

Типы темперамента



Темперамент — это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Нет лучших или худших темпераментов — каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

Сангвиник

Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт может его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей.

Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений.

Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как, правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

У сангвиника чувства легко возникают, легко сменяются. Легкость, с какой у сангвиника образуются и переделываются новые временные связи, большая подвижность стереотипа, отражается также в умственной подвижности сангвиников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости.

На вид. Весел и жизнерадостен. Говорит отчетливо и громко, выразительно жестикулируя. Как правило бодр. Быстро засыпает и просыпается. Живо откликается на все, что привлекло его внимание.

Среди людей. Общителен и отзывчив. Не чувствует скованности в отношениях с незнакомыми людьми. Дисциплинирован. Хорошо владеет собой, способен сдерживать

свои чувства. Легко переживает неудачи и неприятности.

В деле. Работает быстро, увлеченно, ровно. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Быстро приобретает навыки, усваивает знания. Тяготится однообразными, будничными занятиями. Из-за многообразия интересов, бывает, не собран.

Холерик

Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив. Вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен. Чем сангвиник. Отсюда - большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

На вид. Суетлив, неусидчив, нетерпелив, несдержан, вспыльчив. Обладает выразительной мимикой, резкой и порывистой жестикуляцией. Склонен к резкой смене настроений. Говорит быстро, сбивчиво, не подбирая слов.

Среди людей. Резок и прямолинеен в отношении с другими. Небидчив и незлопамятен. Ревнив. Агрессивен, нетерпим к чужим недостаткам. Находчив в спорах и затруднительных ситуациях.

В деле. Любит работать, легко берется за дело. Способен действовать быстро, без предварительного плана. Легко отказывается от намеченной цели, склонен к риску в решениях и поступках. Решителен и инициативен.

ФЛЕГМАТИК

Обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить - когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным.

Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедлены, так же, как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт. недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность.

Инертность сказывается и на косности его стереотипов, трудности его перестройки. Однако это качество, инертность, имеет и положительное значение, содействует основательности постоянству личности.

На вид. Хладнокровен и невозмутим. Молчалив, не любит пустой болтовни. Говорит спокойно и ровно без выраженной мимики и жестикуляции. Слабо откликается на внешние замечания. Терпелив и сдержан в проявления чувств.

Среди людей. Постоянен в отношениях и интересах. С трудом сходится с новыми людьми, плохо приспосабливается к смене обстановки. Ровен с окружающими, умеет ладить со всеми. Незлобив, спокойно относится к замечаниям в свой адрес. Даже при больших неприятностях остаётся спокойным.

В деле. Любит аккуратность и порядок во всём. Медленно и неохотно переключается с одного дела на другое. Не тратит сил попусту, строго соблюдает распорядок и систему в работе. Не любит проявлять инициативу в делах. Начатое дело, как правило, доводит до конца.

Меланхолик

Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны.

Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присущее легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов - интроверты. Меланхолик застенчив, нерешителен, робок. Однако в спокойной привычной обстановке меланхолик может успешно справляться с жизненными задачами. Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено.

На вид. Стеснителен и застенчив. Говорит невыразительно и тихо, почти без жестикуляции. Чувствителен и легко раним, незначительный повод может вызвать слезы. Очень впечатлителен и восприимчив. Чрезмерно обидчив и мнителен, склонен к подозрительности.

Среди людей. Предъявляет высокие требования к себе и окружающим. скрытен и необщителен, не любит делиться своими мыслями. Невольно приспосабливается к характеру собеседника. Затрудняется установить контакт с незнакомыми людьми. Чувствует подавленность и растерянность при неудачах.

В деле. Быстро утомляется, нуждается в перерывах при работе. В делах активности не проявляет. Не верит в свои силы, стремится вызвать сочувствие и помощь окружающих. Теряется в новой обстановке, не любит менять занятий. Легко отвлекается от работы и с трудом сосредотачивается.

"Чистые" темпераменты встречаются крайне редко. Чаще всего, в одном человеке сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства какого-то одного. Причём, по темпераменту холерик ближе к сангвинику, а меланхолик к флегматику. И ещё, не нужно путать черты характера со свойствами темперамента. Лживым или честным, грубым или вежливым, трусливым или смелым, дисциплинированным или расхлябанным можно быть при любом темпераменте!