



Темперамент и профессия





Понятие темперамента

Темперамент

(от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение частей),

особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации.

Выделяются две ведущие характеристики:

- *Активность*, в которой человек взаимодействует с окружающим миром. Она проявляется в темпе, быстроте, интенсивности действий;
- *Эмоциональность*, которая выражается в чувствительности, импульсивности и впечатлительности.



**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



История темперамента

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огонь, земля, вода, воздух. Гармония четырех стихий создает жизнь на земле, гармония четырех начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью. «Греческий гений Гиппократ уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты», - писал великий русский физиолог Иван Павлов, развивший идеи Гиппократа.



Темперамент

Качество врождённое, а не приобретённое.

Проявляется в мышлении, речи, манере общения.

Не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.



Определение темперамента





Сангвиник

Сангвиник
(sanguis по латыни означает «кровь»)

сильный
уравновешенный
подвижный



Флегматик

Флегматик
(phlegma по латыни означает «слизь»)

сильный
уравновешенный
инертный

4 типа темперамента

сильный
неуравновешенный
подвижный



Холерик

Холерик
(holle по латыни означает «желчь»)

Меланхолик
(melanaholle по латыни – «черная слизь»)



Меланхолик

слабый
неуравновешенный
инертный



Характеристики темпераментов



Бонапарт Н.



В.А. Моцарт

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.



Герцен А.И.



Том Сойер, Маугли, Тимур (из произведения А.Гайдара) – отличаются склонностью к лидерству, общительностью, доброжелательностью, активностью, энергичностью, сильным характером, имеют высокую работоспособность и самоконтроль.

***Не живёт сангвиник прошлым,
старым и бывлым,
Новый день с утра встречает
снова холостым.
Он с гитарою по жизни, в день
рвёт по струне,
Оптимизма не теряет даже в
страшном сне.***



Суворов А.



Пушкин А.С.



Пётр I

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.



Незнайка, Карлсон, Машенька (из нового мультфильма «Маша и медведь») – отличаются повышенной возбудимостью, неустойчивостью, инициативностью, решительностью, конфликтностью, общительностью, быстротой реакций.

***Даже в старости он будет вечно
молодым.***

***Он – холерик! В жизнь играет –
искры, пламя, дым.***

***Обо всём на свете знает, может
дать совет,***

***А семь пятниц проживает он уже
в обед.***



Крылов И.А.




И. НЬЮТОН



Кутузов М.И.



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.



Крокодил Гена, дядя Федор, деда Шер – отличаются спокойствием, уравновешенностью, медлительностью, постоянством, упрямством, немногословностью, безынициативностью.

***Ну и что, что солнце светит,
нет его – бог с ним.***

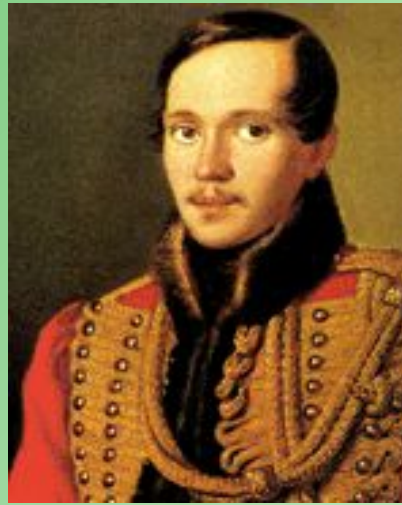
***У флегматика причины нет на
мир быть злым.***

***Рядом с ним у нас стихают бури
в голове:***

***Сколько тысяч недодали? Две?
Ну, две, так две.***



Гоголь Н.В.




Лермонтов М.Ю.



Чайковский П.И.

Меланхолик

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.



Ослик Иа, Шрэк, тётя Мотя - отличается повышенной эмоциональной чувствительностью, тревожностью, нерешительностью, ранимостью, застенчивостью, замкнутостью, отзывчивостью, быстрой утомляемостью.

***В небе редко солнце светит,
беспробудный сплин.***

***Меланхолик... Он на свете, в
сущности, один.***

***День за днём переживает, есть
вопрос к судьбе,***

***Все эмоции сквозь сердце, нервы
жжёт в себе.***



ПОНЯТИЕ ХАРАКТЕРА

Характер

(от греч. Charakter - чеканка, печать) –

совокупность устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования. Человек как личность может менять свой характер - способы поведения.

Знать характер человека - это знать те существенные для него черты, из которых вытекает, определяется весь образ его действий.

Черта характера - устойчивая форма поведения в связи с конкретными, типичными для данного вида поведения ситуациями. Характер может обнаруживаться в особенностях деятельности, которыми человек предпочитает заниматься. Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды деятельности, для них доставляет удовольствие искать и преодолевать препятствия; другие выбирают наиболее простые и беспроблемные пути.



Черты характера

отношение человека к другим людям, к коллективу, к обществу, к окружающему миру:

общительность — замкнутость,

откровенность — скрытность,

вежливость — грубость,

тактичность — бестактность,

правдивость — лживость,

чуткость, гуманность — жестокость, жизнерадостность, активность —

искренность — лицемерие,

доброжелательность — зависть,

идейность — безыдейность,

принципиальность —

беспринципность,

молчаливость — болтливость,

бескорыстность — жадность,

доброта — злобность,

апатичность,

верность — непостоянство,

объективность — субъективность,

оптимистичность — пессимизм и т. д.



отношение человека к деятельности, к труду:

инициативность — безынициативность;

деловитость — безалаберность;

дальновидность — беззаботность;

работоспособность, усердие,

настойчивость — инертность;

медлительность — торопливость;

выносливость;

трудолюбие — лень;

деловитость,

предприимчивость,

пунктуальность,

планирование и т.д.



черты, показывающие, как человек относится к самому себе

- самокритичность — некритичность,
- требовательность - нетребовательность,
- скромность — хвастливость,
- самомнение, заносчивость, высокомерие;
- самообладание — растерянность;
- гордость;
- обидчивость;
- самоуверенность — мнительность;
- хитрость;
- упрямство;
- угодливость;
- уживчивость;
- храбрость — трусость;
- честность — бесчестие;
- целеустремленность;
- эгоизм — склонность заботиться преимущественно о своем личном благе



черты, характеризующие отношение человека к вещам

- аккуратность — неряшливость,
- экономность — расточительность,
- щедрость— скупость,
- практичность— непрактичность;
- расчетливость,
- бережливость — небрежность и т.д.



Все черты характера имеют между собой закономерную зависимость. Если человек смел, то есть основание предполагать, что он будет обладать и инициативностью (не боясь неблагоприятного оборота инициированного им предложения), самоотверженностью, щедростью. От человека общительного можно ожидать стремления поделиться своими переживаниями, конформности, доверчивости, дружелюбия и пр.



- Темперамент не предопределяет черт характера, но между темпераментом и свойствами характера существует тесная взаимосвязь.
- От темперамента зависят динамические особенности проявления характера. Например, общительность у сангвиника и флегматика будет проявляться по-разному.
- Темперамент влияет на развитие отдельных черт характера. Одни свойства темперамента способствуют формированию определенных черт характера, другие противодействуют.
- В зависимости от типа темперамента необходимо использовать индивидуальные приемы воздействия , чтобы воспитать нужные свойства характера.
- Существует и обратная зависимость проявлений темперамента от его характера. Благодаря определенным чертам характера человек может сдерживать нежелательные при данных обстоятельствах проявления темперамента.



Темперамент и характер

Четыре друга опоздали в театр.

- **Холерик** вступил в спор с билетером, пытаясь проникнуть в партер на свое место. Он уверяет, что часы в театре спешат, что он никому не помешает, пытается оттеснить билетера и проскочить на свое место.
- **Сангвиник** сразу понял, что в партер не пустят, но на верхние ярусы пройти проще, и побежал вверх по лестнице.
- **Флегматик**, видя, что в зал не пускают, подумал: «Первая картина спектакля всегда неинтересная. Схожу пока в буфет и подожду антракта».
- **Меланхолик**: «Мне всегда не везет. В кои веки выбрался в театр, и то неудачно». И уехал домой.



Темперамент и профессия

Холерикам необходима деятельность, позволяющая установить нормальный порядок в труде и отдыхе, работу умеренно-деятельную, поскольку утомляющие физические и умственные занятия неблагоприятны для представителей данного типа темперамента.

Вместе с тем они не должны выбирать профессию, требующую сидячего образа жизни, а также занятий, связанных с длительным пребыванием у огня (горны, печи) и, вообще, с высокими температурами, так как это тоже вредно для их здоровья.



Для меланхолика же нужен свежий воздух, солнечный свет, умеренные физические упражнения, хорошие взаимоотношения с сослуживцами. Сидячий образ жизни также оказывает вред представителям этого типа темперамента, особенно связанный с умственным напряжением без достаточного сна.



Живого дела должны искать себе **сангвиники**, в котором умственная деятельность сочеталась бы с умеренным физическим трудом. Им вполне соответствуют занятия, связанные с общением и взаимодействием с другими людьми. Поэтому деятельность торговая и, вообще, коммерческая, отлично подходит данному типу.



Флегматику необходимы постоянные движения, физический деятельный труд, яркие впечатления и, вообще, такие занятия, которые способны взволновать и физически, и морально. Свежий воздух, полевые работы, садоводство, земледелие - прекрасные средства для того, чтобы укрепить и поддержать их здоровье и хорошее самочувствие.



Рекомендации по выбору профессии с учетом типа темперамента

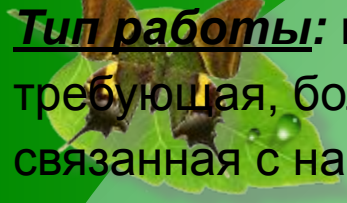
Тип работы: высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверку. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.



Сангвиник

Рекомендуемые профессии:

менеджер, учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др.

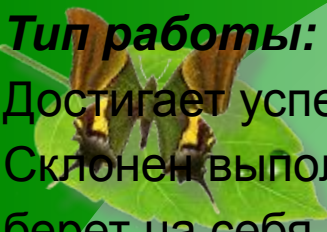


Тип работы: подходит работа, требующая, большой затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. Склонен переоценивать свои возможности. Стремится к самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. С холериками следует быть сдержанными, не допускать резкого тона, вместо замечаний, надо давать задания, которые позволяют исправить ошибку. Холерики хорошо работают с флегматиками и меланхоликами, но двух холериков объединять нельзя – они будут соперничать и конфликтовать.

Холерик

Рекомендуемые профессии:

телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.



Тип работы: нетороплив в учебе и работе.

Достигает успеха за счет упорства и терпеливости.


Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, неинициативен.

При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получаются высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях.

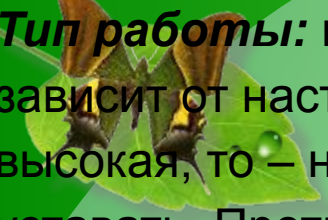
Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше. Не подойдет деятельность, связанная с необходимостью быстрого переключения: если это медицина, то они, скорее, будут хорошими терапевтами, чем хирургами; если это экономика – то роль главного бухгалтера получится значительно лучше, чем менеджера.

Флегмати

К
Рекомендуемые
профессии:



машинопись,
бухгалтерия,
экономика, механик,
электрик, инженер,
агроном, водитель,
научные – ботаник,
астроном, физик,
математик.




Тип работы: их работоспособность зависит от настроения: периодически то высокая, то – низкая. Они могут быстро уставать. Противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспосабливается в новом коллективе. В работе меланхоликам необходимы постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики – тонкие и наблюдательные люди, что можно использовать в профессиональной деятельности.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для них подходит больше.

Нежелательно работать водителем на общественном транспорте (в связи с торможением нервной системы).

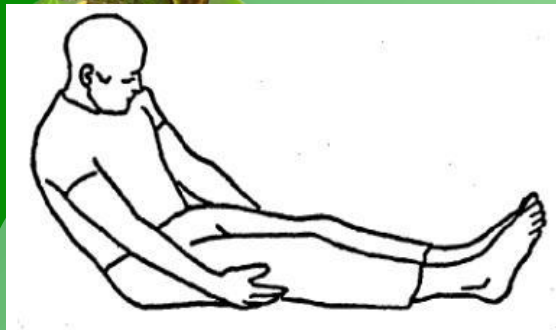
Меланхолик



Рекомендуемые профессии: педагоги, деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, геолог, ветеринарный врач, агроном, зоотехник, бухгалтер, токарь, машинопись, автослесарь, слесарь, радиомеханик и др.

Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности

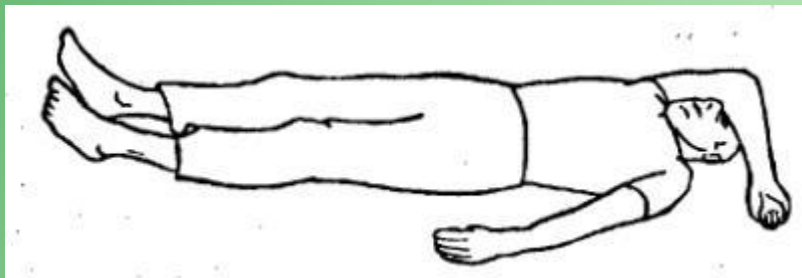
Холерик



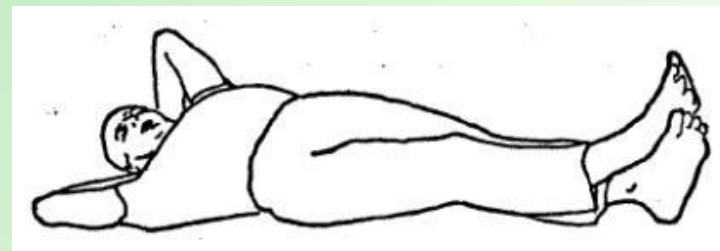
Поза
«ВОИН»



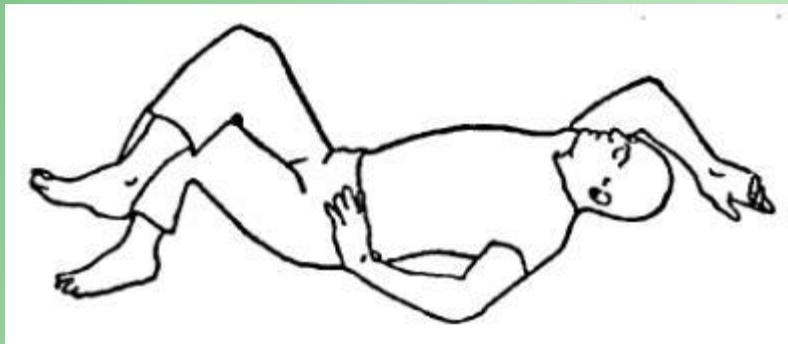
«королевская» поза



Поза
«циклоп»



Поза



Поза
«актер»



Поза
«боксер»

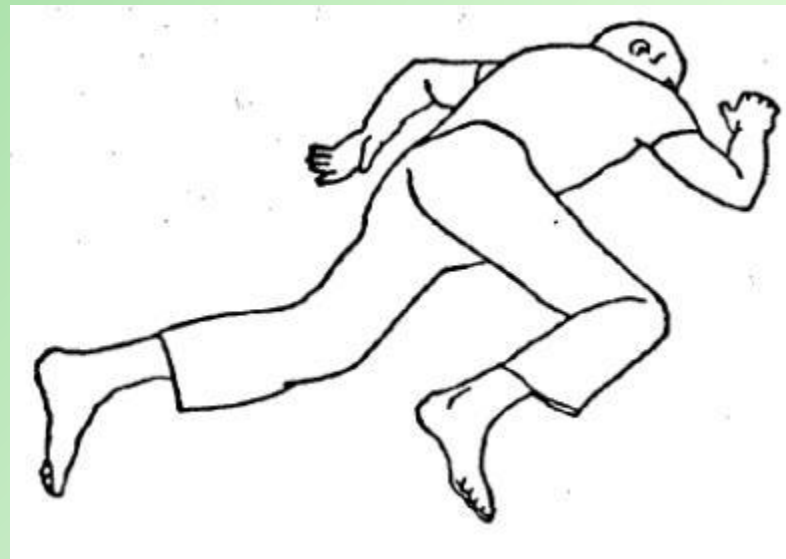


сангвини

К



Поза
«голландка»

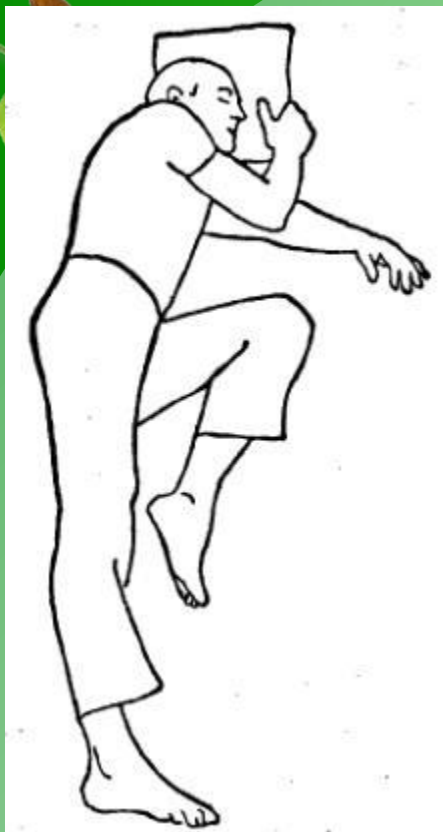


Поза «свастика»

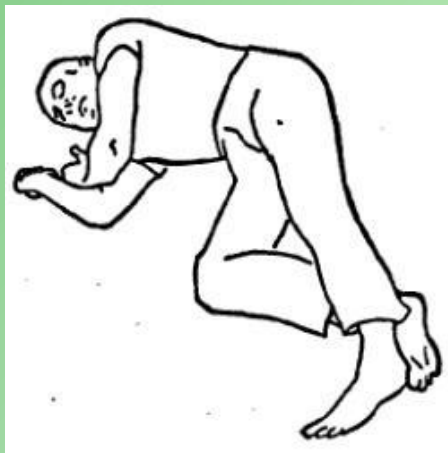


«Простертая»
поза

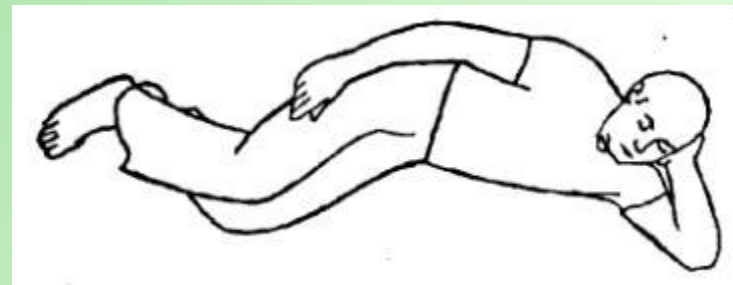
Флегматик



Поза
«фламинго»



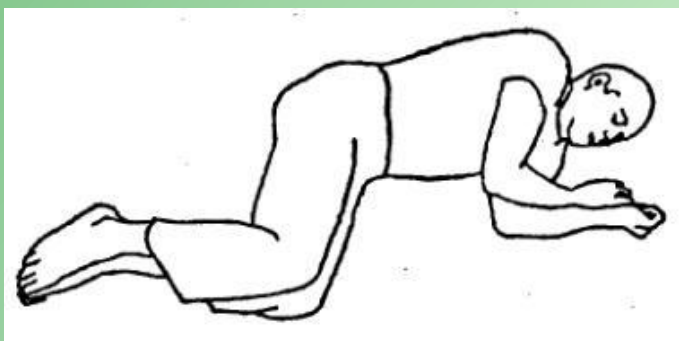
Поза «арестант»



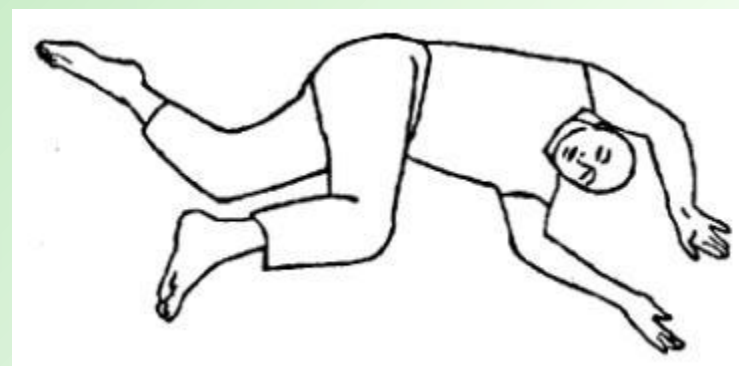
Поза «сибарит»



Поза «полузародыш»



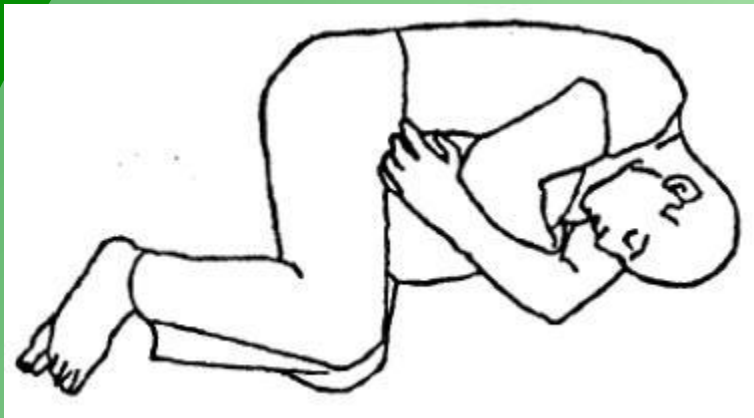
Поза
«сэндвич
»



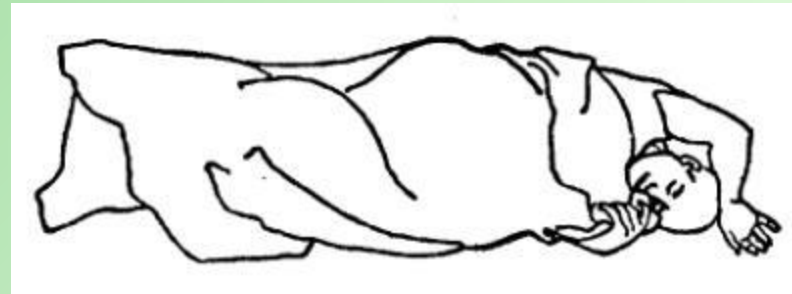
Поза
«обезьянка»



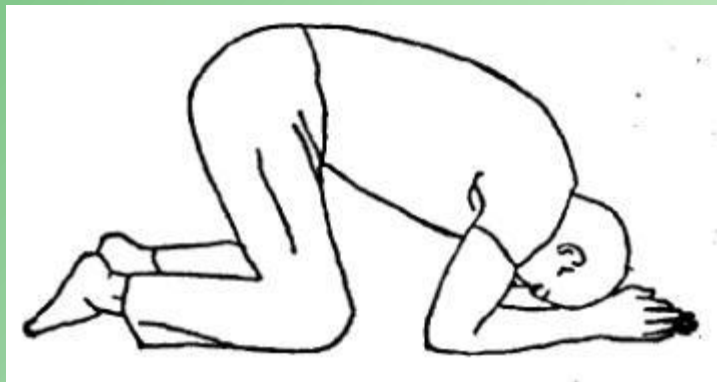
Меланхолик



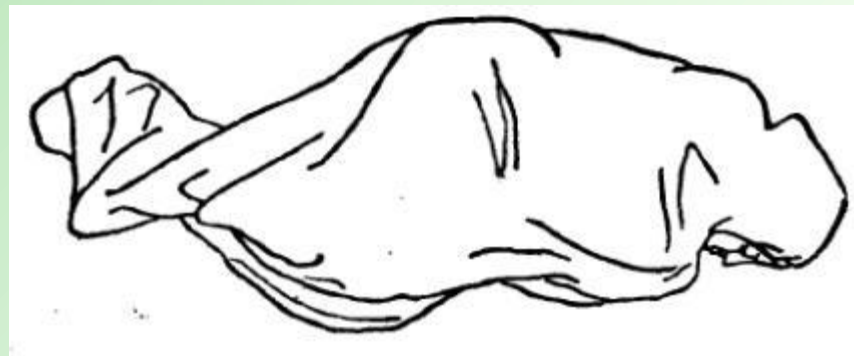
Поза
«Зародыш»



Поза
«КОШКИ»



Поза
«сфинкс»



Поза
«мумия»



Определите тип темперамента



САНГВИНИК



ФЛЕГМАТИК



МЕЛАНХОЛИК



ХОЛЕРИК



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ОПРЕДЕЛИТЬ ФОРМУЛУ ТЕМПЕРАМЕНТА»

Инструкция:

Отметитьте знаком «+» те характеристики темперамента, которые для вас обычны, повседневны.