

The background features a light beige, textured surface. In the upper right, there is a dark silhouette of a mountain range. On the right side, a dark, thin branch of a willow tree hangs down, adorned with small, dark, round buds.

*Темперамент и выбор  
профессии*

Классный час

# *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: 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.

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

## *Каков ваш темперамент?*

### **Инструкция**

Ответьте на **40 вопросов** об особенностях вашего поведения и ваших чувств. Поставьте **знак «+»**, если ваш ответ «да», и **знак «-»**, если «нет». Не тратьте много времени на обдумывание вопросов, так как важна ваша первая реакция, а не результат долгих раздумий. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь не может быть хороших или плохих ответов.

- ❖ Это не испытание ваших способностей, а лишь выяснение особенностей вашего обычного способа поведения.



## Вопросы



- ❖ 1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
- ❖ 2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
- ❖ 3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
- ❖ 4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
- ❖ 5. На спор я могу совершить необычный поступок.
- ❖ 6. Иногда я нарушаю свои обещания.
- ❖ 7. У меня часто меняется настроение.
- ❖ 8. Мне нравятся азартные игры.
- ❖ 9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
- ❖ 10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

## Вопросы

- ❖ 11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
- ❖ 12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
- ❖ 13. Меня легко обидеть.
- ❖ 14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
- ❖ 15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
- ❖ 16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.
- ❖ 17. Я долго переживаю неудачу.
- ❖ 18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
- ❖ 19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
- ❖ 20. Мои нервы часто натянуты до предела.

## Вопросы

- ❖ 21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
- ❖ 22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
- ❖ 23. На грубость я отвечаю грубостью.
- ❖ 24. Я могу опоздать.
- ❖ 25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
- ❖ 26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
- ❖ 27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
- ❖ 28. Я часто испытываю чувство вины.
- ❖ 29. Мне нравится быть в центре внимания.
- ❖ 30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.



## Вопросы

- ❖ 31. Мне часто снятся кошмары.
- ❖ 32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
- ❖ 33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
- ❖ 34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
- ❖ 35. Меня задевает критика.
- ❖ 36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
- ❖ 37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
- ❖ 38. Я беспокоюсь о своем здоровье.
- ❖ 39. Я люблю подшучивать над другими.
- ❖ 40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

❖ *Экстраверсия* (общительность).

Подсчитайте количество своих *положительных* ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39.

❖ *Стабильность*.

Подсчитайте количество своих *положительных* ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

❖ Мы определили два параметра – *экстраверсию* и *стабильность*. Отметьте на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «*Экстраверсия*» (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале «*Стабильность*».





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



# *Холерический темперамент*

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным пребывание в коллективе таких людей. Холерикам важно сдерживать себя, не быть заносчивыми. Если вы холерик, возьмите себе за правило, прежде чем бурно реагировать на что-либо, сосчитайте до 10, и вы избавите себя от многих бед, в первую очередь от несдержанности и всех отрицательных последствий ее.



# Холерический темперамент

- ❖ *Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью*



А. В. Суворов.

# *Флегматический темперамент*

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях.

# Флегматический темперамент



М. И. Кутузов.

- ❖ *Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии с войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном*



# *Сангвинический темперамент*

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Для достижения успехов сангвиникам можно посоветовать поменьше разбрасываться по мелочам, быть целеустремленнее, усидчивее, аккуратнее.

# *Сангвинический темперамент*



- ❖ *Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов*



# *Меланхолический темперамент*

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям. В плане самосовершенствования меланхоликам надо быть более активными, заниматься шефской помощью, организаторской деятельностью, чтобы ощутить свою значимость, уверенность и повысить свою самооценку. Этому способствует также занятие физкультурой и спортом, в частности гимнастикой.



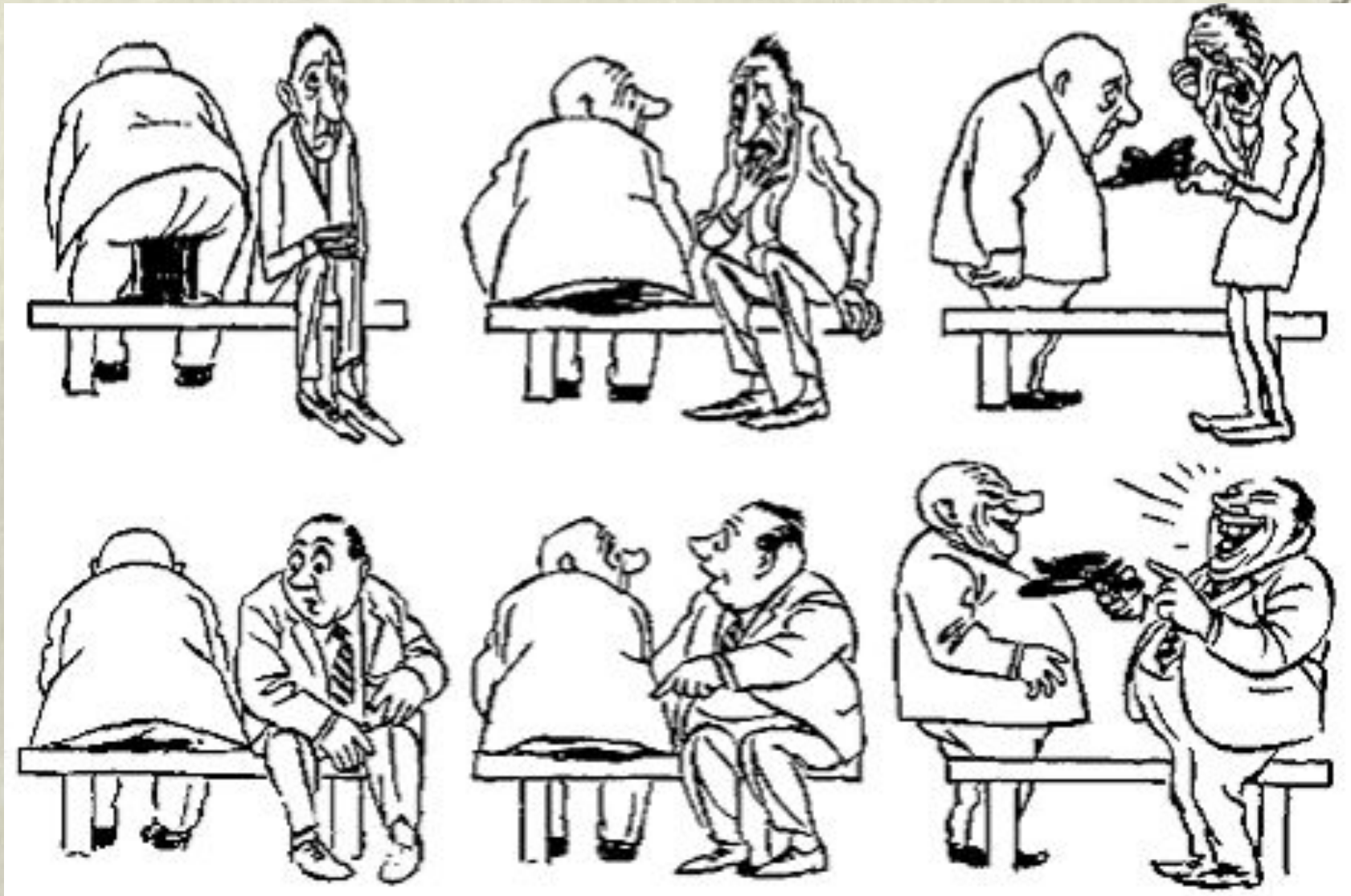
# *Меланхолический темперамент*



- ❖ *Знаменитые люди:*  
Лермонтов, Блок, Гоголь,  
Чайковский









# *Примеры из жизни великих*

Из письма к жене О. Л.  
Книппер-Чеховой

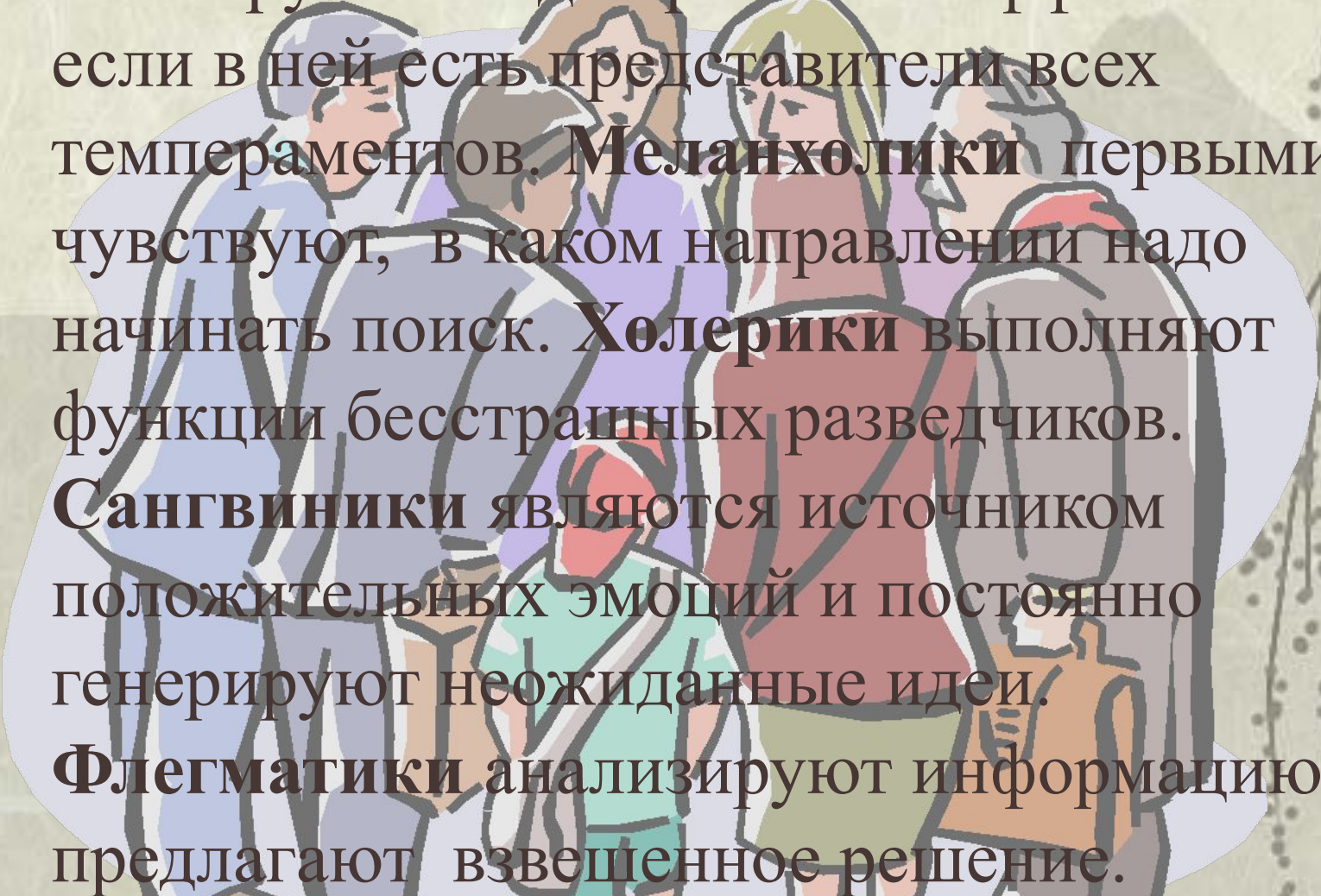
"Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен сказать тебе, что он от природы у меня резкий, я вспыльчив и проч. и проч. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделял черт знает что"





А. М. Горький сдерживал бурные проявления своего темперамента. Для этого он сознательно переключался на разные побочные действия с предметами. С людьми, которые высказывали противоположные ему взгляды, А. М. Горький старался быть бесстрастным и спокойным.





Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. **Меланхолики** первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. **Холерики** выполняют функции бесстрашных разведчиков. **Сангвиники** являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. **Флегматики** анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.



# *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.

# *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.

# *Рекомендации по выбору профессии*

**Флегматик** способен решать задачи в сфере организации и управления, но с большей склонностью к стратегической деятельности. Для Флегматика противопоказаны как поспешность, так и долгие колебания в ответственный момент. Обстоятельство тяжелого на подъем флегматика сослужит службу в деле, где нужны педантичность, умение сосредоточиться, углубиться. 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.



# *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 ответствен за исполнение задания, предполагающего высокую работоспособность и спокойную обстановку.

# *1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы*

- ❖ а) сотруднику правоохранительных органов;
- ❖ б) учителю;
- ❖ в) слесарю;
- ❖ г) повару.

## *2. Для интроверта больше всего подойдет работа*

- ❖ а) юриста;
- ❖ б) журналиста;
- ❖ в) парикмахера;
- ❖ г) корректора.



### *3. Руководить людьми труднее всего*

- ❖ а) сангвинику;
- ❖ б) холерику;
- ❖ в) флегматику;
- ❖ г) меланхолику.

## *4. Экстраверту лучше заниматься*

- ❖ а) научной деятельностью;
- ❖ б) конкретным практическим трудом;
- ❖ в) обслуживанием клиентов;
- ❖ г) вычислениями и расчетами

## *5. Меланхолику не рекомендуется работать*

- ❖ а) терапевтом;
- ❖ б) хирургом;
- ❖ в) окулистом;
- ❖ г) рентгенологом.



# Заключение

Особенности темперамента необходимо учитывать при выборе профессии, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.