

# ТЕМПЕРАМЕНТ

*Тот счастлив, кто живёт в условиях, соответствующих его темпераменту, но тот более совершенен, кто умеет приспосабливать свой темперамент к любым условиям.*

Дэвид Юм

Темперамент (от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение частей), особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации. Отражает динамическую, а не содержательную сторону психической деятельности.

Самым древним и наиболее известным мыслителем тех времен является Гиппократ, он предложил ввести понятие о типологии четырех темпераментов и описал 4 вида. Гиппократу удалось выделить общие закономерности среди множества индивидуальных вариантов психики.

## Типы темперамента

Холерик



Сангвиник



Флегматик



Меланхолик



Проведем небольшой тест!

### Хотите узнать о своем типе темперамента?

*Для теста вам понадобится листочек и ручка!*

Вам будут приведены столбики: из столбиков выберете наиболее подходящие вам характеристики, подсчитав результаты, определите свой темперамент.

САНГВИНИК	ХОЛЕРИК	МЕЛАНХОЛИК	ФЛЕГМАТИК
Беззаботный	Импульсивный	Пессимистичный	Внимательный
Легкомысленный	Неугомонный	Печальный	Методичный
Живой	Вспыльчивый	Грустный	Уравновешенный
Активный	Активный	Серьезный	Пассивный
Общительный	Легковозбудимый	Нервный	Миролюбивый
Отзывчивый	Пышущий	Погруженный в	Задумчивый
Разговорчивый	здоровьем	себя	Спокойный
Быстрый	Агрессивный	Тихий	Сдержанный
Трудоголик	Лидер	Сдержанный	Расслабленный
Болтун	Сильный	Замкнутый	Неторопливый
Красноречивый	Энергичный	Скучный	Медлительный
Поверхностный	Экстраверт	Павший духом	Непреклонный
Чуткий	Нетерпеливый	Задумчивый	Размеренный
Болтливый	Инициатор	Требовательный	Тихий
Дружелюбный	Шумный	Ранимый	Погруженный в
Легко приспособливающийся	Практичный	Читатель	себя
Яркий	Эффективный	Медлительный	Контролирующий
Нетерпеливый	Забывчивый	Мрачный	себя
Безответственный	Спортивный	Мыслитель	Мечтательный
Ненадежный	Соперничающий	Умный	Любящий рутин-
Непостоянный	Выносливый	Хорошая память	ный труд
Гибкий	Доминирующий	Созерцатель	Медленно учится
Щедрый	Нетерпимый	Неблагодарный	Настойчивый
Легкий	Упрямый	Неудовлетворен-	Упрямый
Счастливым	Сердитый	ный	Застенчивый
	Деятельный	Самоотверженный	Мудрый
		Безутешный	Унылы

Вы определили свой темперамент? Прекрасно, а сейчас рассмотрим положительные и отрицательные стороны каждого вида.

## Флегматик

Положительные	Отрицательные
Неспешность Ответственность Старательность Вдумчивость Прилежность Миролюбивость Прагматичность Спокойствие Надежность Рациональность	Неразговорчивость Малоэмоциональность Безразличие Цинизм Безынициативность

## Сангвиник

Положительные	Отрицательные
Общительность Веселость Работоспособность Артистичность Креативность Обаяние	Нетерпеливость Неусидчивость Безответственность Невнимательность Инфантильность

## Холерик

Положительные	Отрицательные
Энергичность Целеустремленность Активность Прямолинейность Сильная жестикуляция Выносливость	Торопливость Конфликтность Раздражительность Агрессивность Несдержанность

## Меланхолик

Положительные	Отрицательные
Тактичность Скромность Осторожность Надежность Чувствительность Преданность семье Наблюдательность	Тревожность Плаксивость Обидчивость Ранимость Скрытность Злопамятность Самокритичность

Как влияет темперамент на нашу жизнь?

**Флегматики** – они сильны в точных науках – это математики, физики, инженеры, астрономы .....

**Сангвиники** – это прекрасные руководители, подходят им следующие профессии: врачи, журналисты, адвокаты, продавцы, педагоги ...

**Холерики** – это лидеры; они могут быть дизайнерами, следователями, артистами, бизнесменами, тренерами ...

**Меланхолики** – это труженики, успешны в тех профессиях, которые требуют наблюдательности, внимания – ученые, бухгалтера, программисты ...

**Выдающиеся личности:**

**Флегматик** – Глазунов Илья Сергеевич, Лядов Анатолий Константинович, Крылов Иван Андреевич (баснописец); Кутузов Михаил Илларионович, Галилео Галилей, Иммунил Кант.

**Сангвиник** – Вольфганг Амадей Моцарт, Сергей Сергеевич Прокофьев; Михаил Юрьевич Лермонтов; Оноре де Бальзак; Владимир Ильич Ульянов (Ленин); Наполеон Бонапарт.

**Холерик** – Петр Первый, Пушкин Александр Сергеевич; Байрон, Суворов Александр Васильевич, Менделеев Дмитрий Иванович; Чапаев Василий Иванович; Людвиг Ван Бетховен.

**Меланхолик** – Антон Павлович Чехов; Петр Ильич Чайковский; Николай Васильевич Гоголь; Сергей Александрович Есенин; Фёдор Михайлович Достоевский.

Меланхолик примет за трагедию то, в чем сангвиник увидит лишь интересный инцидент, а флегматик — нечто, не заслуживающее внимания. (Артур Шопенгауэр).

**Будьте здоровы!**

Доктор Д.И.Лебедева