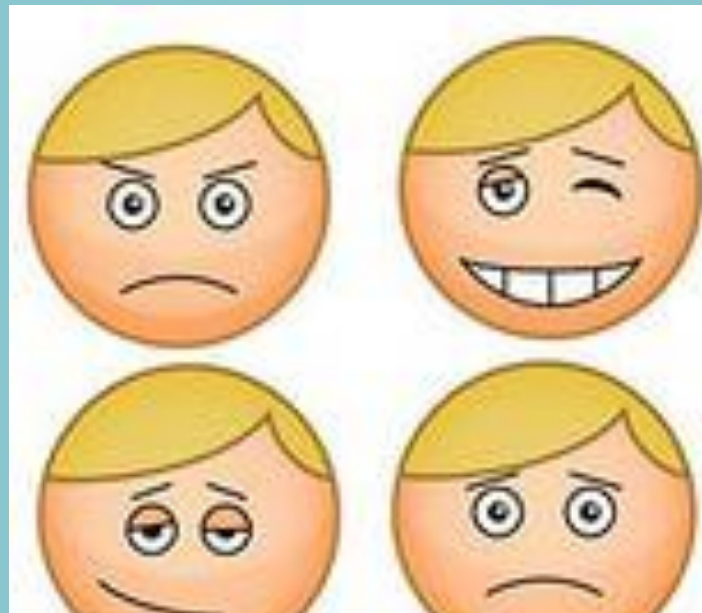


# *Темперамент и выбор профессии*



***Темперамент*** - совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.

.

**Темперамент –**  
врожденное свойство  
личности, то есть  
природно -  
обусловленное, данное  
человеку от рождения и  
неизменяемое в течение  
всей жизни.

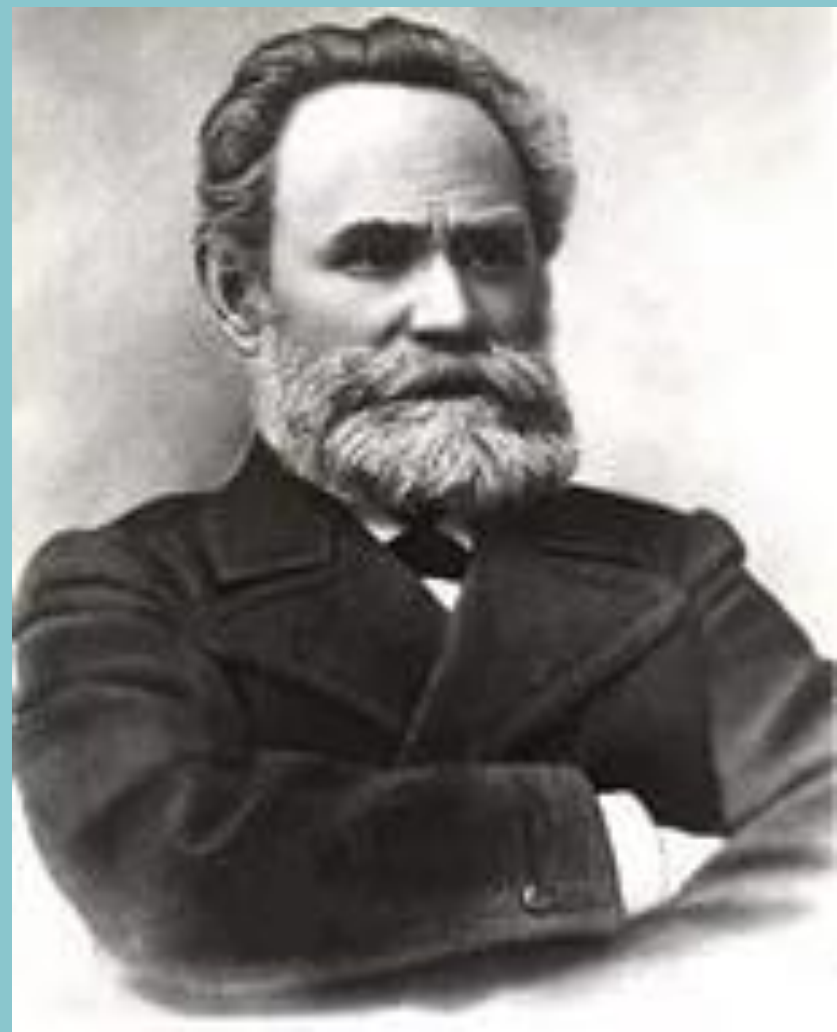
# Типы темперамента

В пятом веке до нашей эры в Греции жил великий ученый Гиппократ. Опыт и наблюдательность помогли ему описать ныне всем известные типы людей: сангвника, 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.

Научную классификацию темпераментов дал И. П. Павлов. В основе того или иного темперамента лежит быстрота и характер уравновешенности нервных процессов возбуждения и торможения.



**Гіппократ**



## ***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)

A diagram showing four types of temperaments arranged around a central node. The central node is a light pink oval containing the text 'Тип темперамента'. Four other ovals are connected to it: a black oval at the top with 'меланхолик', a blue oval on the left with 'флегматик', a yellow oval on the right with 'холерик', and a red oval at the bottom with 'сангвиник'. Each oval is connected to the central one by a thin grey line.

**меланхолик**

**флегматик**

**Тип  
темперамента**

**холерик**

**сангвиник**

***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***

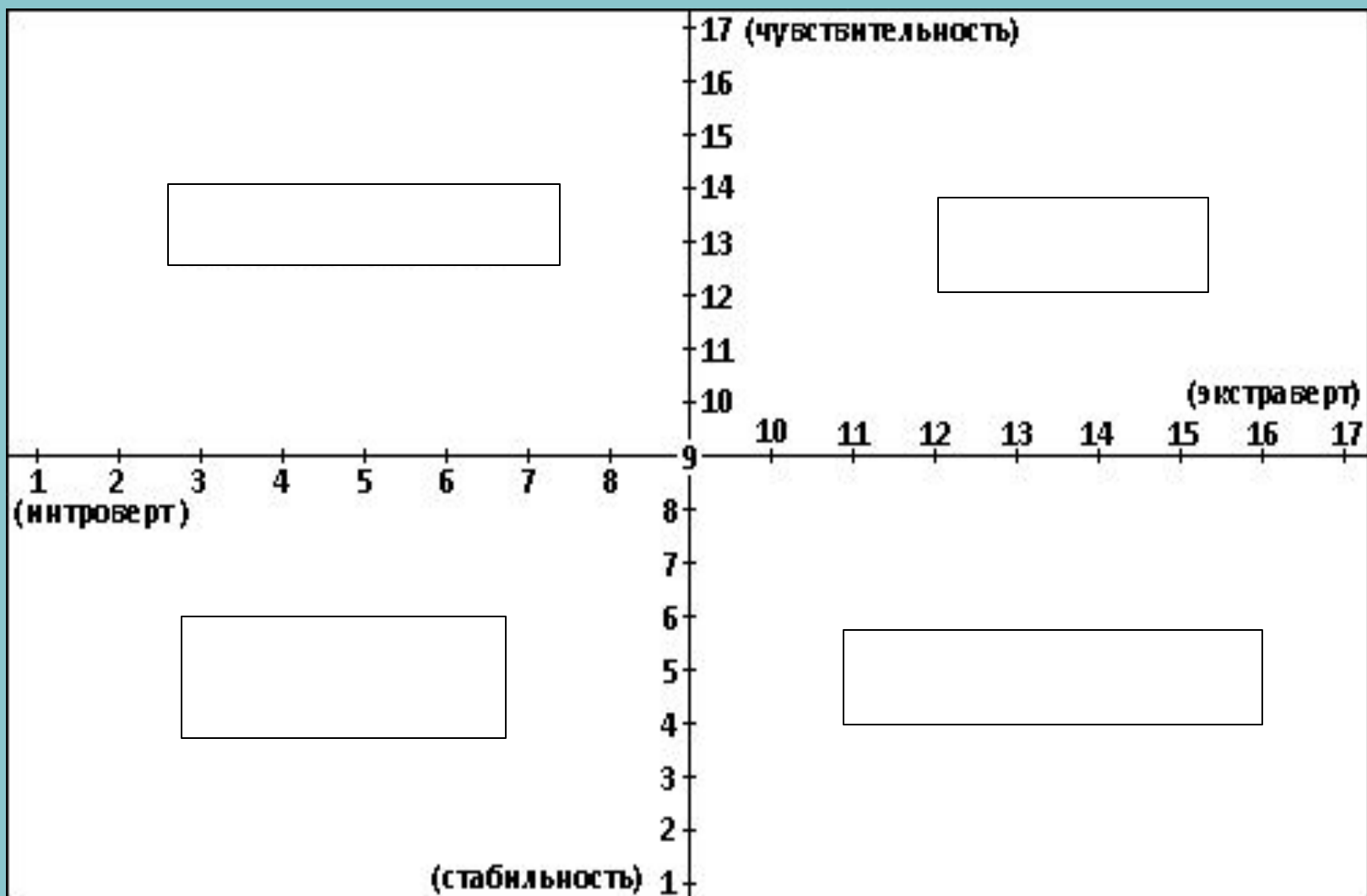
***разных темпераментов, с***

***преобладанием какого-то одного***



**Выбор будущей профессии** зависит от многих факторов: от интересов учащегося, способностей, востребованности профессии на рынке труда. Но самое главное – каждая профессия предъявляет свои требования к специалисту. Где-то есть спрос на креативные, энергичные умы, другим же требуются неторопливые, склонные к глубокому анализу сотрудники.

***Тип темперамента значительно влияет на выбор будущей профессии.***



### **Экстраверсия** (общительность).

**0-5 баллов.** Если вы набрали меньше 6 баллов, вы – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности, аккуратности и концентрации внимания.

Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других. Поэтому профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера будут вас утомлять.

**6-11 баллов** - амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Вы избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. 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») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Вам нравится быть в центре внимания. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли. Вероятно, вам подошли бы профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вам подойдут профессии, связанные с частыми встречами, переговорами, консультациями. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения.

## Стабильность.

**0-5 баллов.** Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас.

Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

**6-11 баллов.** Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, 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. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Природа наградила вас более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны сами обрести силу и уверенность.

нестабильный

легко-

к

х

активный

расстраивающийся и

очувствительный

тревожный

л

л

беспокойный

ригидный

о

е

агрессивный

склонный

х

р

возбудимый

к рассуждениям

н

и

изменчивый

пессимистичный

а

к

непостоянный

сдержанный

л

импульсивный

необщительный

е

оптимистичный

тихий

м

интроверт -

экстраверт -

тированный

тированный

пассивный

ф

общительный

осмотрительный

л

контактный

рассудительный

е

разговорчивый

доброжелательный

г

отзывчивый

миролюбивый

м

непринужденный

управляемый

т

жизнерадостный

внушающий доверие

и

н

беззаботный

надежный

к

а

инициативный

ровный

с

спокойный

стабильный

# 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.

# Рекомендации по выбору профессии

Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии. Сангвинику будет сопутствовать успех в сфере организации и управления. Задатки сангвиника полезны

всюду, где нужны  
мобильность, умение быстро  
переключаться на другие дела.

Приспособительная гибкость сангвиника легко перенесет, например, частые разъезды, смену мест, людей.



**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.

***Рекомендуемые профессии:*** менеджер, учитель, врач, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и т.д.

**Известные истории сангвиники**

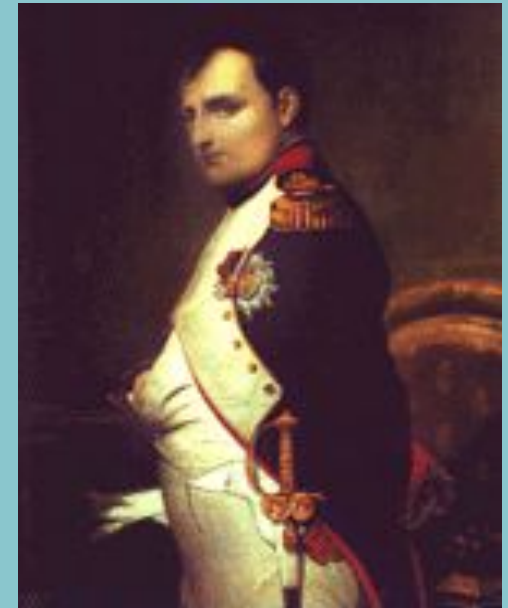
**Н. Бонапарт, П. Бомарше, А.И. Герцен**

# Они сангвиники

Герцен А.И.



Бонапарт Н.



Бомарше П.



## **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.

# Рекомендации по выбору профессии

Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование.

А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться. Холерики могут достичь значительных успехов в работе, где ценят напор и безудержность. Холерику подойдет занятие, позволяющее использовать его неукротимую энергию, «охоту к перемене мест», инициативность и быстроту реакций.

**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.

***Рекомендуемые профессии:*** телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель, хирург, летчик, диспетчер, водитель, тренер, менеджер, строитель, режиссер, повар, следователь, геолог, электрик и т.д.

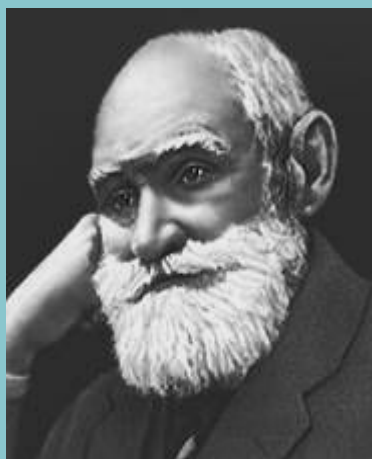
**Среди знаменитых холериков** следует отметить Петра I, А.В. Суворова, А.С. Пушкина, Д.И. Менделеева.

# Они холерики

Пётр I



Павлов И.П.



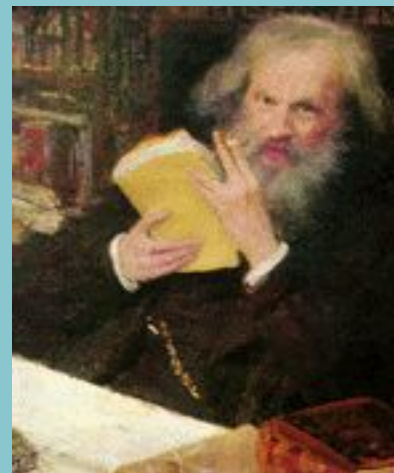
Суворов А.В.



Пушкин А.С.



Менделеев Д.И.



## **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.

## Рекомендации по выбору профессии

Меланхолик мало приспособлен к самостоятельной управленческой работе. Ему больше подходит работа точная, в сочетании с дипломатичностью в отношениях с людьми. Чуткий, боящийся «открыть свое лицо» меланхолик, больше чем кто-либо, может быть ответственен за исполнение задания, предполагающего высокую работоспособность и спокойную обстановку.

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

**Рекомендуемые профессии:** педагог, деятель искусств, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, ветеринарный врач, геолог, токарь, агроном, зоотехник, специалист по машинописи, автослесарь, слесарь, радиомеханик и т.д.

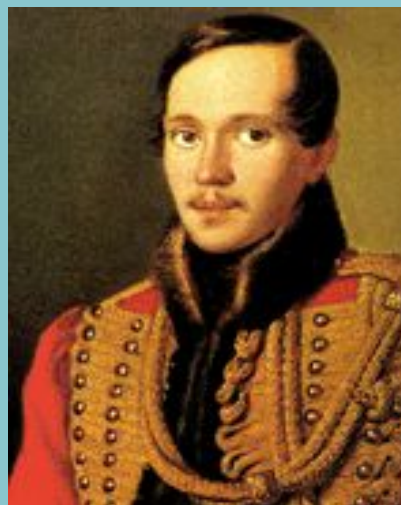
**Известные меланхолики** - А.А. Блок,  
Н.В. Гоголь, М.Ю. Лермонтов,  
П.И. Чайковский.

# Они меланхолики

Гоголь Н.В.



Лермонтов М.Ю.



Блок А.А.



Чайковский П.И.



## 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.

# Рекомендации по выбору профессии

Флегматик способен решать задачи в сфере организации и управления, но с большей склонностью к стратегической деятельности. Для флегматика противопоказаны как долгие колебания, так и поспешность в ответственный момент. Обстоятельность тяжелого на подъем флегматика сослужит службу в деле, где нужны педантичность, умение углубиться, сосредоточиться. Предпочитает профессии, где «не горел бы на посту», а работал спокойно, без рывков. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость-необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

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

**Рекомендуемые профессии:** экономист, бухгалтер, механик, электрик, инженер, агроном, водитель, научные – ботаник, астроном, физик, математик.

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



# Они флегматики

Крылов И.А.



Кутузов М.И.

И. НЬЮТОН



**Считается**, 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.

