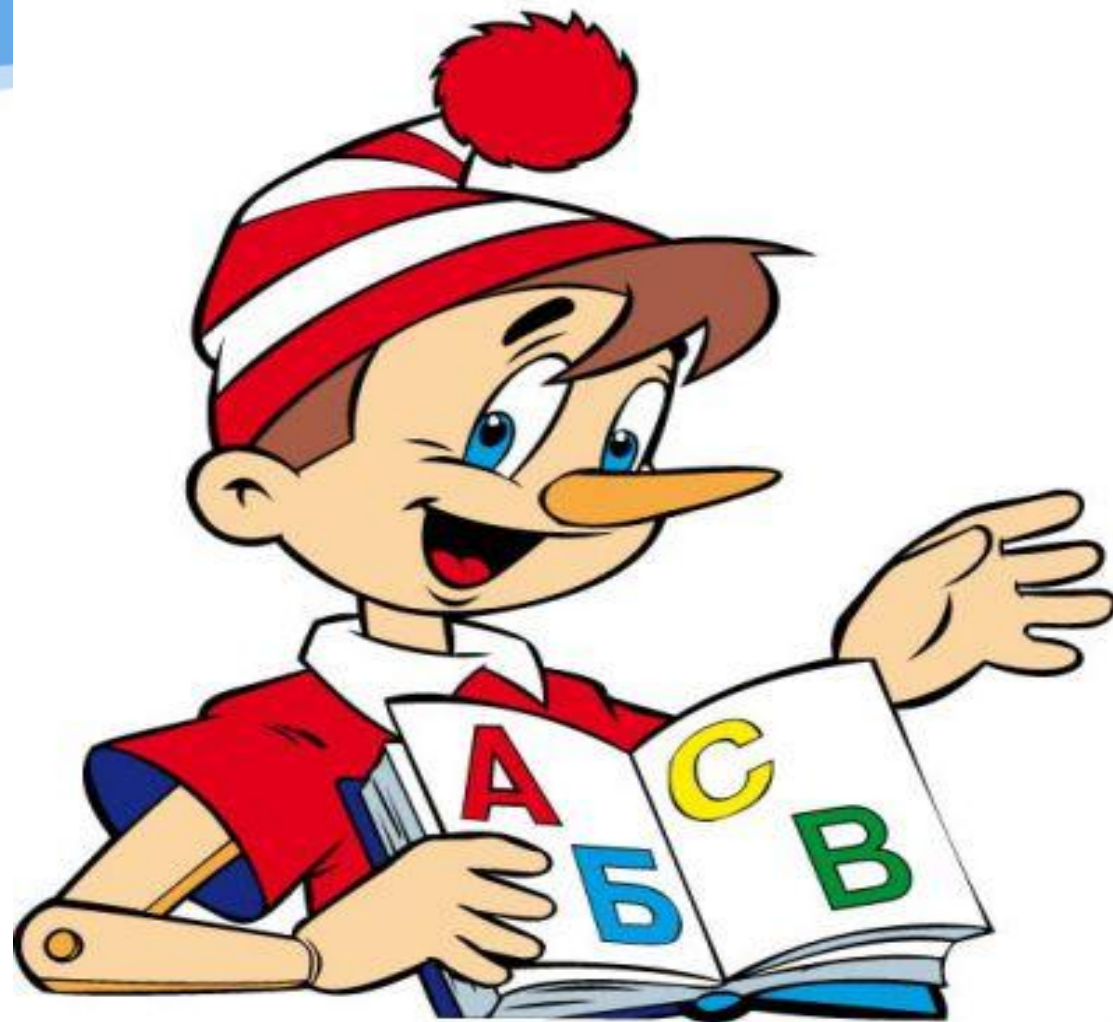


**6. Совокупность всех психических качеств человека.**



7. Древнегреческий ученный, впервые выделивший виды темперамента.









~~НЕ~~ИЗНАЙКА®





[www.design.chelni.ru](http://www.design.chelni.ru)

[design.chelni.ru](http://design.chelni.ru)

Печать: .....  
Открытка: [www.design.chelni.ru/ecards.php](http://www.design.chelni.ru/ecards.php)

## *Домашнее задание*

- *Прочитать: § 5.*
- *Написать небольшое сочинение на тему « Мне в моем характере хотелось бы избавиться от...»*





## Вопросы к ситуациям:

**1. Может ли стать данная ситуация причиной стресса?**

**2. Как можно избежать стресса в подобной ситуации?**

## **Ситуация 1**

Маша получила двойку, а итоговую к\р по алгебре и теперь ей грозит единственная «3» в четверти.

## **Ситуация 2**

Лена узнала о предательстве лучшей подруги, которая рассказала ее секреты всем девчонкам класса.

### **Ситуация 3**

У Пети родители купили квартиру в другом городе. Он вынужден перейти в другую школу.

### **Ситуация 4**

Катя перешла в новый класс.  
Над девочкой все смеются и издеваются.