Темпераментом человека можно назвать своего рода биологический фундамент, на базе которого формируется сама личность. Это социальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности, поведение и социальную адаптацию людей.

Основателем учения о типах темперамента принято считать Гиппократа. Он утверждал, что люди разделяются в зависимости от соотношения четырех основных субстанций организма: черной желчи, желтой желчи, флегмы и крови. Клавдий Гален поддержал идею Гиппократа и написал целый научный трактат под названием «Правильная мера». Клавдий Гален выделил четыре основных типа темперамента человека. Это сангвиник (кровь), холерик (желчь), флегматик (флегма), меланхолик (черная желчь).

Пройдите тест на темперамент и экстраверсию/интроверсию.

Типы темперамента

Свойства темперамента в психологии

Темперамент человека основывается на ряде специфических свойств, таких как:

Сенситивность. Это степень силы внешнего воздействия, необходимая для возникновения реакции со стороны психики. Одни люди реагируют спокойно на внешние раздражители, другие проявляют буйную реакцию;

Реактивность. Свойство реактивности определяется уровнем непроизвольности реакции на внутреннее или внешнее воздействие (резкий звук, тон голоса);

Активность, соотношение активности и реактивности. Эти свойства свидетельствуют о том, как человек реагирует на жизненные трудности. Готов ли он преодолевать разнообразные препятствия в жизни, быть целенаправленным, настойчивым, внимательным;

Ригидность и пластичность. Данные свойства темперамента могут говорить о том, насколько умело человек может приспосабливаться к внешним воздействиям социальной среды;

Темпы реактивной деятельности. Они характеризуют быстроту психических процессов и реакции на внешние раздражители;

Интроверсия и экстраверсия. Эти свойства зависят от скорости реакций человека, быстроты применяемых решений;

Эмоциональная возбудимость. Характеризует степень внешнего воздействия на человека в виде проявления признаков эмоционального возбуждения;

Холерик — характеристика темперамента: плюсы и минусы

Холерики обладают сильным волевым характером.

Тип нервной системы: неуравновешенный, безудержный, излишне подвижный.

Холерик берется за любые трудные задачи, не смотря на сложность. Такие люди прекрасные ораторы, они красноречивы и убедительны практически в любом споре.

Холерики не злопамятны, обиды они забывают быстро и не могут держать в себе долго чувство злобы на обидчика.

Холерики прекрасные руководители, они могут организовывать людей и принимать за них сложные решения. В критической ситуации холерик способен сгруппироваться, дать отпор противнику, защитить слабого человека.

Холерик не сдержан в своих высказываниях по отношению к происходящим событиям, может иногда нагрубить.

У холериков отмечается определенная склонность к доминированию над другими людьми. Часто люди с таким темпераментов подвержены быстрой смене настроения, излишней жестикуляции.

В любовной сфере холерик достаточно ревнив, при этом любимый человек для него становится своего рода собственностью. Люди с таким типом темперамента быстро влюбляются и привязываются к другому человеку. Иногда холерики в отношениях склонны к гневу и скандалам.

Дети-холерики довольно капризны, часто бывают центром внимания в семье. Ребенок может использовать свои эмоции для получения желанного результата. Такие дети часто капризничают, в подростковом возрасте проявляют гиперактивность, могут увлекаться спортом или музыкой, но увлечения быстро надоедают им.

Недостатки холерика

К основным недостаткам холерика можно отнести:

Излишнюю торопливость в своих поступках и действиях;

Холерики не терпеливы;

Лишнюю импульсивность и неуравновешенность;

Чрезмерную прямолинейность и резкость при коммуникативным общении с другими людьми;

Агрессивность, возникающую периодически;

Психологи рекомендуют холерикам научиться работать над собой. Эта работа должна заключаться в умении контролировать себя в любых конфликтных ситуациях. Часто холерики принимают не обдуманные решения и буквально бросаются в омут с головой. Им подходит тактика десяти секунд, которая заключается в том, что перед принятием важного решения или высказывания мнения надо мысленно досчитать до десяти.

Сангвиник — характеристика: плюсы и минусы сангвиника

Сангвиники представляют собой жизнерадостных и неисправимых оптимистов. Эти люди не могут сидеть на месте, им необходимо постоянное движение.

Сангвиники очень активные, и эта активность проявляется буквально во всех сферах жизни сангвиника. Они любят быть в центре внимания, но в отличие от холериков не обладают замашками диктаторов.

Особенность психологического поведения сангвиников отличается высокой степенью возбудимости.

Сангвиники умеют ладить с людьми, находить компромисс при любых сложных жизненных ситуациях. Они находчивы и предприимчивы. Сангвиник может буквально повести за собой толпу, ведь эти люди отличные ораторы, умеющие убеждать остальных в своей правоте.

Гиперактивность не дает сангвинику права сидеть на месте. Он старается сделать свою жизнь ярче и интересней. Такие люди любят путешествовать, открывая для себя все новые и новые грани окружающего мира. Многие художники, музыканты, актеры как раз сангвиники.

Психологическая особенность сангвиника

Если говорить о психологической составляющей сангвиников, то у данных людей степень возбуждения центральной нервной системе довольна велика. Порог торможения наоборот низкий, и поэтому сангвиники воспринимают мир несколько иллюзорно. Но в тоже время мышление и функции памяти развиты замечательно. Часто сангвиники фокусируют свою память только на том, что вызывает их интерес. Они могут запоминать курьезные случаи, но при этом забывать даты дней рождения свои знакомых. Сангвиники обращают внимание на приметные детали, например яркую одежду или необычную прическу собеседника.

Эмоциональный фон сангвиников довольно разнообразен. Эти люди эмоциональны и не боятся показывать свои переживания другим. Часто жестикулируют при разговоре, могут обнять или поцеловать при встрече. Эмоции эти совершенно искренние, сангвинику хочется нравиться людям и получать от них в ответ такую же реакцию. Сангвиники отличаются нестандартным мышлением, они постоянно пытаются познать что-то новое, изменить свой имидж или род деятельности. Монотонная работа и одиночество приводит их к сильной депрессии.

У людей с подобным видом темперамента очень много друзей. Сангвиник умеет дружить, и всегда приходит к человеку на помощь в сложной ситуации. В личных отношениях сангвиники иногда бывают ветрены. В построении крепкой семьи им мешает чрезмерная жажда общения.

Основные недостатки сангвиников:

Непостоянность в действиях и поступках. Сангвиник часто берется за дело, но редко доводит его до конца, такие люди не могут работать на однообразной работе;

Сангвиники часто переоценивают себя и свои возможности;

Люди с подобным темпераментом имеют перепады настроения, им сложно выработать в себе волевые качества;

Психологи рекомендуют сангвиникам больше работать над своей силой воли. Уделять внимание мелочам, учиться рассчитывать свои силы.

Флегматик — характеристика: плюсы и минусы

Флегматик это уравновешенный человек, тщательно продумывающий каждый свой шаг. Обычно такие люди имеют аналитический склад ума и трезво смотрят на окружающую жизнь.

Флегматики довольно ленивы, часто предпочитают не активничать и плыть по течению. Они всегда спокойны и невозмутимы. Даже если они пережили стресс или неприятную жизненную ситуацию, то не всегда показывают свой нрав.

Флегматика сложно вывести из себя, его нервная система словно весы, держащие равновесие. Если его тяжело вывести на простые эмоции, то заставить проявить активность или радость еще сложнее.

Если говорить другими словами, то флегматичный тип темперамента человека признан наиболее уравновешенным и эмоционально устойчивым.

Флегматики не идут сразу на контакт с людьми, им нужно время для оценки ситуации. Резкая смена окружающей среды для них подобна трагедии и переносится она весьма тяжело. Эти люди не любят активных развлечений, им нравится уютная домашняя обстановка, часто они предпочитают проводить время наедине с собой.

В работе флегматики кропотливы и усидчивы, у них хорошая память и они могут запоминать большие объемы информации.

Флегматики довольно замкнутые и скрытые, они неохотно проявляют симпатию к другому человеку. Но если флегматику понравится представитель противоположного пола, то он сделает все, чтобы добиться его расположения.

Друзей флегматику найти довольно сложно, он плохо идет на контакт. Но если человек с таким типом темперамента находит друга, то эта дружба может длиться всю жизнь. Семья для флегматиков некая крепость, в которой они чувствую себя уютно. В брак такие люди вступают поздно, могут долго находиться в поиске партнера.

Основные недостатки флегматиков:

Часто бывают не восприимчивыми, не проявляют инициатив, плохо реагируют на внешние раздражители;

Могут быть скупы на эмоции, медленно включаются в работу, плохо идут на контакт с окружающими людьми;

Сложно адаптируются при смене жизненной обстановки;

Психологи рекомендуют флегматикам быть подвижными людьми, не допускать вялости и лени.

Меланхолик — характеристика: плюсы и минусы меланхолика

Меланхолики склонны к приступам отчаянья и депрессии. Темперамент таких людей вялый, пессимистичный. Любое событие, даже незначительное заставляет меланхолика переживать. Он не умеет радоваться жизни, и видит ее исключительно в негативном тоне. Грусть и тоска могут накрывать такого человека без причины, часто меланхолики испытывают чувство жалости к себе.

Людям с подобным типом темперамента приходится прибегать к скрытности и подавлению эмоций. Они переживают все в себе, поэтому и появляются депрессивные состояния психики. Психологи отмечают, что огромное количество людей, совершивших суицид как раз меланхолики.

Меланхолик медленно реагирует на внешние раздражители, плохо запоминает информацию, часто страдает от массы комплексов и чрезмерно заниженного уровня личной самооценки. Моторная активность вялая и невыразительная.

Меланхолики не могут работать интенсивно и монотонно, так как им обязательно требуется отдых или небольшие перерывы для стабилизации психологического состояния. В социальной среде такие люди вялые, малообщительные, им сложно найти вторую половинку или близкого друга. Им сложно быть активными и жизнерадостными. Выбирают в качестве людей сангвиников или холериков, так как этот выбор объясняется подсознательным стремлением меланхолика быть опекаемым.

Меланхоликам бывает сложно устроить их личную жизнь. Часто большую роль в фиаско любовных отношений играет их нерешительность и трусливость. В спутники жизни себе выбирают сильного человека. Есть и плюсы подобного вида темперамента.

Меланхолики добрые, ранимые, всегда поделятся последним, что у них есть. Им подсознательно хочется помочь нуждающемуся человеку.

Недостатки меланхоликов:

Эмоциональная нестабильность, нерешительность, неуверенность в себе и своих силах;

Сложность с восприятием окружающего мира, ранимость, пессимистичность;

Склонность к депрессивным состояниям психики;

Психологи настоятельно рекомендуют меланхоликам не закрываться в себе. Пытаться познавать мир, путешествовать, общаться с новыми людьми. Можно попробовать заниматься шефской помощью в целях повышения своей личной самооценки. Заняться активными видами спорта, танцами, любым творчеством. Меланхолику надо быть рядом с близкими и друзьями, и не замыкаться в себе и своих чувствах.

Меланхолик медленно реагирует на внешние раздражители, плохо запоминает информацию, часто страдает от массы комплексов и чрезмерно заниженного уровня личной самооценки. Моторная активность вялая и невыразительная.

Меланхолики не могут работать интенсивно и монотонно, так как им обязательно требуется отдых или небольшие перерывы для стабилизации психологического состояния. В социальной среде такие люди вялые, малообщительные, им сложно найти вторую половинку или близкого друга. Им сложно быть активными и жизнерадостными. Выбирают в качестве людей сангвиников или холериков, так как этот выбор объясняется подсознательным стремлением меланхолика быть опекаемым.

Меланхоликам бывает сложно устроить их личную жизнь. Часто большую роль в фиаско любовных отношений играет их нерешительность и трусливость. В спутники жизни себе выбирают сильного человека. Есть и плюсы подобного вида темперамента.

Меланхолики добрые, ранимые, всегда поделятся последним, что у них есть. Им подсознательно хочется помочь нуждающемуся человеку.

Недостатки меланхоликов:

Эмоциональная нестабильность, нерешительность, неуверенность в себе и своих силах;

Сложность с восприятием окружающего мира, ранимость, пессимистичность;

Склонность к депрессивным состояниям психики;

Психологи настоятельно рекомендуют меланхоликам не закрываться в себе. Пытаться познавать мир, путешествовать, общаться с новыми людьми. Можно попробовать заниматься шефской помощью в целях повышения своей личной самооценки. Заняться активными видами спорта, танцами, любым творчеством. Меланхолику надо быть рядом с близкими и друзьями, и не замыкаться в себе и своих чувствах.