



**ТЕМПЕРАМЕНТ.**

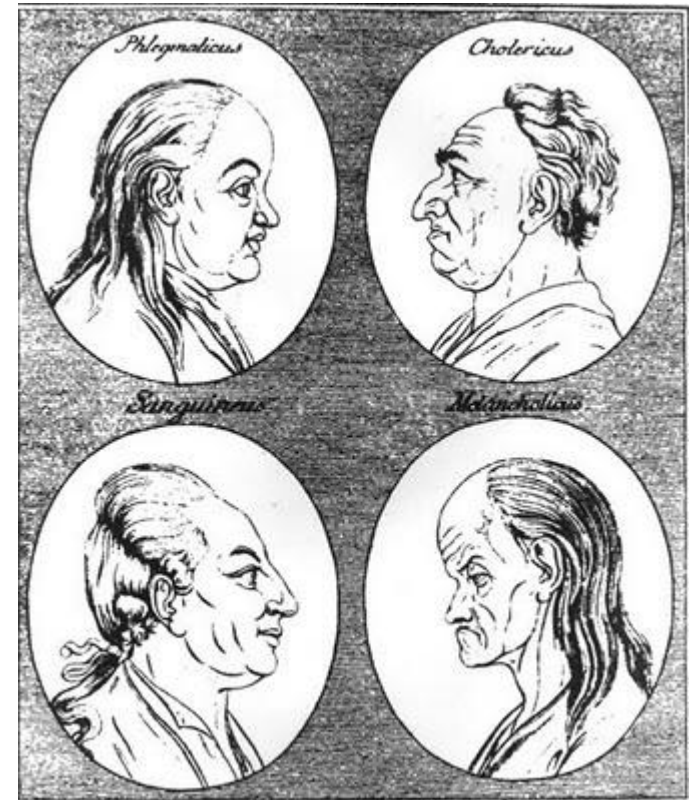
*ЧТО ЗА ЗВЕРЬ И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?*

**Работу выполнила Богданова Василиса,**

**Группа 1741/1**

# Что такое?

- Темперамент - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения.
- Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека - подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д.



# Что говорил Гиппократ?

Слово «темперамент» (от лат. *temperans*, «умеренный») в переводе с латинского обозначает «надлежащее соотношение частей», равное ему по значению греческое слово «красис» (др.-греч. κρᾶσις, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач Гиппократ. Гиппократ объяснял темперамент, как особенности поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов):

- Преобладание жёлтой жёлчи делает человека импульсивным, «горячим» (элемент «огонь») — холериком.
- Преобладание лимфы делает человека спокойным и медлительным (элемент «вода») — флегматиком.
- Преобладание крови делает человека подвижным и весёлым (элемент «воздух») — сангвиником.
- Преобладание чёрной жёлчи делает человека грустным и боязливым (элемент «земля») — меланхоликом.



# РАБОТЫ ПАВЛОВА. ПЕРЕХОДНЫЙ МОМЕНТ

Поворотным пунктом в истории естественнонаучного изучения темпераментов явилось учение Ивана Петровича Павлова о типах нервной системы. Павлов выделил 4 четко очерченных типа нервной системы

- Слабый тип характеризуется слабостью как возбуждательного, так и тормозного процессов — соответствует меланхолику.
- Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно сильным процессом торможения — соответствует холерику, «безудержному» типу.
- Сильный уравновешенный подвижный тип — соответствует сангвинику, «живому» типу.
- Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами — соответствует флегматику, «спокойному» типу.



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ

- Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент.
- 1. Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность.
- 2. Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата.
- 3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их).



## КТО ТАКОЙ ФЛЕГМАТИК?

Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.



## СИЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ФЛЕГМАТИКА

Непоколебимо двигается в выбранном направлении

Терпеливо переносит возникающие неприятности

Способен молчать, когда другой хочет говорить

Своим посредническим содействием объединяет  
противоборствующие силы

Любой ценой пытается сохранить мир

Участливо сочувствует страждущим

Никогда не унывает

Весьма сдержанный

Спокойный, рассудительный, собранный

С готовностью идёт на компромисс

Преодолеывает возникающие недоразумения

С ним легко поладить

У него много друзей



## САМЫЙ ЛУЧШИЙ В:

- Обстоятельствах, требующих компромиссного и мирного решения
- Бурных ситуациях, нуждающихся в мудром и рассудительном человеке
- Видах деятельности, требующих усидчивости и завоевания симпатии всех





## ПРОБЛЕМЫ ФЛЕГМАТИКА

Не волнует ничего, отстраненный

Противится изменениям

Кажется ленивым

Скрывает от людей свою железную волю

Конформист

Не умеет говорить «нет»



## НЕ ССОРИМСЯ С ФЛЕГМАТИКОМ

1. Обратите внимание, что он нуждается в поощрении
2. Помогите ему поставить цель
3. Не ждите от него воодушевления
4. Знайте, что промедление для них – способ управляться с делами
5. Заставляйте его принимать решение
6. Не обвиняйте его за всё
7. Воздайте должное его терпению и непоколебимости



## Что насчет Меланхолика?

Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости.



# СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ МЕЛАНХОЛИКА

Способен оценить прекрасное

Может создать шедевр буквально из ничего

Идеалист и Философ

После тщательного анализа находит правильное решение

Для него важны мелочи и подробности

Считает, что есть смысл работать только хорошо

Жизненный девиз: «в правильном порядке, правильным способом»

Глубокий, мыслящий, аналитический

Серьезный и целенаправленный

Творческая личность

Организованный

Аккуратно выглядящий

Экономный

Заботливый

Ищет себе идеального друга



## САМЫЙ ЛУЧШИЙ В:

- Углубленным мышлении и детализации подробностей
- Ведении записей, реестров, составлении графиков
- Анализе сложных проблем



## ПРОБЛЕМЫ МЕЛАНХОЛИКА

Легко впадает в депрессию

Недооценивает себя

Любит откладывать, затягивать дела

Очень часто требования к другим людям  
нереальны

Очень важно одобрение окружающих людей



## ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ВОЙНЫ С МЕЛАНХОЛИКОМ

1. Вы должны знать, что он слишком чувствительный и легко обижается
2. Научитесь бороться с его подавленностью
3. Хвалите его искренне и с любовью
4. Учтите, что иногда он любит тишину
5. Помните, что для него важен распорядок его дня
6. Учтите, что порядок — это необходимо
7. Помогайте им
8. Следите за признаками депрессии



## А ХОЛЕРИК?

Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.





# СИЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ХОЛЕРИКА

Крепко держит вожди, даже когда другие теряют голову

Без промедления и сомнения принимает решительные действия

Берет на себя смелость принять решение

Уверенно придерживается правого дела

Умеет постоять за себя

На него смело можно положиться

Прирожденный руководитель

Перемены – смысл его существования

Решительный и волевой

Целеустремленный

Хороший организатор

Препятствия только увеличивают его пыл

Не слишком нуждается в друзьях



## САМЫЙ ЛУЧШИЙ В:

- Выполнении задания, требующих быстрого решения
- Ситуациях, требующих немедленного действия и выполнения
- Видах деятельности, требующих строго руководства и железной воли



## ПРОБЛЕМЫ ХОЛЕРИКА

Одержим работой (трудоголик)

Не может отказаться от руководства

Не умеет обращаться с людьми

Всезнайка, любит умничать

Не умеет просить прощения

Не умеет расслабляться и отдыхать



## ДРУЖИМ С ХОЛЕРИКОМ

1. Признайте то, что он прирожденный руководитель
2. Придерживайтесь двухстороннего общения
3. Не искушайте судьбу
4. Попробуйте разделить ответственность
5. Уясните себе, что у него не сочувственная душа
6. Помните о том, что он всегда прав



## И НАКОНЕЦ САНГВИНИК

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.



# СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САНГВИНИК

Приносит радость в тяжелые минуты

Своей наивностью вытесняет апатичность и бесчувственность

Поддерживает мудрыми словами, если мы подавлены или ошеломлены

Вселяет в людей надежду

Вдохновляет своей энергией людей на действия

Обладает созидательной силой и обаянием

Детской непосредственностью украшает любую сложную ситуацию

Магнетическая личность

Чрезвычайно любопытный

Хороший рассказчик

Душа компании

Запоминает краски и оттенки

Нуждается в физическом соприкосновении

Не боится публичного выступления

Оригинальный



## САМЫЙ ЛУЧШИЙ В:

- Налаживании взаимоотношений
- Образном и ярком выражении своих мыслей
- Публичной роли



# ПРОБЛЕМЫ САНГВИНИКА

Отсутствие выдержки

Отрицание ошибок

Слишком много говорит

Эгоцентричен

Слишком много преувеличивает, придумывает

Плохая память на даты и детали

Непостоянный и забывчивый друг

Прерывает говорящего на полуслове и отвечает за других

Рассеянный и незрелый

Транжира





## ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ МИРА С САНГВИНИКОМ

1. Учтите, что ему трудно доводить до конца начатое дело
2. Помните, что он высказывается необдуманно
3. Не забывайте, что он любит разнообразие и ненавидит рутину
4. Следите, чтобы он не брал на себя повышенных обязательств
5. Не требуйте от него запоминание дат назначенных встреч и пунктуальности
6. Хвалите его за каждый достигнутый результат
7. Помните, что он человек, зависящий от обстоятельств
8. Поймите, он всегда хочет как лучше



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

