

Что такое темперамент?

В огромном количестве людей, похожих друг на друга, можно выделить индивидуальные особенности каждого, проявляющиеся в поведении. И важнейшим компонентом, способным выявить эти особенности, является темперамент.

Если обратиться к психологии, под темпераментом (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) понимают совокупность индивидуальных относительно устойчивых свойств психики человека, проявляющихся в его поведении и деятельности.

А если говорить немного проще, то это просто унаследованные человеком свойства нервной системы, влияющие на быстроту усвоения знаний и формирования навыков. Именно эти свойства определяют память, внимание, движения человека, но они определяют не то, что человек делает, а то, как он это делает. История же возникновения учения о темпераментах имеет далёкие корни и относится аж к V веку до н.э.

Жил-был тогда такой знаменитый на сегодняшний день древнегреческий врач Гиппократ. Так он и выдвинул идею о том, что жизнедеятельность и здоровье человека зависят от четырёх основных соков организма: крови (*sanguis*), лимфы (*phlegma*), желчи (*chole*) и чёрной желчи (*melanos chole*).

А семь веков спустя древнеримский врач Гален (II век до н.э.), опираясь на эти представления, сформулировал так называемую гуморальную теорию, согласно которой различное соотношение этих жидкостей не только влияет на здоровье, но и определяет психическое состояние, поведение человека.

Тогда же Гален предложил первую классификацию видов темперамента. В зависимости от преобладания в организме той или иной жидкости, люди, согласно его теории, отличаются друг от друга силой, скоростью, темпом и ритмом движений, экспрессивностью выражения чувств. Отсюда и пошли названия, широко применяемые на сегодняшний день: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический типы темперамента.

Позже на смену гуморальной пришла конституционная, или соматическая теория, на основе которой немецкий врач-психиатр и психолог Э. Кречмер пытался связать различные типы темпераментов со строением тела человека, с соотношением его отдельных частей и тканей.

Однако сегодня современной науке уже известно, что и тип строения тела, и динамические свойства психики в значительной мере обусловлены воздействием гормонов, выделяемых железами внутренней секреции.

Обусловленность того или иного темперамента стали объяснять деятельностью центральной нервной системы, её возбудимостью и чувствительностью. В создании и развитии этой теории важную роль сыграли исследования свойств головного мозга, проведённые нашим знаменитым физиологом И. П. Павловым. Он теоретически обосновал и экспериментально подтвердил ведущую роль в динамических процессах центральной нервной системы.

Он выделил позднее дополненные другими исследователями свойства нервной системы, которые сегодня позволяют нам определять с большой точностью принадлежность отдельного человека к тому или иному типу темперамента.

Так, обладатели **сангвинического** темперамента обычно весьма деятельны и продуктивны в работе, особенно если она вызывает у них живой интерес. Они легко приспосабливаются к новым условиям, умеют легко вступать в контакты с людьми, однако испытывают затруднения при выполнении длительных и монотонных операций. Таким был наш великий поэт А. С. Пушкин, обладающий завидной работоспособностью и проявлявший интерес к самым разнообразным сторонам жизни.

Люди-**флегматики** всегда спокойно реагируют на события, могут долго и упорно трудиться, не меняя вида деятельности и терпеливо перенося все трудности. Данные товарищи уже более сдержаны в общении с людьми, избирательны. Их манера речи и движения неторопливы. К ярким представителям флегматиков можно отнести Дарвина.

Что такое темперамент

Автор: admin

03.04.2011 14:38 - Обновлено 01.11.2014 10:20

Люди-**холерики** являются, наверное, обладателями самого сложного темперамента. Это личности неуравновешенные и даже вспыльчивые, с ними очень трудно общаться. Они настолько же необузданны в своих действиях, насколько резки в своих высказываниях. Холерики за словом в карман не лезут, да и ввязаться в драку для доказывания своей правоты могут с легкостью. Такими личностями были Петр Первый и Наполеон, они в трудные минуты были способны на проявление необычайной по силе энергичности.

Люди-**меланхолики** эмоционально ранимы, они чаще других испытывают тревогу, страх, нередко переоценивая характер угрозы, и легче становятся жертвами правонарушений насильственного характера. Если с ними случается непредвиденная ситуация, они долго не могут найти выход из нее. А робости и стеснительности у меланхоликов вообще с избытком. Такие люди совершенно не могут за себя постоять и часто становятся жертвами насмешек и издевательств окружающих. Такая ярко выраженная чувствительность заметна в произведениях Шопена.

Зачем же нужно определять свой темперамент? Ответ прост: чтобы узнать, что ты за человек, какой масти, на что способен. И получить возможность осознать свои сильные и слабые стороны психики. А потом начать тренировать слабые качества и учиться чаще опираться на сильные!

Автор - **Сергея Тарасов**

[Источник](#)