Меланхолик. Главная черта меланхоликов — это обостренная чувствительность к окружающему миру. Люди меланхолического темперамента склонны к обостренным переживаниям, размышлениям, повышенной чувствительности и утомляемости, погружены в свой мир переживаний, мыслей, обладая высокими интеллектуальными, творческими, порой художественными способностями. По телосложению они чаще астеники — хрупкие, изящные, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, удлиненными и худыми конечностями. Они обладают слабой нервной системой, которая в напряженных стрессовых ситуациях часто приводит человека в состояние растерянности, замедленности мышления, ухудшению результатов деятельности, ступору. Меланхолик застенчив, мнителен, обидчив, не верит в свои силы, склонен к подозрительности.

Для людей с меланхолическим темпераментом характерно медленное течение психических процессов, в том числе эмоциональных переживаний; вместе с тем эти переживания у меланхолика отличаются большой глубиной, накладывая свой отпечаток на весь склад его личности. Чувства и настроения меланхолика однообразны и вместе с тем очень устойчивы. Нередко они носят астенический характер. В связи с этим сам термин "меланхолик" часто обозначает человека, отличающегося грустным и даже мрачным настроением. Люди с меланхолическим темпераментом нередко очень болезненно относятся к внешним обстоятельствам, легко уязвимый, тяжело переживает трудности жизни. Нередко они отличаются замкнутостью в самих себе и необщительностью. Эти особенности меланхолического темперамента находят сое выражение и во внешнем блике человека: движение его медлительны, однообразны, сдержаны, глубокие чувства внешне выражаются слабо; по внешним проявлениям можно судить только об общем астеническом характере его эмоций, но не об отношении к окружающим явлениям и событиям в данном конкретном случае: меланхолик редко обнаруживает свои чувства.

Меланхолический темперамент часто характеризуется упадничеством, отсутствием бодрости и решительности в своих действиях, частыми колебаниями, а в наиболее резких своих проявлениях – пассивностью, вялостью, незаинтересованностью, порученным человеку делом. Такой человек уклоняется от общественной деятельности, погружается в собственное переживание. Но в благоприятных условиях при правильном воспитании обнаруживается ценнейшее качество личности меланхолика. Его впечатлительность, тонкая эмоциональная чувствительность, острая восприимчивость окружающего мира позволяют ему добиваться больших успехов в искусстве – музыке, рисовании, поэзии. Меланхолики часто отличаются мягкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью: кто сам раним, тот обычно тонко чувствует и боль, которую причиняют другим людям.

Сангвиник. И.П.Павлов характеризовал его так: «сангвиник- горячий очень продуктивный деятель, но лишь тогда когда у него много интересного дела, т. е. постоянное возбуждение … Когда никакого дела нет, он становится скучным, вялым».

Люди сангвинического темперамента быстры, легко переключаемы, общительны, оптимистичны, компромиссны и гибки. У них доминирует инстинкт свободы, они ориентированы на риск, темп, быстрый результат, свободу действий. Однако начиная дело с увлечением, редко доводят его до конца, неустойчивы в симпатиях и антипатиях. Среднее телосложение и средний рост. Сильная уравновешенная подвижная нервная система обеспечивает быстрые и обдуманные реакции, постоянно хорошее настроение, прекрасную приспособляемость к людям, изменяющимся социальным ситуациям, изменчивости интересов, чувств, взглядов. Сангвиник идеально подходит для работы с людьми, в том числе и как руководитель.

Человек сангвического темперамента отличается слабой интенсивностью психических процессов и быстрой сменой одних психических процессов другими.

Для сангвиника характерны легкость и быстрота возникновения новых эмоциональных состояний, которые, однако, быстро сменял друг друга, не оставляют в его сознании глубокого следа. Сангвиник отличается богатой мимикой, его эмоциональные переживания сопровождаются разнообразными выразительными движениями. Это жизнерадостный человек, отличающийся большой подвижностью. С внешней подвижностью у сангвиника связывается быстрота психических процессов: он впечатлителен, быстро отзывается на внешние раздражения и менее сосредоточен и углублен в свои личные дела, переживания.

Сангвиник легко справляется с задачами, требующих быстрой сообразительности, если только эти задачи не являются особо трудными и серьезными. Он легко берется за разные дела, но вместе с тем легко и забывает о них, заинтересовавшись новыми. В своих решениях он нередко поспешен, мало над ними задумывается, часто разбрасывается.

Сангвиник легко входит в общение с другими людьми. Однако его отношение к другим людям часто поверхностно: он легко расстается со своими привязанностями, быстро

забывает горести и радости, обиды и примирения.

Сангвинический темперамент часто изображают как социально малоценный, отражающий особенности человека пустого и поверхностного. Нельзя, однако, рассматривать темперамент вне связи с другими особенностями личности в целом. Если сангвинические черты темперамента наблюдаются у человека интеллектуально развитого, отличающегося высокими моральными качествами, с серьезными интересами в жизни, то у того человека его сангвинический темперамент может быть оценен как положительный, помогающий ему в разрешении различных задач, выдвигаемых жизнью. Такой человек отличается бодростью, никогда не унывает, способен поддерживать бодрое настроение в коллективе, с которым работает, побудить его на большие достижения в работе. Иногда дело, когда сангвинические черты темперамента проявляются у человека, лишенного серьезных интересов в жизни. У такого человека сангвинический темперамент часто связывается с легкомыслием и неустойчивостью жизненных стремлений и интересов.

Флегматик. Внешне человек флегматического темперамента отличается прежде всего малой подвижностью, движения его очень медлительны и даже вялы, неэнергичны, от него нельзя ожидать быстрых действий.

Флегматика характеризует также слабая эмоциональная возбудимость.

Его чувства и настроения отличаются ровным характером и изменяются медленно. Это невозмутимый, размеренный в своих действий человек. Он редко выходит из ровного, спокойного эмоционального состояния, его можно редко увидеть сильно взволнованным, ему чужды аффективные проявления личности.

Характерный для флегматика строй эмоциональных состояний находит и соответствующее внешнее выражение. Мимика и жесты флегматика однообразны, невыразительны, речь медленная, лишенная живости, не сопровождается выразительными движениями. Прежде чем что-либо сделать, флегматик долго и обстоятельно обдумывает предстоящия действия; однако принятые решения выполняет спокойно и неотступно, сильно привязывается к привычной для него работе и с трудом переключается на новые виды труда.

Люди флегматичного темперамента медлительны, замкнуты, терпеливы, миролюбивы, стабильны. У них доминируют альтруистический инстинкт и инстинкты самосохранения, продолжения рода. Они последовательны и обстоятельны в делах, устойчивы в симпатиях и антипатиях, равнодушны к похвале. По телосложению они широкоплечи, широкогруды, среднего или малого роста. Они обладают сильной уравновешенной инертной нервной системой, обеспечивающей уравновешенное настроение, постоянство чувств, привязанностей, интересов, взглядов, выносливость, устойчивость к длительным невзгодам, медлительность. Флегматик незаменим при работе с документацией.

Эти особенности флегматического темперамента приобретают различное значение в характеристике личности в зависимости от уровня интеллектуального развития и широты и общественной значимости интересов человека.

Обыкновенно с флегматическим темпераментом связывают бедность внутренних психических переживаний – отсутствие глубоких интересов и высоких чувств, медленную и слабую сообразительность, ограниченность действий только удовлетворением невозможных потребностей, вошедших в привычку. Однако такая характеристика не всегда правильна. Часто флегматический темперамент выражается в медлительности психических процессов, в них слабой внешней экспрессивности при сохранении глубины и серьезности переживаний. Флегматик такого типа – очень работоспособный человек, не спеша совершающий серьезную и ответственную работу. Он спокоен уравновешен во внешних проявлениях своих чувств, которые часто отличаются большой силой и сложностью. Нередко люди флегматического темперамента обладают глубокими моральными, этическими и интеллектуальными чувствами.

Такие люди могут проявлять серьёзное и ответственное отношение к своим обязанностям и в результате добиваться большой продуктивности свое работы.

Флегматический темперамент может оказать отрицательное влияние на развития личности человека, если отличающиеся им люди не обладают еще необходимым интеллектуальным развитием и глубинной жизненных интересов.

Ввиду того, что свойственная флегматикам медлительность в основном обусловлена влиянием физиологических особенностей высшей нервной деятельности, имеется

возможность путем повышения интенсивности невродинамических процессов влиять и на темперамент человека.

Было бы ошибкой думать, что каждый человек может быть отнесён строго к одному из четырех видов темперамента. Описанные темпераменты в жизни встречаются редко. В характере каждого человека обычно своеобразно соединяются черты, присущие разным темпераментам; про таких людей говорят, что они обладают смешенным темпераментом. Лишь тогда, когда в характере человека значительно преобладают черты того или иного темперамента, он может быть очень приближенно отнесен к представителям одного из четырех видов темперамента.

Часто в различных условиях у людей проявляется и различные черты темперамента. Например, в бытовой обстановке человек может проявлять себя вялым, на работе же – энергичным и деятельным.

Холерик. Холерический темперамент характеризуется большой интенсивностью и яркой выраженностью эмоциональных переживаний и быстротой их протекания. Эта особенность выражается в характерных для холерика вспыльчивости и отходчивости, непосредственно следующей за бурными вспышками чувств. Холерик – человек горячий, страстный, отличающийся резкой сменой чувств, которые у него всегда глубоки, захватывают его целиком. Он глубоко и сильно переживает как радость, так и печали, что находит свое (иногда бурное) выражение в его мимике и действиях.

Люди холерического темперамента отличаются большой подвижностью, однако их подвижность иная, чем у сангвиников. Если сангвиника отличают быстрые, плавные и ловкие движения, то у холерика они часто носят резкий характер, отличаются стремительностью.

Для людей холерического темперамента характерна большая активность и энергия. Это делает холерический темперамент социально ценным, если им отличаются люди, обладающие серьезными интересами большого общественного значения. Такие люди, когда дело идет об обстоятельствах, требующих быстрых и решительных действий, проявляют себя с положительной стороны: они быстро понимают суть вопроса, меньше других бояться опасности, скорее других находят быстрые и необходимые решения, проявляют требуемую инициативность, действуют принципиально, с большим эмоциональным подъемом. Когда же холерический темперамент наблюдается у

человека не имеющего содержательных интересов, он, в связи с отличающим его аффективным характером эмоциональных переживаний, часто усугубляет черты личности: раздражительность, злобу, зависть.

Люди холерического темперамента — активные, целеустремленные, эмоционально страстные, отважные, бескомпромиссные. У них ослаблен инстинкт самосохранения и главенствуют инстинкты доминирования, сохранения достоинства и исследовательский. Они по телосложению сухощавы, жилисты, выносливы. Холерики обладают неуравновешенной нервной системой, суетливы, неусидчивы, для них характерны резкость и прямолинейность, упрямство. Поэтому они бывают опрометчиво поспешны в словах и действиях, конфликтно несдержанны, с перепадами настроений и работоспособности. Такой работник не годится для рутинной работы и работы, требующей терпения, например при длительных деловых переговорах. Его возможности в качестве руководителя ограниченны, желателен заместитель — флегматик.