





Мое настроение и
ТЕМПЕРАМЕНТ.

ГИППОКРАТ



Гиппократ (460 – 377 гг. до н.э.) — древнегреческий врач, автор учения о четырех типах темперамента, основанного на представлении о соотношении в теле человека четырех соков (крови, слизи, желтой и черной желчи). Дал основанное на гуморальном принципе описание эмоциональных проявлений.

Физиологическую основу температуры составляют свойства нервной системы:

1. Сила (способность выдерживать большие нагрузки);
2. Уравновешенность (соотношение процессов возбуждения и торможения);
3. Подвижность (способность нервных процессов быстро менять друг друга).

В зависимости от сочетания свойств нервной системы всех людей разделяют на четыре типа темперамента:

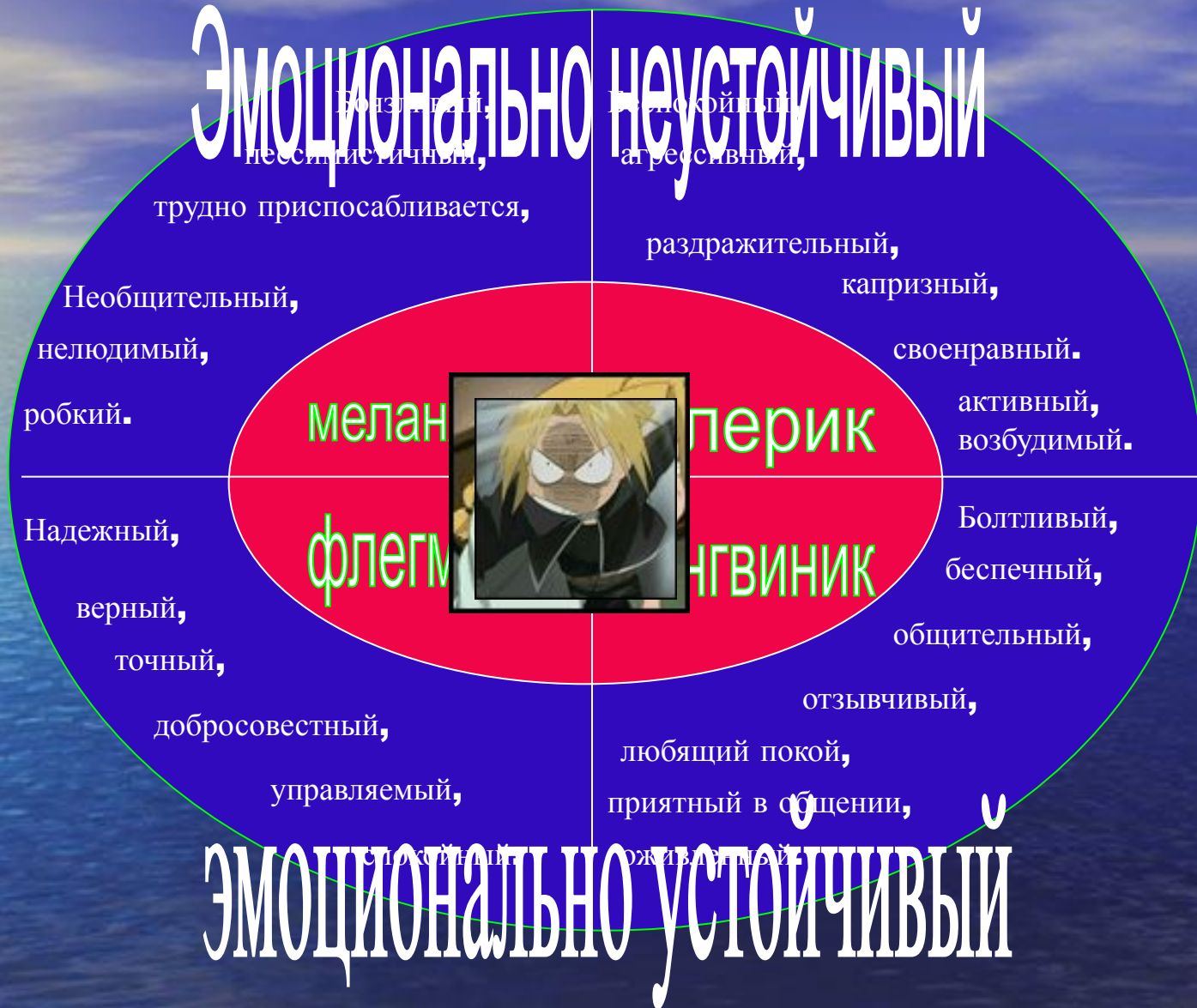
1. Меланхолик (слабый);
2. Холерик (сильный, неуравновешенный);
3. Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный);
4. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный).

интроверт

экстраверт

Эмоционально неустойчивый

Эмоционально устойчивый





Меланхолик

Человек с меланхолическим темпераментом обладает слабой, легко ранимой высшей нервной деятельностью, способный выдерживать лишь небольшое напряжение. Среди меланхоликов встречаются такие незаурядные личности, как французский философ Рене Декарт, англичанин Чарльз Дарвин, русский писатель Николай Гоголь.



Холерик

Холерики обладают сильной нервной системой. Они способны преодолевать значительные трудности, но плохо сдерживают себя, легко «взрываются». Наиболее заметной чертой характера холерического типа является его эмоциональная неустойчивость, выражающаяся чаще всего в необузданности, вспыльчивости, агрессивности. В сочетании со склонностью к причудам и стремление к лидерству это может способствовать образованию тяжелого своенравного характера.



Сангвиник

Сангвиники обладают сильной и уравновешенной нервной системой. У них сильные процессы возбуждения и торможения. Сангвиник человек уравновешенный в своих чувствах и действиях, живой, подвижный, легко приспосабливающийся к обстоятельствам



Флегматик

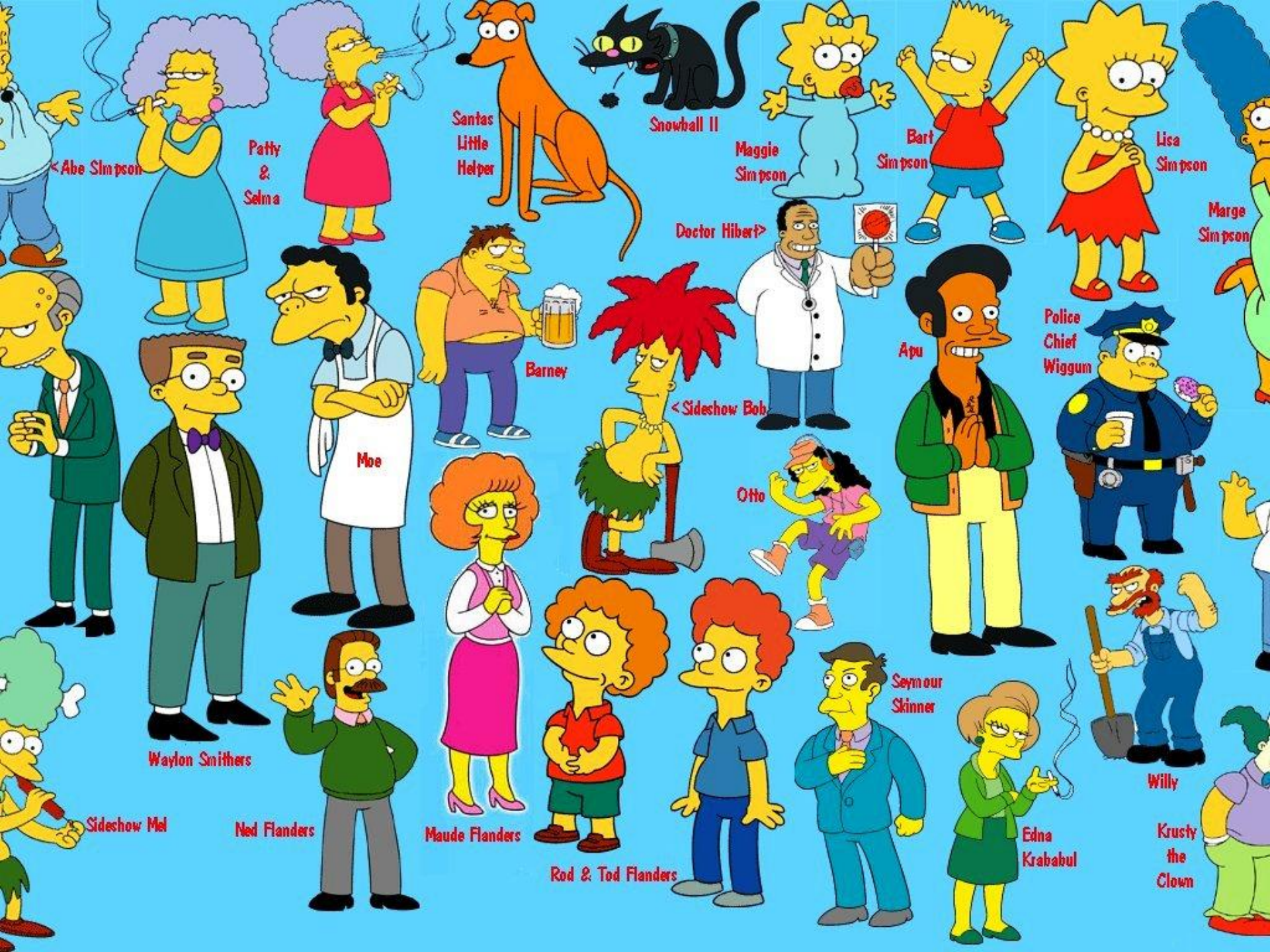
Флегматики обычно спокойные люди, их трудно вывести из себя. У них не выразительная мимика, замедлено переключение с одного вида деятельности на другой. Настроение у них обычно ровное.



А кто Вы по темпераменту?



**К каждому нужен
свой подход**





Флегматикам от меланхолика

Здравствуй, друг ты мой флегматик!

Что не весел ты опять?

Ведь сегодня математик

Только две, никак не пять.

Вдумчив, тих, всегда спокоен,

Ты вступаешь в жизнь свою.

Мне б хотя бы ненадолго

Всю уверенность твою.

Пацифизм, миролюбивость

Разделяю даже я,

Но тревожность, суетливость

Давят вечно на меня.

Ты ж направленно и ровно

Размеряешь жизни путь.

Цель близка, ты к ней пробьешься,

Потерпи еще чуть-чуть.

Сангвиникам от меланхолика

Разговорчивым, открытым
Быть сангвиникам дано.
Принимать легко, без страха
Жизни горькое вино.
А когда беда настигнет,
Друг надежный рядом встанет.
Просветлеет все вокруг.
И беда уже забыта,
И душа всегда открыта,
Только был бы рядом друг.
Пусть всегда инициатива
Вас ведет по жизни этой.
С вами нам теплей, счастливей,
С вами очень много света!



Холерикам от меланхолика

Встретишь много оптимистов
Ты на жизненном пути,
Но активней и игривей,
Чем холерик, не найти.
Пусть обида, беспокойность
С ними рядом навсегда.
Пусть сменяет настроенье
Часто радость и беда.
Все же ваша энергичность
Путь укажет в жизни вам,
Не рассудит по углам,
А заставит жить в движении.
Никогда не подведет,
Пусть с умом, хотя в смятении,
Вас по жизни поведет.



Меланхолику от ...

О, друзья мои, взгляните!

Их немного среди нас.

Сами для себя решите,

В чем отличие их от нас.

Очень вдумчив и тревожен,

И тревожен этот тип.

О, какой он осторожный,

Замечает каждый скрип!

Даже долго не общаясь,

Не теряет свое «Я».

О, друзья мои, я каюсь –

Душит зависть здесь меня!

Сдержанный,

пессимистичный,

Неподатливый такой.

Может, в чем то и трагичный,

Только дорог нам пьюбой!



В каждом темпераменте есть
что-то хорошее...
Всегда можно найти хорошее в
человеке с любым типом
темперамента...
Нет плохих темпераментов,
как и нет плохих людей...

