Советы психолога

Темперамент

Проблема, о которой пойдет речь, занимает человечество уже более 25 столетий. Она называется красивым и звучным словом – **темперамент**. Люди начинают знакомиться с понятием «***темперамент***» очень рано. Еще в детстве мы замечаем, что одни из нас подвижные, веселые, настойчивые, а другие медлительные, застенчивые, неторопливые в словах и поступках. Именно в этих особенностях и проявляется **темперамент**.

Наблюдения показывают, что все люди различны не только по своей внешности, но и по своему поведению, движениям. А чем же объясняется такая разница в поведении? Прежде всего, темпераментом**,** который проявляется в любом виде деятельности (игровая, трудовая, учебная, творческая) в походке, в жестах, во всем поведении. Индивидуальные психологические особенности личности человека, его темперамент придают своеобразную окраску всей деятельности и поведению.

Темперамент является динамической характеристикой человека и от него зависят психический темп и ритм, быстрота возникновения чувств, их длительность и устойчивость, смекалистость, направленность на определенные контакты с предметами и людьми, на интерес человека к себе или другим.

В буклете представлены характеристики темперамента.

Предлагаем Вам пройти тест для проверки степени интровертности и экстравертности.

Сангвиник

Эмоции у человека возникают быстро, проявляются сильно, но они недостаточно глубоки и продолжительны. Нрав веселый, оптимист, шутник. Загорается интересом к делу , но быстро его теряет; много обещает, но часто не сдерживает обещания. У него много друзей, хороший собеседник, добрый, всегда готов прийти на помощь. Не выносит напряженной работы, как умственной, так и физической.

Меланхолик

Чувства не яркие, но глубокие. Человек весь в мире напряженной внутренней жизни, его душа ранима, тревожность повышена. Теряется, пуглив, легко плачет, легко внушаем. Чаще сдержан, очень страдает из-за невыполненных обещаний. (даже по независящим от него причинам). Необщительный пессимист.

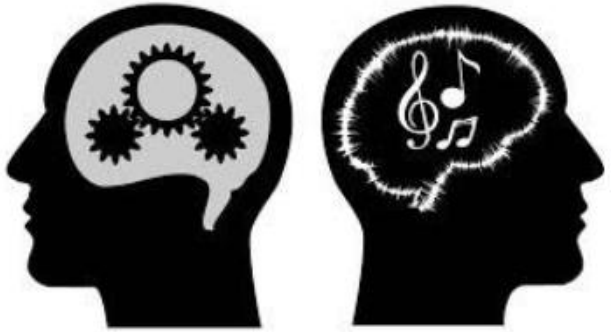
Холерик

Человек не любит ждать, не умеет терпеть, раздражителен, бывает агрессивен. Быстро вспыхивает и так же быстро остывает, если вопрос находит разрешение.
Активный лидирующий оптимист, поддается настроениям.

Флегматик

Пассивный и хладнокровный человек, старателен, но к активной работе не стремится. Миролюбивый, действия и речи размеренны.. Внешне слабо выражает свое душевное состояние, но чувства глубоки. Спокойный и надежный.

Типы темперамента Экстраверсия - интроверсия



Буклет для старшеклассников

Тест для проверки степени интровертности и экстравертности

Ответьте на вопросы - «да» или «нет»

1. Считают ли другие, что ты человек обидчивый, ранимый, уязвимый в общении (как ты отвечаешь на критику и замечания в свой адрес)?
2. У тебя долго сохраняется в душе осадок от разного рода переживаний, возникающих в общении (досады, радости, печали)?
3. У тебя часто бывают подъемы и спады в настроении?
4. Ты тяжело и долго переживаешь критику?
5. Тебя сильно утомляет веселая шумная компания7
6. Ты испытываешь затруднения, стесняешься, когда приходится знакомиться с новыми людьми?
7. Тебе легче и приятнее узнать о чем-либо из книги или компьютера, чем спросить об этом у других?
8. Ты часто испытываешь желание отдохнуть в одиночестве, побыть в тишине?
9. Ты долго подыскиваешь нужные слова, когда тебе приходится разговаривать?
10. Ты предпочитаешь узкий круг постоянных знакомых широкому?

Если ты больше пяти раз ответил «да»,
то ты – более интроверт;
если «нет» - экстраверт.

Интроверт

Человек занят своими мыслями и переживаниями. Он спокоен и застенчив., анализирует свои поступки и действия. В выборе между обществом друзей и книгой предпочтет последнюю. Сдержан. Для него важно соблюдение нравственных норм. У него все распланировано заранее, серьезен в принятии решений. Чувства контролирует, ему не присуща агрессивность. Любит во всем порядок.

Экстраверт

Личность, деятельность которой направлена окружающих людей, предметы, события. Имеет много друзей, поступает рискованно, импульсивен, веселый шутник. Он беззаботен и весел, всегда в движении, в действии, добродушный оптимист и любит смеяться. Бывает вспыльчив и агрессивен. Экстраверт не контролирует строго свои эмоции, на такого человека как он, не всегда можно положиться.