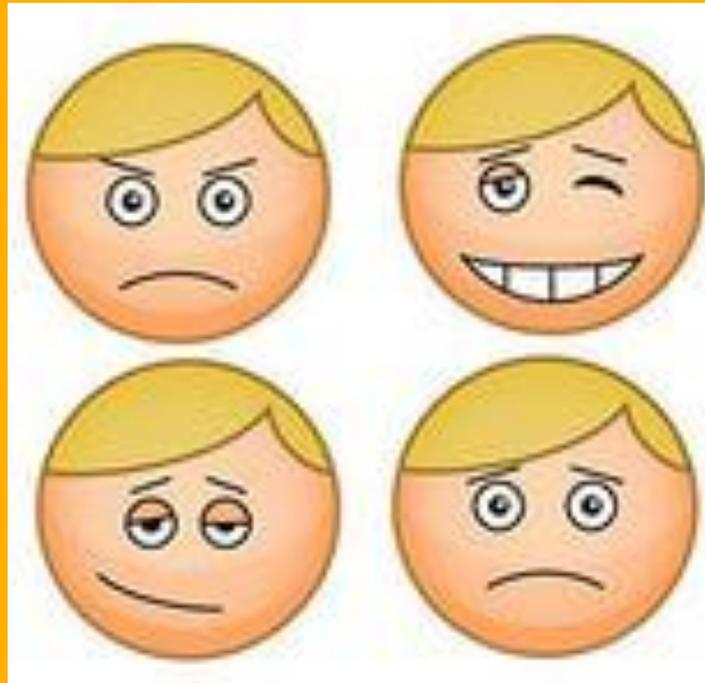


Личности

Составитель:
Ю.А. Шлянцева
Социальный педагог
ГБОУ СПО ЛНР «АПЭК»
г.Антрацит



**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 - совокупность свойств нервной системы, характеризующих поведение, характер человека, определяющих его индивидуальность.

Характер - совокупность индивидуальных устойчивых психических особенностей человека, проявляющихся в его поведении, деятельности.

Флегматик

Меланхолик

**Тип
темперамента**

Сангвиник

Холерик

Историческая справка

Древнегреческий ученый-философ **Гиппократ** разделил всех людей на 4 группы по принципу соотношения в теле человека жидкостей:

Сангвиник – от «сангвис» (кровь)

Флегматик – от «флегма» (слизь)

Холерик – от «холе» (желчь)

Меланхолик – от «мелайн холе»
(черная желчь)

**Научное обоснование
учения о темпераменте**
Русский ученый И.П. Павлов
в начале 20 века
обосновал и подтвердил
существование
четырёх типов темперамента

Темперамент даётся на всю жизнь.

**В каждом человеке чаще смесь
разных темпераментов, с
преобладанием какого-то одного**

Сангвинический тип

Общительный, контактный, разговорчивый, отзывчивый, непринуждённый, жизнерадостный, беззаботный, инициативный.

Гиганты нервной системы. Оптимисты.

Меньше всех болеют, мало спят. Обладают огромной работоспособностью. Важно его заинтересовать - тогда он горы сдвинет.

Быстро приспосабливается к новым условиям.

Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная.

Рекомендации

Сангвинику важно иметь серьёзные цели, глубокие мысли, творческую деятельность, при отсутствии этого вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Сангвиник – прирожденный руководитель. Его сильная черта – умение уговаривать и располагать к себе. Однако технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднения. Монотонная, конвейерная, требующая постоянного внимания работа не для них.

Известные истории сангвиники
Н. Бонапарт, П. Бомарше, А.И. Герцен

Холерический тип.

Активный, чувствительный, беспокойный, агрессивный, возбудимый, изменчивый, непостоянный, импульсивный, оптимистичный. Обладают наступательным характером, всегда идут навстречу трудностям.

Темперамент проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности.

Любые переживания ведут к действию.

Рекомендации

Холерику следует обратить внимание на то, что при отсутствии духовной жизни темперамент часто проявляется в раздражительности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Главное, чтобы его энергия всегда имела выход и жизнь была насыщена духовными ценностями.

Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где требуется повышенная концентрация, внимание и энергичность. Они – лидеры. Этот тип темперамента выделяется большой устойчивостью к стрессам. При необходимости они умеют быстро восстанавливать свои силы. Но жестоко заставлять холерика выполнять монотонную и однообразную работу. Хроническая усталость наступит не из-за объема работ, а из-за постоянной необходимости сдерживать свою кипучую энергию.

Среди знаменитых холериков следует отметить Петра I, А.В. Суворова, А.С. Пушкина, Д.И. Менделеева.

Меланхолический тип.

Легкорасстраиваемый, тревожный, склонный к рассуждениям, пессимистичный, сдержанный, необщительный, тихий.

Быстро устают при высоких нервных напряжениях. Очень мягкие, доброжелательные, но довольно бесхарактерные люди. Ему трудно долго на чём-то сосредоточиться.

Меланхолик- человек глубокий, содержательный может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами.

Рекомендации

Меланхолик при неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям. Главное, чтобы люди с таким типом темперамента находились в обычных, благоприятных условиях.

Меланхоликам не следует выбирать напряженную работу, с повышенной концентрацией внимания.

Известные меланхолики - А.А. Блок,
Н.В. Гоголь, М.Ю. Лермонтов,
П.И. Чайковский.

Флегматический тип

Пассивный, осмотрительный, рассудительный, доброжелательный, миролюбивый, управляемый, внушающий доверие, надёжный, ровный, спокойный. Сильная уравновешенная нервная система.

Чувства постоянные, но не ярко выраженные. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи. Настойчивый и упорный «труженик жизни», рассчитав свои силы, доводит дело до конца. Экономит силы, попусту их не тратит.

Рекомендации

Флегматик в зависимости от условий может проявлять положительные черты - выдержку, глубину мысли, постоянство, основательность, в других - вялость, безучастность к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

У флегматиков, на первый взгляд, отрицательная черта – медлительность – делает их очень сильными. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение незаменима в стрессовых ситуациях.

Среди великих умов этой категории: И. А. Крылов, М.И. Кутузов, И. Ньютон.

Психологи считают, что человек – это скорее смесь разных темпераментов с преобладанием какого-то одного. Не бывает хороших или плохих типов темперамента. Каждый тип психики больше подходит для одних дел и профессий и меньше для других. Вы должны задумываться о плюсах и минусах своего темперамента. И как результат, правильно выбрать профиль обучения и учебное заведение в дальнейшем.

***Спасибо
за внимание !***