

# **«Уроки выбора профессии»**

- Самооценка и уровень притязаний
- Чувства и эмоции

В будничных радостях и горестях  
жизни нужно быть сангвиником,  
в важных событиях жизни —  
меланхоликом,  
относительно влечений, глубоко  
затрагивающих наши интересы, —  
холериком  
и, наконец, в исполнении решений —  
флегматиком.

В. Вундт

# ТЕМПЕРАМЕНТ И ПРОФЕССИЯ

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	

- Оцениваем в 1 балл каждый отрицательный ответ на вопросы 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. (результат в строку искренность)
- Оцениваем в 1 балл каждый положительные ответы на вопросы 1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39.  
(результат в строку общительность)

- 1-5 баллов. Если вы набрали меньше 6 баллов, вы — интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри»). Обратите внимание на виды деятельности, которые не связаны с широкими человеческими контактами: программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, с животными и растениями. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности и аккуратности.

- 6-11 баллов. Для людей вашего типа в психологии есть специальный термин — амбиверт (от латинского «ambi» — двойственный). Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и требующие умения работать одному.

- 12-17 баллов. Если вы набрали больше 12 баллов, вы — экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне»). Вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами.

Количество положительных ответов на  
вопросы 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22,  
26, 28, 31, 33, 35, 38, 40  
(запишите сумму в строке стабильность).

1-5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас.

6-11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы.

Обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление

12-17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью. Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей.



## 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, им подходят профессии связанные с общением, — сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование.

## Флегматический темперамент

Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Они медлительны и уравновешенны, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность.

У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость - необходимые профессиональные качества

**ученого, исследователя.**

## Сангвинический темперамент

Быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

## 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. Большинство поэтов, художников, музыкантов — меланхолики.

# ТЕМПЕРАМЕНТ

## ВОЗБУДИМЫЙ

**Меланхоли**  
**К**

Пессимист  
Тревожный  
Обидчивый  
Мнительный  
Нерешительный  
Замкнутый  
Недоверчивый

Оптимист  
Энергичный  
Беспокойный  
Возбудимый  
Импульсивный  
Чувствительный  
Ответственный

**Холерик**

**ЗАМКНУТЫЙ**  
**ИТЕЛЬНЫЙ**

Пассивный  
Замкнутый  
Медлительный  
Миролюбивый  
Благоразумный  
Надежный  
Нечувствительный

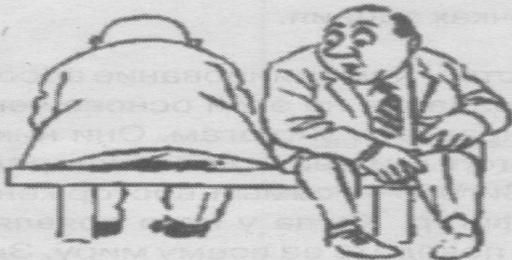
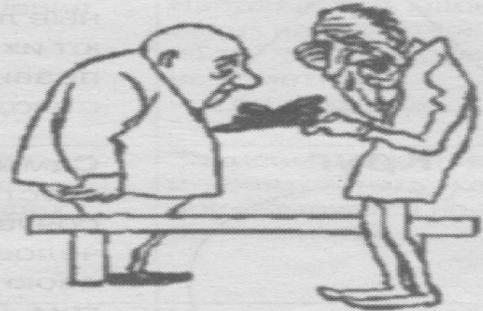
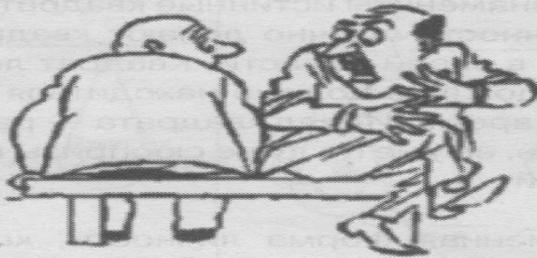
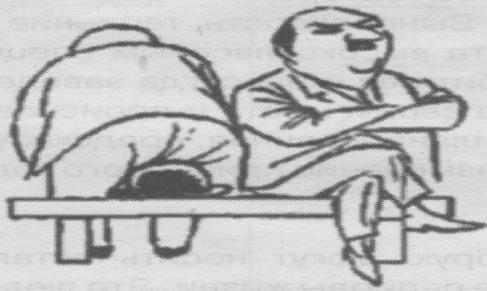
Активный  
Контактный  
Увлекающийся  
Жизнерадостный  
Уверенный в себе  
С чувством юмора  
Лидер

**Флегмати**

**К**

**СПОКОЙНЫЙ**

**Сангвиник**





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.

Умным или глупым,  
честным или лживым,  
талантливым или бездарным  
может быть человек  
с любым темпераментом.

Успешность человека  
зависит не от  
темперамента,  
а от трудолюбия,  
способностей,  
знаний и навыков.

*Спасибо  
за  
внимание!*