

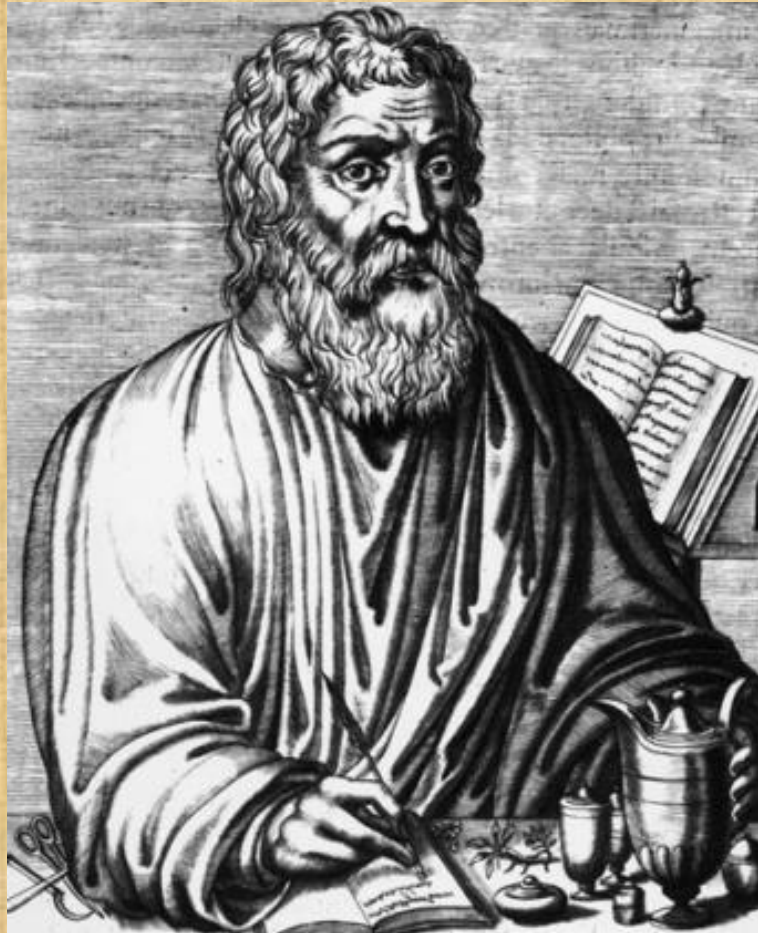
# Темперамент и выбор профессии

**Занятие элективного курса по профессиональному  
самоопределению учащихся 9 классов**

**Автор: педагог-психолог Фирсова И.В.**

# Темперамент

от лат. *temperamentum* – соразмерность, умеренность – это закономерное соотношение устойчивых индивидуальных врожденных особенностей личности, обуславливающих динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

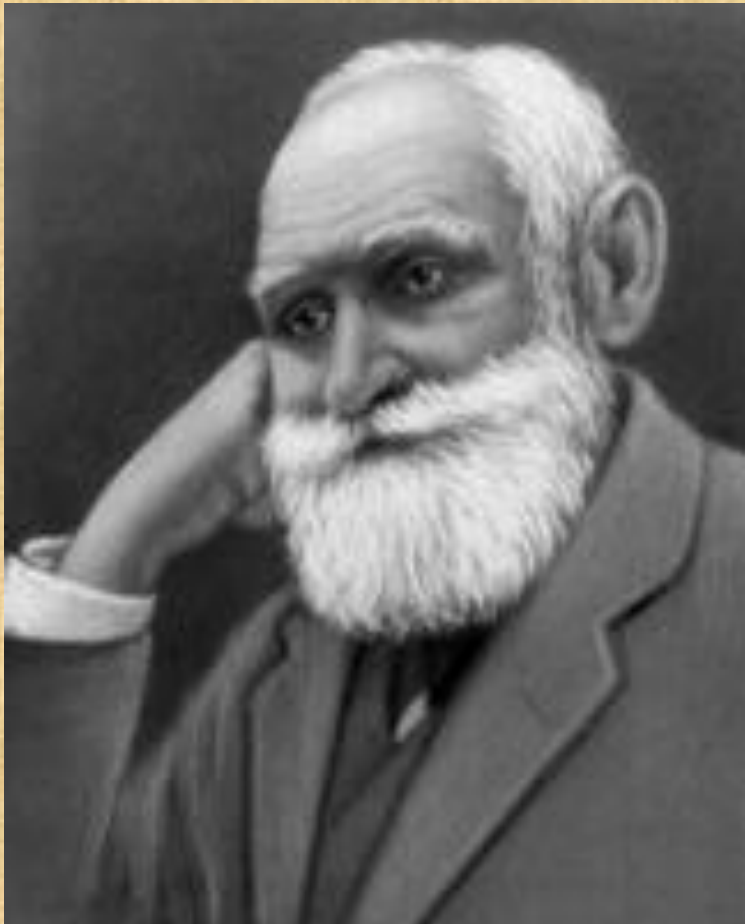


## **Гиппократ**

460-370 лет до нашей эры  
Греческий врач и педагог



# Иван Петрович Павлов



Годы жизни (1849 – 1936)—  
один из авторитетнейших  
учёных России, физиолог,  
психолог, создатель науки о  
высшей нервной  
деятельности и  
представлений о процессах  
регуляции пищеварения;  
основатель крупнейшей  
русской физиологической  
школы; лауреат Нобелевской  
премии в области медицины и  
физиологии 1904 года «за  
*работу по физиологии  
пищеварения*».



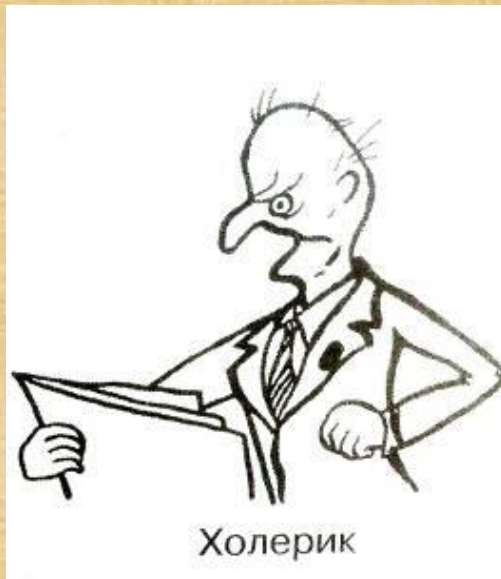
**Сангвиник**  
(sanguis по латыни означает «кровь»)



**Флегматик**  
( phlegma по латыни означает «слизь»)

# 4 типа темперамента

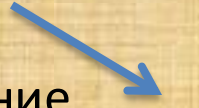
**Холерик**  
(holle по латыни означает «желчь»)



**Меланхолик**  
(melanaholle по латыни – «черная слизь»)



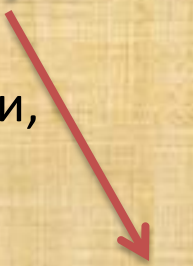
**Экстраверт** (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») — это человек, который ориентирован на внешние предметы и обстоятельства.



Профессии, требующие интенсивного общения с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами.

Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа за компьютером, исследовательская деятельность, расчеты и вычисления) будут даваться вам ценой больших усилий и нервного напряжения

**Интроверт** (от латинского «intro», что означает «внутри») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, не испытывая особой потребности в общении с другими людьми



программирование, конструирование, творчество, работа с текстами, животными и растениями. При наличии способностей вы добьетесь успеха в науке, искусстве, ремеслах, требующих точности и аккуратности.

профессии продавца, врача, учителя, юриста, журналиста, менеджера, требующие интенсивного общения



# Сангвиник

- ВЫСОКАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, СТРЕМИТЕЛЬНОСТЬ И ЖИВОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, РАЗНООБРАЗИЕ И БОГАТСТВО МИМИКИ, БЫСТРАЯ РЕЧЬ
- СТРЕМЯТСЯ К ЧАСТОЙ СМЕНЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ, ЛЕГКО И БЫСТРО ОТЗЫВАЮТСЯ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ, ОБЩИТЕЛЬНЫ, ЭМОЦИИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, БЫСТРО ВОЗНИКАЮТ И МЕНЯЮТСЯ
- ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ – ОТСУТСТВИЕ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ, ПОСПЕШНОСТЬ ПОСТУПКОВ, ПОВЕРХНОСТНОСТЬ

# Холерик

- ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ЭНЕРГИЧНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, РЕЗКОСТЬ, СТРЕМИТЕЛЬНОСТЬ, СИЛА ДВИЖЕНИЙ, ИХ БЫСТРЫЙ ТЕМП, ПОРЫВИСТОСТЬ
- СКЛОНЕН К РЕЗКИМ СМЕНАМ НАСТРОЕНИЯ, ВСПЫЛЬЧИВ, НЕТЕРПЕЛИВ, ПОДВЕРЖЕН ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СРЫВАМ
- ПРИ ОТСУТВИИ НАДЛЕЖАЩЕГО ВОСПИТАНИЯ НЕДОСТАТОЧНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УРАВНОВЕШЕННОСТЬ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕСПОСОБНОСТИ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ



# Флегматик

- НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ, НЕВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ МИМИКИ
- ТРУДНО ПЕРЕКЛЮЧАЕТСЯ С ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГОЙ И С ТРУДОМ ПРИСПОСАБЛИВАЕТСЯ К НОВОЙ ОБСТАНОВКЕ, ПРЕОБЛАДАЕТ СПОКОЙНОЕ РОВНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЧУВСТВА И НАСТРОЕНИЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ПОСТОЯНСТВОМ
- ПРИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ У НЕГО МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ВЯЛОСТЬ, БЛЕДНОСТЬ ЭМОЦИЙ, СКЛОННОСТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ОДНООБРАЗНЫХ ДЕЙСТВИЙ

# Меланхолик

- НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ЗАМЕДЛЕННОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, СДЕРЖАННОСТЬ МИМИКИ И РЕЧИ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
- ВЫСОКАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ПРОИСХОДЯЩИМ СОБЫТИЯМ, ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ГЛУБИНА, УСТОЙЧИВОСТЬ ЭМОЦИЙ ПРИ ИХ СЛАБОМ ПРОЯВЛЕНИИ, ЧАЩЕ ПРЕОБЛАДАЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ПОВЫШЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАНИМОСТЬ, ЗАМКНУТОСТЬ, ОТЧУЖДЕННОСТЬ, БОЯЗНЬ НОВЫХ СИТУАЦИЙ, ЛЮДЕЙ, И НОВЫХ ИСПЫТАНИЙ

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ОПРЕДЕЛИТЬ ФОРМУЛУ ТЕМПЕРАМЕНТА»

## Инструкция:

Отметитьте знаком «+» те характеристики темперамента, которые для вас обычны, повседневны.



# Рекомендации по выбору профессии с учетом типа темперамента

**Тип работы:** высокая работоспособность, легко сосредотачивает внимание, может параллельно выполнять несколько дел. Легко загорается интересом к новой работе, но быстро угасает, загорается новым видом работы. Проявляет организаторские способности. Хорошие работники на ответственных и опасных местах. Не способен вникать в детали и не переносит однообразия и монотонности. Быстро может осваивать новую специальность. Чтобы подчиненный-сангвиник хорошо работал, надо перед ним непрерывно ставить новые и интересные задачи, при этом желательно систематический контроль и проверку. Его можно заинтересовать материальными условиями труда и перспективой. Сангвиник сам знает себе цену и не ищет подтверждения своей значимости у начальства.

## Сангвиник

### **Рекомендуемые профессии:**

менеджер, учитель, врач, м/с общего профиля, психолог, воспитатель, организатор, продавец, официант, инженер-технолог и др.

**Тип работы:** подходит работа, требующая, большой затраты энергии, связанная с напряжением. Любит трудности и препятствия, способен их преодолевать. Быстро включается в работу. Свои планы приводит в действие, работу доводит до конца. Склонен переоценивать свои возможности. Стремится к самостоятельности и плохо подчиняется власти. Напорист, но недостаточно настойчив. С холериками следует быть сдержанными, не допускать резкого тона, вместо замечаний, надо давать задания, которые позволяют исправить ошибку. Холерики хорошо работают с флегматиками и меланхоликами, но двух холериков объединять нельзя – они будут соперничать и конфликтовать.

# Холерик

## **Рекомендуемые профессии:**

телерепортер, товаровед, артист, дипломат, журналист, снабженец, предприниматель и др. Обладает вербальными способностями. Избирает задачи, позволяющие ему проявить свою энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, любовь к приключениям.

**Тип работы:** нетороплив в учебе и работе. Достигает успеха за счет упорства и терпеливости. Склонен выполнять монотонную работу. Неохотно берет на себя обязанности лидера, неинициативен. При изменении условий работы у них резко снижается производительность труда. Из них получаются высококлассные экономисты, бухгалтеры, делопроизводители. Способность флегматиков неторопливо и без паники проанализировать положение делает их незаменимыми в стрессовых ситуациях.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше. Не подойдет деятельность, связанная с необходимостью быстрого переключения: если это медицина, то они, скорее, будут хорошими терапевтами, чем хирургами; если это экономика – то роль главного бухгалтера получится значительно лучше, чем менеджера.

## Флегматик

### Рекомендуемые профессии:

машинопись,  
бухгалтерия,  
экономика, механик,  
электрик, инженер,  
агроном, водитель,  
научные – ботаник,  
астроном, физик,  
математик.



# Меланхолик

**Тип работы:** их работоспособность зависит от настроения: периодически то высокая, то – низкая. Они могут быстро уставать. Противопоказана деятельность, требующая значительного напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями. Трудно приспосабливается в новом коллективе. В работе меланхоликам необходимы постоянная поддержка и регулярный отдых. Меланхолики – тонкие и наблюдательные люди, что можно использовать в профессиональной деятельности.

Возможно, не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для них подходит больше.

Нежелательно работать водителем на общественном транспорте (в связи с торможением нервной системы).

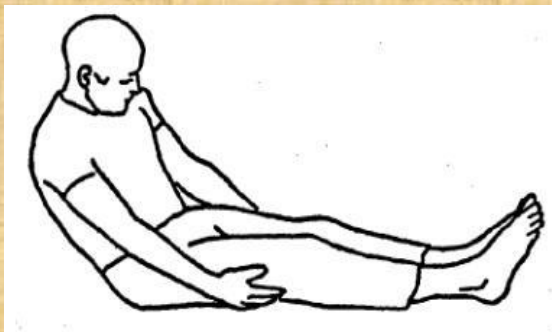


## Рекомендуемые профессии:

педагоги, деятели искусства, художник, швея-модельер, маляр, копировщик рисунков, композитор, писатель, геолог, ветеринарный врач, агроном, зоотехник, бухгалтер, токарь, машинопись, автослесарь, слесарь, радиомеханик и др.

Склонность к творчеству, практическому труду, наблюдательности

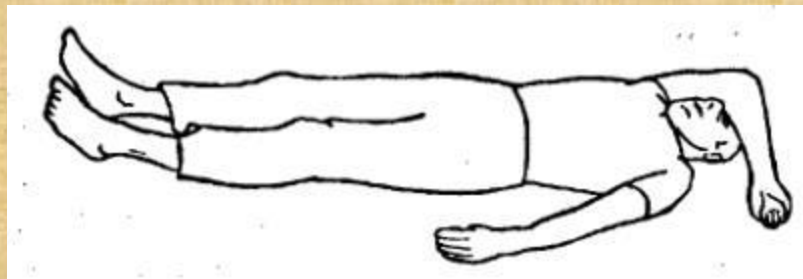
# Холерик



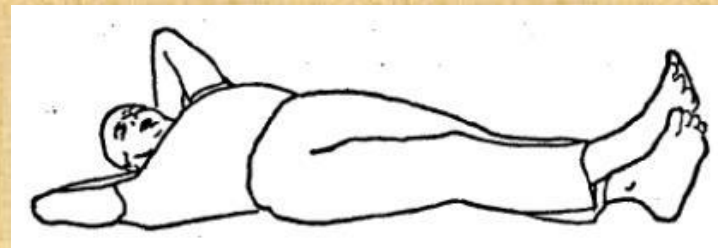
Поза «воин»



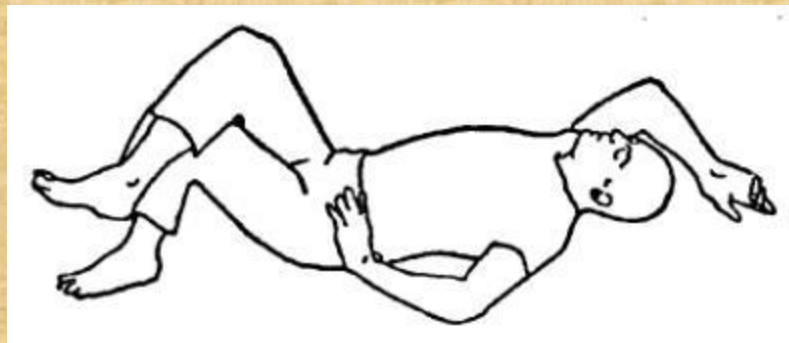
«королевская» поза



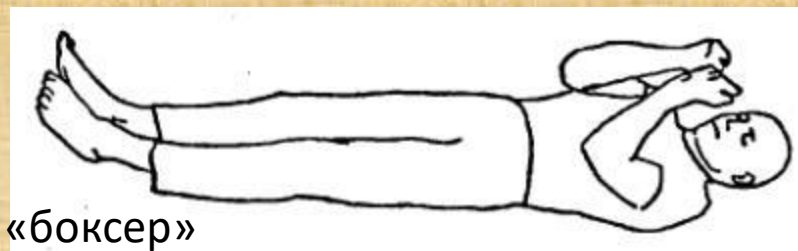
Поза  
«циклоп»



Поза «лопаст»

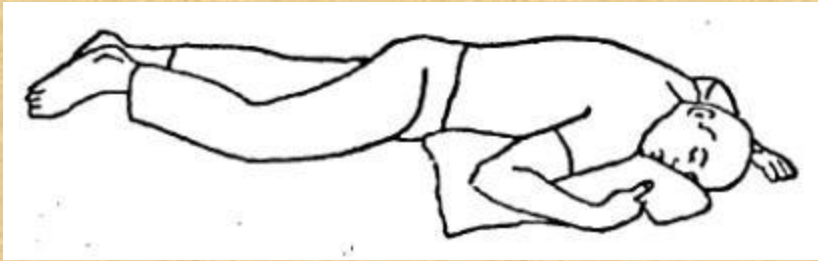


Поза  
«актер»



Поза «боксер»

# сангвиник



Поза «голландка»



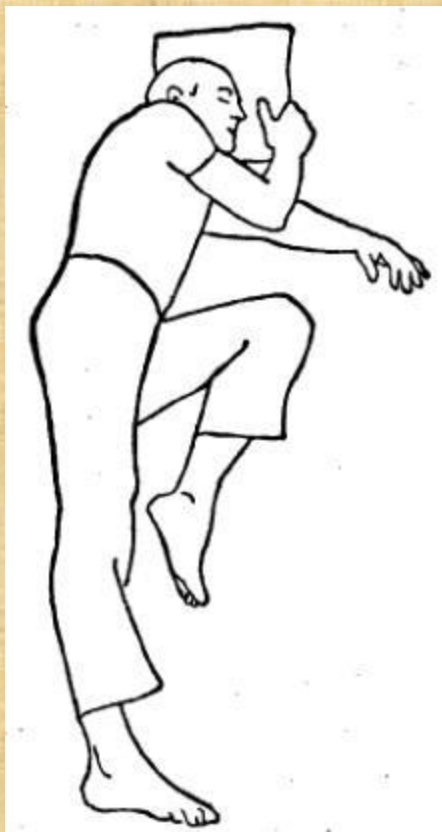
Поза «свастика»



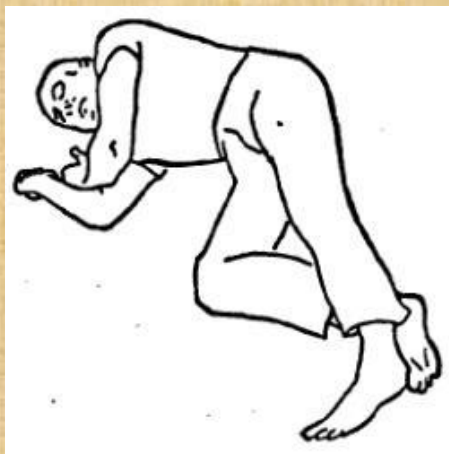
«Простертая» поза



# Флегматик



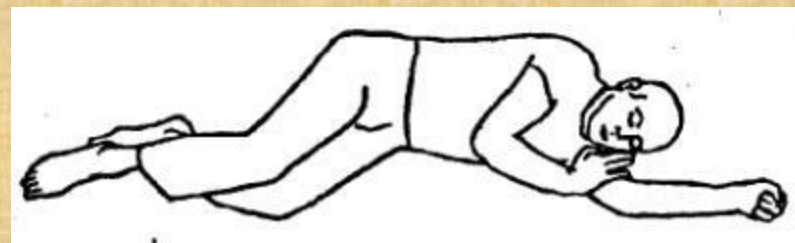
Поза «фламинго»



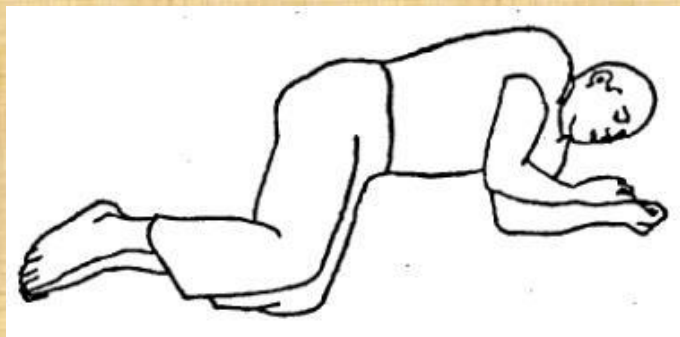
Поза «арестант»



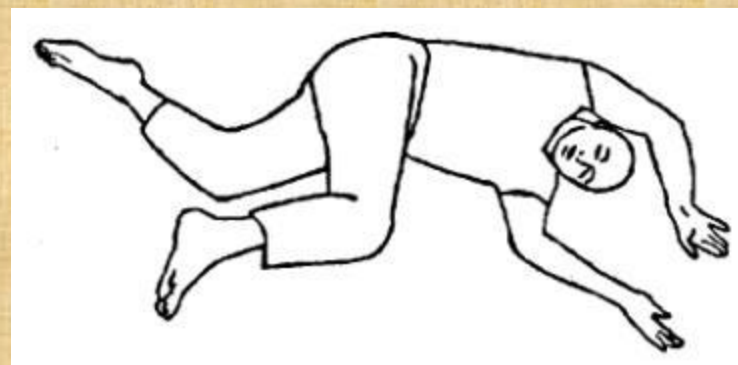
Поза «сибарит»



Поза «полузародыш»

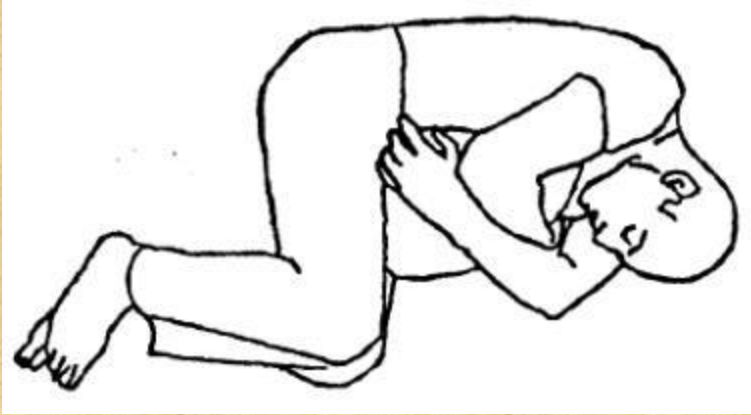


Поза  
«сэндвич»

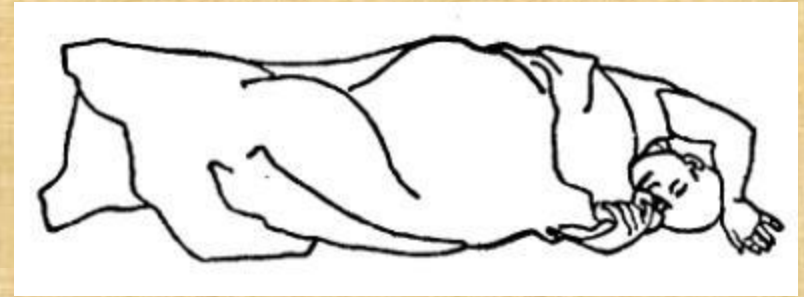


Поза «обезьянка»

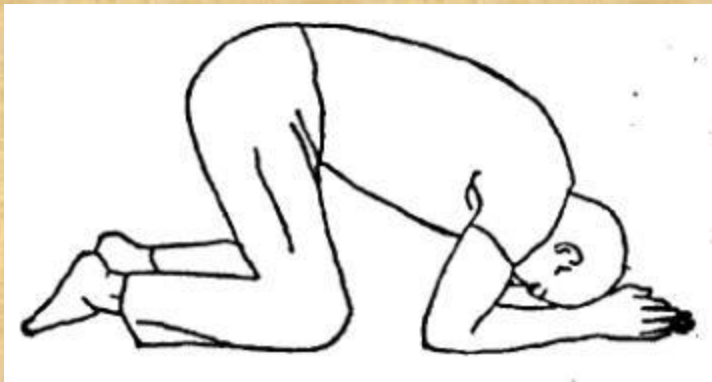
# Меланхолик



Поза «Зародыш»



Поза «кошки»



Поза «сфинкс»



Поза «мумия»



Вильгельм ВУНДТ  
(1832–1920)

*«В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно впечатлений, глубоко затрагивающих наши интересы, – холериком и, наконец, в исполнении раз принятых решений – флегматиком».*

*Вильгельм Вундт*



# К какому типу темперамента относятся следующие характеристики:

- Замкнут, трудно сближается с людьми
- Говорит быстро, многословен, общителен
- Движения экономны
- Тихая неуверенная речь
- Быстро и легко переключает внимание
- Берется за дело быстро, энергично
- Осторожные робкие движения
- Много лишних движений

