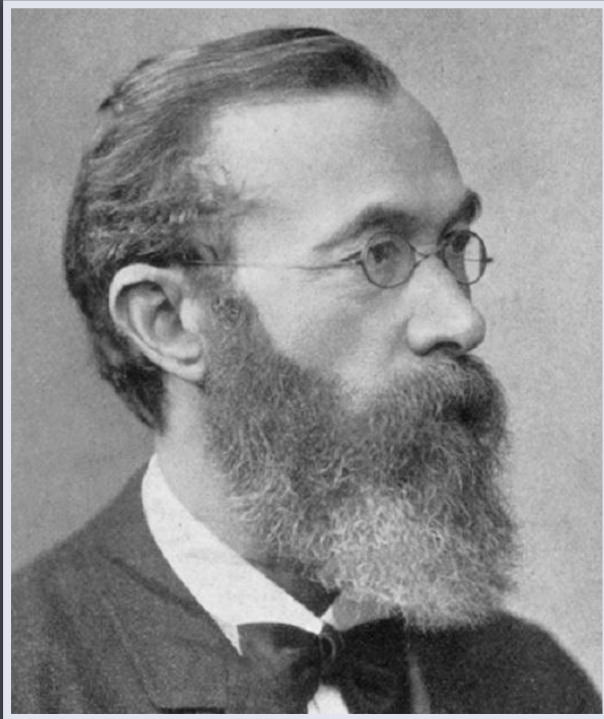




РАЗДЕЛ 1  
ЧТО Я ЗНАЮ О СВОИХ  
ВОЗМОЖНОСТЯХ

Урок № 2

**ТЕМПЕРАМЕНТ И ПРОФЕССИЯ.  
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА.**

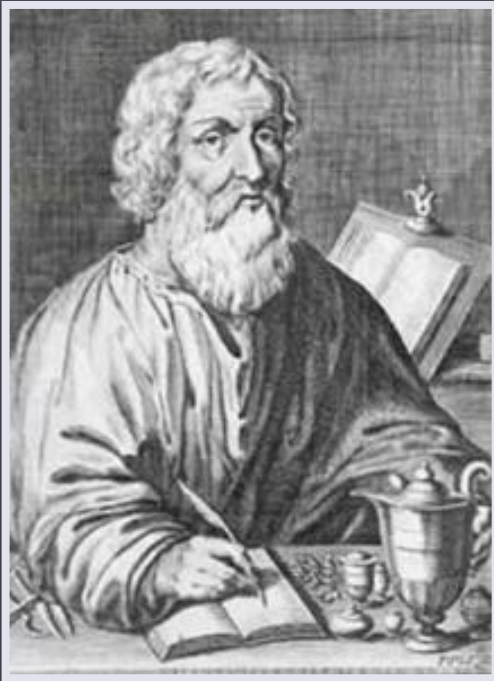


ях и горестях жизни нужно быть САНГВИНИКОМ,  
жизни – МЕЛАНХОЛИКОМ,  
ений, глубоко затрагивающих наши интересы, – ХОЛЕРИКОМ,  
нении решения – ФЛЕГМАТИКОМ.

**Вильгельм ВУНДТ**,  
немецкий психолог, физиолог и философ

# ГИППОКРАТ

( V век до нашей эры. Греческий врач и педагог )

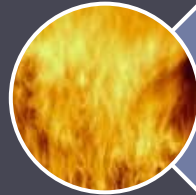


- В роду Гиппократата было около 17 поколений врачей
- Описал все ныне известные типы людей: сангвиника, холерика, меланхолика и флегматика.



# Гиппократ сравнивал четыре типа темперамента с четырьмя стихиями

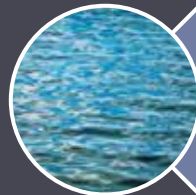
*Гармония четырёх стихий создаёт жизнь на Земле, гармония четырёх начал в человеке позволяет жить ему полноценной жизнью*



ХОЛЕРИК



ФЛЕГМАТИК



МЕЛАНХОЛИК



САНГВИНИК

# Иван Петрович ПАВЛОВ

(1849-1936)

- один из авторитетнейших учёных России,
- физиолог,
- психолог,
- создатель науки о высшей нервной деятельности,
- основатель крупнейшей российской физиологической школы
- Лауреат Нобелевской премии 1904 года



• впервые уловил в массе факторов человеческого поведения

# Задание №1

## Темперамент и свойства нервной системы

Рассмотрите таблицу и подумайте. Какие характеристики точнее всего описывают:

- ваш темперамент,
- темперамент ваших родителей,
- темперамент вашего друга или подруги, соседа по парте

**Запишите ответ**

Темперамент по Гиппократу	Похож на киногероя из фильма «Три мушкетёра и д'Артаньян»	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
---------------------------	---	------------------------	-------------------------------------	---------------------

**ФЛЕГМАТИК**

Атос

Работоспособный

Сильный

Малоэмоциональный

Уравновешенный

Серьёзный

Малоподвижный

Надёжный

Спокойный



Кутузов



Крылов



НЬЮТОН

Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?



<p>Темперамент по Гиппократу</p>	<p>Похож на киногероя из фильма «Три мушкетёра и д'Артаньян»</p>	<p>Краткая характеристика</p>	<p>Свойства нервной системы По Павлову</p>	<p>Выдающиеся личности</p>
<p><b>САНГВИНИК</b></p> 	<p>Портос</p>	<p>Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный</p>	<p>Сильный Уравновешенный Подвижный</p>	 <p>Наполеон</p>

Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?

Темперамент по Гиппократу	Похож на киногероя из фильма «Три мушкетёра и д'Артаньян»	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
---------------------------	---	------------------------	-------------------------------------	---------------------

**ХОЛЕРИК**

Д'артаньян



Очень энергичный  
 Вспыльчивый  
 Эмоциональный  
 Напористый  
 Чувствительный

Сильный  
 Неуравновешенный  
 Подвижный







Пётр Первый



Суворов

Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?

Темперамент по Гиппократу	Похож на киногероя из фильма «Три мушкетёра и д'Артаньян»	Краткая характеристика	Свойства нервной системы По Павлову	Выдающиеся личности
<p><b>МЕЛАНХОЛ</b></p> 	<p>Арамис</p>	<p>Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный</p>	<p>Слабый Неуравновешенный Сдержанный</p>	   <p>Гоголь</p>
<p>Кому из ваших знакомых соответствует этот образ?</p>				

Записать в тетрадь для конспектов:

1. Темперамент – качество врождённое, а не приобретённое.
1. Т – обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций.
1. Т – проявляется в мышлении, речи, манере общения.
1. Т – не влияет на интересы, успешность, интеллект и деловые качества.

# НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Меланхолик

Возбуждение

Торможение

Холерик

Сангвиник

Флегматик

# ТЕМПЕРАМЕНТ



# ХАРАКТЕР

Привычки  
и

Установки  
и

Автоматизмы

Шаблоны, и т.п.

# ЛИЧНОСТЬ

врожденно

ВОСПИ-  
ТЫВАЕТСЯ  
(социальная  
часть  
личности)

# Определение темперамента

(модификация Личностного опросника Г.Айзенка)

Вам будет зачитан ряд утверждений, касающихся ваших чувств и реакций в различных ситуациях.

## Задание 2. Определение темперамента

Вам будет зачитан ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером «+», если нет — «-».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Если вы согласны с утверждением, поставьте в бланке рядом с его номером «+», если нет «-»

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.



# Обработка и интерпретация результатов

## 1. Шкала Достоверности ( $D \leq 3$ )

- Посчитайте **ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ** ответы на вопросы  
6, 12, 18, 24, 30, 36
- Каждый ответ = 1 баллу.
- Чем меньше баллов - тем выше достоверность результатов теста.
- Если вы набрали больше 3-х баллов – возможно, вы стремились давать «хорошие» ответы. Результаты теста недостоверны.

## 2. Шкала «Интроверсия-Экстраверсия»

(ориентация на внутренний мир или внешние обстоятельства)

- Посчитайте (зачеркните синей ручкой) количество **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ** ответов на вопросы:

1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39

(горизонтальная ось на рисунке 1, стр.9)

- Запишите число на полях тетради.

## 2. Шкала «Стабильность-Чувствительность»

(ориентация на внутренний мир или внешние обстоятельства)

- Посчитайте (зачеркните красной ручкой) количество **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ** ответов на вопросы:  
2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40  
(вертикальная ось на рисунке 1, стр.9)
- Запишите число на полях тетради.

- Мы определили два параметра – экстраверсию и стабильность
- Отметив на осях обе точки, вы легко определите свой темперамент.
- Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты данного темперамента.





МЕЛАНХОЛИК



ХОЛЕРИК

12-17  
баллов

Все профессии социальной сферы или связанные с искусством

1-6 баллов

Интроверсия

1 2 3 4 5 6 7

Программирование,  
Конструирование,  
Творчество,  
Работа с текстами,  
животными, растениями

Профессии, связанные как с общением, так и требующие умения работать в одиночку.

Обслуживание,  
обучение, воспитание,  
медицина, управление

12-17 баллов

12 13 14 15 16 17

Экстраверсия

Профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями

1-6  
баллов

6  
5  
4  
3  
2  
1

Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать

ФЛЕГМАТИК

САНГВИНИК



Стабильность



4 квадрата на рисунке – это 4 темперамента

## Верхний правый квадрат. Холерический темперамент.

- Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы.
- У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения.
- Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются.
- Холерик с увлечением 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.
- 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.



*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.*





# Нижний левый квадрат. 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.
- У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость — необходимые профессиональные качества **ученого, исследователя.**



*Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном.*

*Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.*



## Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент

- Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы.
- Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение.
- У сангвиника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки.
- Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение.
- Сангвинический темперамент не накладывает **никаких ограничений на выбор профессии.**



*Известный, полководец  
Наполеон был сангвиником.  
Этот тип темперамента  
считается самым сильным.*



*Однако он не спас Наполеона  
от поражения, которое  
нанес ему флегматик  
Кутузов.*

# Верхний левый квадрат. 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 новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке.
- В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно.
- Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия.

# Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?

- Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов.
- Большинство поэтов, художников, музыкантов — меланхолики.
- Их произведения — память об их чувствах и переживаниях.
- Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание.
- Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом. Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником.



**(п.4: Темперамент – не влияет на интересы, успешность,**

Помните его "Три мушкетера"?

Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян как раз и представляют четыре темперамента.

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



# Любая группа людей работает эффективнее, 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.



# В чистом виде темпераменты встречаются редко

- В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика.
- Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше.
- В каждом есть свои плюсы и свои минусы.
- Надо их шить и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером.

**Записать в тетрадь для конспектов:**

5. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость — все эти черты характера не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни.
6. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом.
7. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

# Результаты исследований (пример)

№ урока,	Номер и название упражнения	Результаты исследований	Примечания
Урок № 2	№ 1: «Темперамент и свойства нервной системы»	<i>По моим наблюдениям я - ... холерик</i>	
	№ 2: «Определение темперамента»	<i>Я Холерик + Сангвиник</i>	<i>Профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями</i>

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Выучить определения из конспекта.

# Конспект урока №2

## ТЕМПЕРАМЕНТ И ПРОФЕССИЯ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА.

1. Темперамент – качество врождённое, а не приобретённое.
1. Т – обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций.
1. Т – проявляется в мышлении, речи, манере общения.
1. Т – не влияет на интересы, успешность, интеллект и деловые качества.

5. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость — все эти черты характера не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни.
6. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом.
7. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

# Материалы и ресурсы для учащихся

- **Рабочая тетрадь:** Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии, программа предпрофильной подготовки. Рабочая тетрадь учащегося. (Издательство «ГЕНЕЗИС», [www.genesis-book.ru](http://www.genesis-book.ru))



- **Интернет-ресурс:** Методический кабинет профориентации

<http://metodkabi.net.ru/>





Всем спасибо за внимание

