



# Как определить тип своего темперамента

- Темпераментом называют врожденные особенности человека, которые определяют динамику протекания его психических процессов.
- Именно темперамент обуславливает реакции человека на внешние обстоятельства.
- Темперамент в значительной мере формирует характер человека, его индивидуальность и является неким связующим звеном между организмом и познавательными процессами.



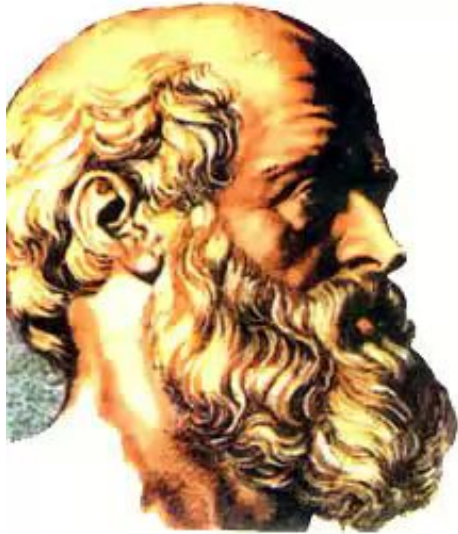
Выделяют четыре простых типа темперамента:

- сангвинический,
- холерический,
- меланхолический
- флегматический



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».



Гиппократ считал, что тип темперамента определяется преобладанием в организме одной из жидкостей.

Если в организме преобладает кровь, то человек будет подвижным, то есть обладать сангвиническим темпераментом,

желтая желчь сделает человека импульсивным и горячим – холериком,

черная желчь – грустным и боязливым, то есть меланхоликом,

а преобладание лимфы придаст человеку спокойствия и медлительности, сделает флегматиком.

## 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.

Можно ли определить, что тот или иной человек является сангвиником? Да, есть присущие только им черты, по ним всегда можно выделить сангвиников из окружающего вас общества. Как правило, у людей с таким типом темперамента плавная и уверенная походка, движения легкие и быстрые. Сангвиника легко отличить по хорошей осанке и выразительным жестам. Мимика и жестикуляция богатая и естественная, а речь громкая и отчетливая.





В минусы сангвиническому темпераменту можно записать то, что люди этого типа быстро отвлекаются от дел или эмоций, если внешние раздражители долгое время не меняются. Как только притупляется новизна ощущений, сангвиники становятся вялыми и безразличными.

Если ваш знакомый— сангвиник, 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

## 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 деятельности.



Минусы этого типа темперамента заключаются именно в неуравновешенности, из-за которой происходят вспышки резкости, раздражительности, истощение сил.

Характерные черты есть и у холериков черты: у людей этого типа торопливая, часто сбивчивая речь, яркая и выразительная мимика. Холерикам сложно усидеть на одном месте, они часто вскакивают или меняют позы, много и резко жестикулируют.

В их неровной походке есть что-то вызывающее. Несмотря на свою неуравновешенность, это работоспособные и инициативные люди.

Они выдвигают подчас фантастические идеи, азартно преодолевают трудности. Но, увлекшись, они могут потерять адекватность в оценке своих сил. Чтобы не допустить упадка, стоит контролировать их деятельность.





## 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.



У людей этого типа темперамента сдержанная, хотя и быстрая походка. Они погружены в свои мысли, поэтому могут задумываться и замедлять шаг. Жесты у них скупые, но резкие из-за испытываемой ими неловкости в обществе незнакомых людей. Речь медлительная, часто с запинками, ее скорость неравномерна. При поддержке и размеренном ритме работы они способны творить чудеса, но будут болезненно переживать любую сложную психологическую ситуацию. Тонко чувствующие меланхолики очень восприимчивы и наблюдательны, что делает их незаменимыми в работе с персоналом.

## 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.



## Флегматический темперамент

Флегматики движутся тяжело и обстоятельно, походка у них часто ленивая, неторопливая. Сидя, они могут подолгу сохранять одну и ту же позу. Жестикуляция и мимика скупая, прочитать что-то по их лицу невозможно. Речь неторопливая, они неразговорчивы, не любят праздной болтовни.

Человек этого типа не будет спорить, в любой дискуссии он ограничится подведением итогов, причем мастерски учтет мнение каждой из сторон.

Это надежные и исполнительные работники, которых нет необходимости контролировать. Но ни в коем случае не стоит поручать человеку этого типа темперамента работу, требующую инициативности.



# Определим свой темперамент

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*

**Помните, что ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает, бывают только плохие характеры**

# Сангвинический темперамент



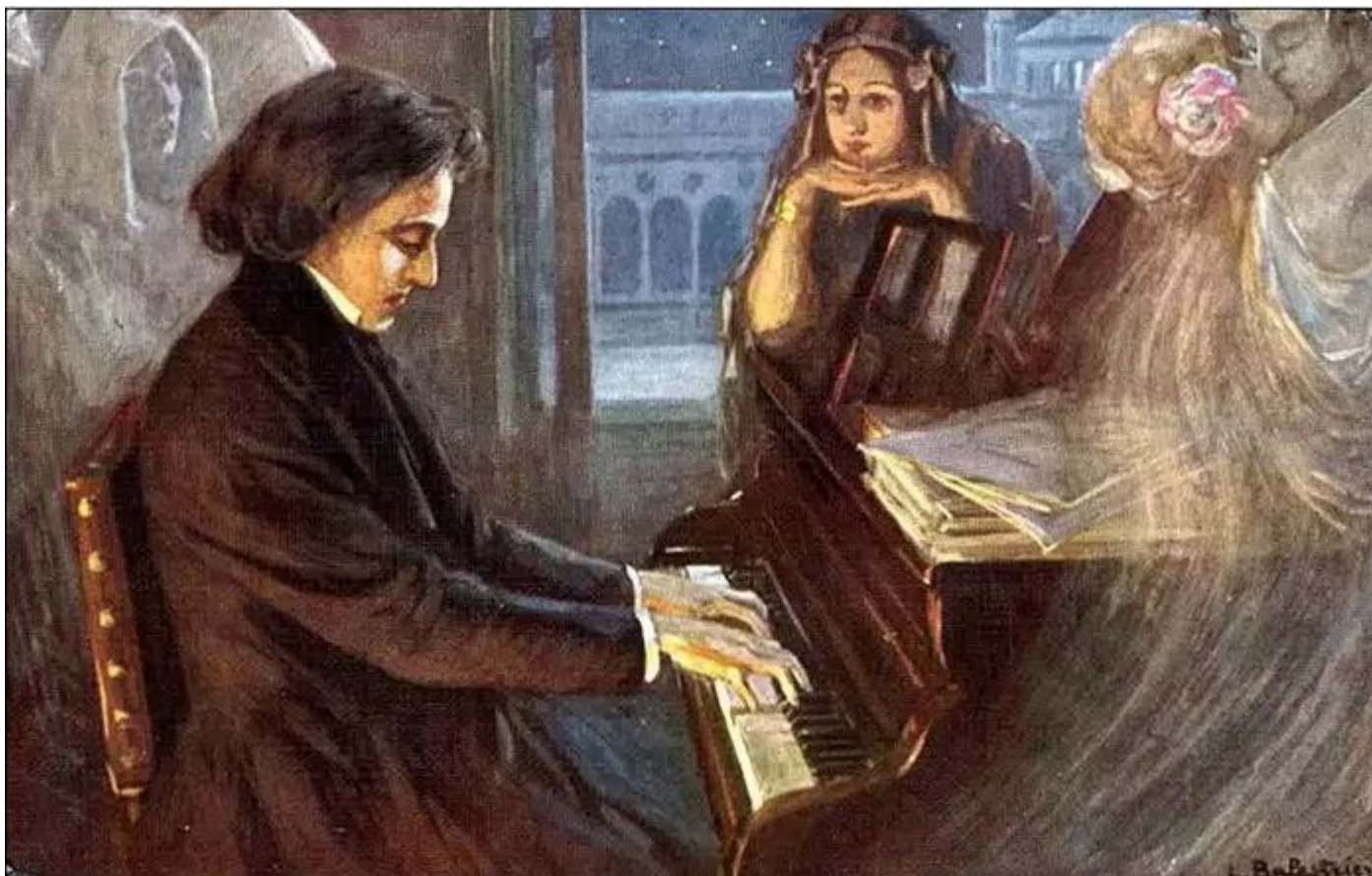
**А.С.  
Пушкин**

# Холерический темперамент



**Пётр**  
*I*

# Меланхолический темперамент



Ф.  
Шопен

# Флегматический темперамент



Ч.  
Дарвин





### **Использованные ресурсы:**

1. Мир советов

<http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/temperament.html>

2. Психология подростка- <http://psycholines.narod.ru/sp12.html>