

# Темперамент

## Типы темперамента



***Индивидуальность –***

это неизменный атрибут личности, выражающий уникальность и неповторимость каждого человека.

Индивидуально своеобразные, чрезвычайно устойчивые психические свойства, задающие поведению определённую направленность и определённый диапазон свойствам моторной, эмоциональной и перцептивной подсистем, называется ***темпераментом.***

# Типы темперамента с точки зрения античной медицины.

- Необходимыми для жизни «соками» считались кровь, желчь, чёрная желчь и слизь (флегма).
- Смешение жидкостей в организме, характеризующееся преобладанием крови. Было названо сангвиническим темпераментом (от латинского слова «сангвис» - кровь).
- Смешение с преобладанием жёлтой желчи – холерическим темпераментом (от греческого слова «холэ» - желчь).
- Смешение с преобладанием чёрной желчи – меланхолическим темпераментом (от греческих слов «мелайна холэ» - чёрная желчь).

# Типы нервной системы

- Сангвиническому темпераменту соответствует сильный уравновешенный быстрый тип нервной системы.
- Флегматическому - сильный уравновешенный, медлительный тип.
- Холерическому – сильный неуравновешенный тип.
- Меланхолическому – слабый тип нервной системы.

**Особенности нервных процессов**

Типы нервной системы	Слабый	Сильные		
		инертный	живой	Безудержный
Сила Уравновешенность, подвижность	Слабый Неуравновешенный, подвижный или инертный	Слабый Неуравновешенный Подвижный или инертный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Сильный Неуравновешенный Подвижный
<b>Темперамент</b>	Меланхолик	Флегматик	Сангвиник	Холерик
Реакции	Медленные Сильные	Медленные Сильные	Быстрые Умеренные	Быстрые Чрезмерные

# Кто такие экстраверты и интроверты

- Для людей экстравертов характерна направленность на внешний мир, тяга к новым впечатлениям, импульсивность, общительность, повышенная двигательная и речевая активность.
- Для интровертов характерны фиксация интересов на своём внутреннем мире, склонность к самоанализу, замкнутость, некоторая заторможенность движений и речи.

# Типы темперамента

```
graph TD; A[Типы темперамента] --> B[Холерик]; A --> C[Сангвиник]; A --> D[Флегматик]; A --> E[Меланхолик];
```

Холер  
ик

Сангв  
иник

Флегм  
атик

Меланх  
олик

# Положительные свойства темперамента

Контроль и самоконтроль дает возможность проявиться:

- меланхолику, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями.
- Флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку.
- Сангвинику, как высоко отзывчивому для любой работы человеку.
- Холерику, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.

# Отрицательные свойства темперамента

- У меланхолика — замкнутость и застенчивость.
- У флегматика — безразличие к людям, сухость.
- У сангвника — поверхностность, разбросанность, непостоянство.
- У холерика — неуравновешенность, склонность к срывам, конфликтность