# 

# 4 типа темперамента: особенности каждого и влияние на повседневную жизнь

Нас окружают разные люди: кто-то любит веселиться и шутить, кто-то предпочитает уединение, про третьих говорят, что они зануды. Найти подход к каждому и выстроить с ним эффективную коммуникацию ― задача не из легких. Почему с одними легко общаться, а с другими приходится прилагать усилия, чтобы выстроить взаимодействие? Все дело в темпераменте, и зная что это такое, можно легко лавировать в море эмоциональных проявлений и выруливать в нужном направлении.

Темпераменту нельзя научиться ― это врожденная и неизменная характеристика. Он представляет собой «набор» определенных личностных черт и особенностей поведения, которые проявляются в общении, речи, мышлении. Есть четыре типа темперамента, и о них мы подробно расскажем в нашей статье.

## Что такое темперамент

Само слово переводится с латинского как «соразмерность». Под темпераментом в психологии понимают комплекс психических процессов, которые определяют устойчивость эмоциональной сферы и степень волевых усилий. В его физиологической основе лежит тип высшей нервной деятельности, а сам темперамент является базой для формирования характера.

*Простыми словами, темперамент ― это заложенная природой склонность человека вести себя определенным образом. Физиологические и психические особенности, присущие каждому, находят выражение в эмоционально-чувственном реагировании на происходящие события, импульсивности или, наоборот, сдержанности проявлений, замкнутости или общительности, простой или сложной адаптации к изменяющимся обстоятельствам.*

Есть несколько теорий темперамента.

1. [Гуморальная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F#:~:text=%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8,%D0%B2%D1%8B%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%20%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8.). Этот подход ― самый первый с исторической точки зрения. Его «автором» называют Гиппократа, жившего в Древней Греции еще в V в. до н. э. Он считал, что в теле человека находятся четыре жидкости. Они и дали названия типам темперамента: кровь ― сангвиник, слизь ― флегматик, черная и желтая желчь ― меланхолик и холерик соответственно.
2. [Психологическая](https://psyera.ru/opisanie-tipov-temperamenta-i-kantom-751.htm#:~:text=%D0%98%D0%BC%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%83%D0%B8%D0%BB%20%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D1%82%20%D0%B4%D0%B0%D0%BB%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5,%D0%B8%20%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%2D%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%8F.). С развитием науки о душе стало ясно, что каждому типу присущи свои особенности. Первым, кто стал составлять людские психологические портреты, был античный врачеватель Гален. Более развернутые характеристики появились в XVIII веке в работах немецкого философа И. Канта.

Он определял сангвиника как человека, стремящегося к получению удовольствия, увлекающегося, но не постоянного. Про меланхоликов Кант говорил, что они часто печалятся и страдают. Холериков философ характеризовал как людей энергичных и настойчивых, думающих мало и действующих быстро, находясь в порыве страсти. Флегматики в его глазах выглядели уравновешенными и терпеливыми. Описания типов, сделанные И. Кантом, использовались и другими учеными, изучающими поведение человека в разных ситуациях.



1. [Психосоматическая](https://psychojournal.ru/psychologists/602-uilyam-sheldon-konstitucionalnaya-teoriya-temperamenta.html). Авторы этого подхода, У. Шелдон и Э. Кречмер, считают, что на становление индивидуальности влияет конституция тела. Они выделяют три типа личности, основанные на психосоматических признаках.

Первый ― пикники. В эту группу входят «тяжелые» люди с жировыми отложениями и большой головой на короткой шее. У них циклотимический темперамент, для которого свойственны дружелюбность, колебание эмоций, общительность, умение быстро принимать решения в конкретной ситуации, склонность к резким перепадам настроения.

Второй тип ― это астеники, худые и высокие люди с овальным лицом и немного сплющенной грудной клеткой. У астеников шизотимический темперамент. Они имеют ограниченные социальные контакты, редко выражают чувства и эмоции на людях, упрямы и склонны к абстракции.

Третий вид ― атлетики, высокие «богатыри» с мускулами, широкими плечами и узкими бедрами. Они относятся к иксотимическому типу темперамента. Эти люди умеют объективно оценивать реальность, сдержаны, долго и с нежеланием приспосабливаются к меняющейся обстановке.

1. [Физиологическая](https://psyera.ru/2939/uchenie-ippavlova-o-temperamente). Основоположником этой теории считается русский ученый-физиолог И.П. Павлов. Он утверждал, что понять особенности человеческого и животного поведения можно только через свойства нервной системы, а их всего три: подвижность, сила и уравновешенность. Тип высшей нервной деятельности ― результат сложения этих свойств, а в сумме «образуется» темперамент.
2. [Нейрофизиологическая](https://psychojournal.ru/psychologists/96-gans-ayzenk-teoriya-tipov-lichnosti.html). Изучением проблемы занимались К. Юнг, швейцарский психоаналитик, и Г. Айзенк, немецкий психолог. Первый ввел два понятия, характеризующие личностные психологические типы: интровертивный и экстравертивный.

Человек-интроверт фокусируется на собственном внутреннем мире, склонен к [рефлексии](https://mamicoach.ru/17-sposobov-dlja-razvitiya-refleksii/) и самоанализу, испытывает затруднения с социальной адаптацией. Экстраверты, наоборот, тянутся к новым впечатлениям, общительны, легко заводят контакты. К этим двум характеристикам Г. Айзенк добавил эмоциональную устойчивость и нейротизм (нестабильность, проявляющуюся в резких изменениях настроения, непостоянстве увлечений).

## Отличия темперамента от характера



Эти два понятия ― не одно и то же. Темперамент закладывается при рождении и носит наследственный характер. Становление характера происходит под воздействием социальных факторов.

Отличительные особенности темперамента:

* определяет скорость протекания психических реакций и динамику поведения в целом;
* устанавливает общие психологические черты конкретной личности;
* сохраняется на протяжении всей жизни.

*Темперамент ― врожденная черта, на которую невозможно повлиять извне. Характер же является совокупностью устойчивых качеств, проявляющихся в конкретных поступках и действиях в конкретных обстоятельствах.*

На становление характера большое влияние оказывает окружение, в котором живет человек. Люди могут относиться к одному и тому же типу, но характер, набор определенных черт, всегда остается индивидуальным. Его становление зависит от:

* родителей, воспитателей и учителей;
* образования и базы знаний;
* коллектива, близкого окружения;
* социального статуса;
* материального положения.

На протяжении жизни характер может меняться. Часто эти изменения возникают как следствие сильных эмоциональных потрясений, например, потери родственников, семейных неурядиц, одиночества, обмана или предательства. Эти и другие события влияют не только на мысли, но и вносят свои корректировки в способы реагирования.

Темперамент ― это база для становления конкретных черт характера. О нем также можно говорить, как об определенном способе реакции на ту или иную ситуацию. Оценить его, используя количественные или качественные критерии, невозможно. Темперамент не бывает плохим или хорошим. А вот дать оценку характеру получится, если исходить из моральных принципов и ценностей.

## 4 типа темперамента с полным описанием

Перейдем к самому интересному ― подробно расскажем о каждом из темпераменте. Попробуйте определить, к какому типу относитесь вы.

### Сангвиник



Это самый яркий и сильный тип, обладающий высокой психической активностью, энергичностью и работоспособностью. Люди-сангвиники легко заводят друзей, комфортно чувствуют себя в непривычной обстановке. О них говорят как о жизнерадостных весельчаках, всегда находящихся на позитивной волне.

Одна их главных особенностей представителей этого типа ― постоянство. Сангвиник не будет фокусироваться на проблеме: подумаешь, потерял шарф ― куплю новый), при этом он живет в основном не головой, а эмоциями. Человеку нравится что-то делать, но если работа не приносит удовольствие, он быстро потеряет интерес и откажется решать задачу. У некоторых предпочтения меняются очень быстро ― они не принимают однообразие и рутину.

Непостоянство проявляется и в настроении: еще минуту назад друг шутил и смеялся, а сейчас почему-то грустит и тревожится. Тем не менее сангвиники легко переживают неприятности и стараются не вступать в ссоры, обходить стороной конфликтные ситуации.

*Из-за того, что сангвиники не зацикливаются на проблемах, они порой избегают сложных заданий и поручений и стараются хоть как-то упростить поставленную перед ними задачу. Результат такого «подхода» ― быстрое приспособление к новым обстоятельствам, чего не хватает меланхоликам и флегматикам.*

По своей натуре сангвиники являются материалистами. Они страдают, если не получают от жизни какие-либо материальные блага. Этим людям, словно воздух, необходимы яркие эмоции (например, любовные отношения, сопровождающиеся острыми переживаниями). Им хочется носить брендовую одежду, обедать в дорогих ресторанах, путешествовать, заниматься экстремальными видами спорта ― делать все то, что приносит самые яркие и необычные впечатления.

Внешне сангвинистический темперамент проявляется в:

* хорошо поставленной речи;
* эффектном невербальном поведении (широких жестах и выразительной мимике).

По лицу человека можно легко определить, как он относится к собеседнику и происходящему в целом ― на нем все написано: сангвиник может сердиться или смеяться даже по самым незначительным поводам. Из таких людей получаются отличные ораторы, способные много и убедительно говорить, ясно, точно и аргументированно выражая свою точку зрения.

**Дети-сангвиники**

В коллективе их видно сразу: они общительны, имеют много друзей, любят участвовать в разных мероприятиях, с энтузиазмом берутся за выполнение заданий. Ребенок-сангвиник ― это всегда широкая улыбка, готовность пойти на контакт, неугомонность, активность и умение решать несколько задач одновременно. Такие дети редко конфликтуют со сверстниками, они быстро забывают обиды, адекватно реагируют на замечания и наказания.

С другой стороны, маленьким сангвиникам бывает трудно усидеть на одном месте и сосредоточиться на задаче. Они не всегда держат слово и нередко нарушают обещания. Бывает, что не доводят дело до конца, бросая его на полпути и убегая играть и веселиться.

**Сангвиники в работе**

****

Представителям этого вида темперамента не составит труда быстро включиться в проект или сменить сферу деятельности. Они, как губка, впитывают новые знания и легко осваивают разные профессии.

Сангвиники характеризуются высокой работоспособностью. Главное ― направить их активность в нужное русло и подпитывать интерес, чтобы они самоотверженно и с отдачей шли к цели. Если человек не будет получать заслуженного поощрения и не замечать перспектив, его запал быстро угаснет.

Сангвиники находят себя в разных видах профессиональной деятельности:

* менеджменте;
* юриспруденции;
* журналистике.

У них отлично получается вести переговоры и общаться с клиентами. Такие люди практически всегда находятся в приподнятом настроении и нередко становятся душой рабочего коллектива. Вместе с этим им тяжело дается выполнение рутинных поручений и дел, требующих предельной концентрации внимания, кропотливости и усидчивости. В этом случае появляется риск, что исполнитель отнесется к задаче поверхностно и постарается завершить ее как можно скорее, чтобы перейти к более интересному и увлекательному проекту.

Сангвиники ― хорошие лидеры. Они часто занимают руководящие посты и способны увлечь своими идеями весь коллектив. Опять же не стоит забывать о том, что они могут остановиться на полпути и бросить задуманное ― это ставит под сомнение успешность их руководства.

Начальник-сангвиник проявляет дружелюбность и вежливость. Он с уважением относится к подчиненным и выслушивает их мнение по конкретному вопросу. В стрессовых ситуациях или в период плохого настроения такой руководитель может позволить себе «спустить пар» и накричать на сотрудника, а в момент радости наобещать золотые горы.

**Плюсы и минусы**

Положительного у сангвиников много. Благодаря своей коммуникабельности они имеют много друзей, приятелей и знакомых, а в кругу самых близких всегда становятся центром внимания. О таких людях говорят как о шутниках, балагурах и весельчаках. Они умеют и любят рассказывать разные увлекательные истории и анекдоты, часто бывают инициаторами различных забав и розыгрышей.

*Приятный и дружелюбный характер сангвиников, словно магнит, притягивает окружающих. С такими людьми хотят знакомиться, общаться и дружить.*

Минусом можно назвать, прежде всего, некоторую эгоистичность ― зацикленность на собственной персоне. Иногда из-за желания стать душой компании человек теряет рамки тактичности и надевает маску лицемерия. Сангвиники бывают чересчур самоуверенны, что не нравится окружающим.

Строить отношения с людьми этого темперамента не совсем просто, так как взаимодействие и коммуникации будут во многом зависеть от настроения: сегодня приятель милый и веселый, завтра может наговорить много неприятных слов, а на третий день ― слезно просить прощения за свою грубость. Лучшим партнером для таких людей считаются меланхолики, которых не раздражают резкие эмоциональные перепады. Хуже всего сангвиники уживаются с инертными флегматиками, которые попросту не поспевают за энергией и смотрят на активность и оживленность как на проявление легкомысленности.

### Меланхолик



По сравнению с сангвинистическим, холерическим и флегматическим этот тип считается немного слабее. Людей, относящихся к данной категории, характеризуют как ранимых, сдержанных, замкнутых, необщительных. Их нервная система высокочувствительная. Меланхолики умеют видеть прекрасное и сами создают красоту вокруг себя. Именно из меланхоликов получаются великие композиторы, художники, философы, музыканты, актеры.

*«Слабость» меланхолика лишь кажущаяся ― эти люди не такие уж и хрупкие, и у них есть свой запас прочности.*

Что отличает меланхоликов от людей с другим видом темперамента? Прежде всего, способность вдумчиво относиться к ситуации. Они не любят перемены и дорожат устоявшимся бытом. Таким людям не свойственно менять привычки. Они живут в своеобразном коконе, где тепло и комфортно, и покидать его, не оценив обстановку, они никогда не будут.

Для меланхоликов характерна повышенная чувствительность. Из-за этого даже незначительные поводы и события могут вывести из себя, заставить его плакать, грустить и обижаться на других и обстоятельства.

У меланхоликов хорошо развито [воображение](https://mamicoach.ru/metody-razvitiya-voobrazhenija/). Они не только испытывают желание творить, но и неплохо «предсказывают», как будет развиваться ситуация еще до появления проблемы. В таких случаях человек может рисовать самые ужасные картины и сокрушаться о потенциальных трагических последствиях, хотя на самом деле еще ничего не произошло. Эта «способность» связана не с пессимистическим настроем, а с той же самой чрезмерной чувствительностью и впечатлительностью ― они-то и становятся причинами хандры и безосновательных тоски и отчаяния.

Что выдает меланхоликов? Узнать их можно по таким проявлениям, как упрямство и готовность вступить в спор, где оппоненту будут приведены достаточно убедительные доказательства на основе объективных фактов.

Меланхолик умеет анализировать и всегда планирует дела до мелочей. Изменение обстоятельств, разные форс-мажоры и необходимость в быстром принятии решения вызывают тревогу, а иногда и вовсе вгоняют в панику.

Представителей этого темперамента выдают тихий, спокойный голос и невыразительные мимика и жесты. Эти люди редко демонстрируют свои эмоции и чувственные переживания, находясь в компании. Им с трудом удается заводить новые знакомства и устанавливать эффективные коммуникации.

Меланхолики часто «витают в облаках», задумываясь о чем-либо. Они много времени проводят, погрузившись в себя. Такого человека с трудом можно затащить на вечеринку или развлекательное мероприятие ― он предпочтет остаться дома, почитать книгу, посмотреть фильм или заняться любимым хобби.

**Дети-меланхолики**

Маленькие меланхолики активно познают окружающий мир, а когда идут в школу, стараются как можно глубже погрузиться в интересный предмет. Они часто избегают общения со сверстниками и имеют пару-тройку лучших друзей, с которыми им комфортно проводить время.

Дети любят «сложные» игрушки, например, конструкторы. Им нравится деятельность, которая требует логических размышлений. Эти ребята, как правило, не имеют проблем с учебой, но редко поднимают руку, чтобы ответить у доски перед всем классом. Из-за сторонней критики, школьных инцидентов отношение к занятиям может измениться в худшую сторону. При этом маленький человек замыкается в своем коконе еще сильнее.

****

**Меланхолики в работе**

Острое восприятие критики ― слабая сторона меланхоликов. Она глубоко ранит и заставляет чувствовать себя виноватым. Человек начинает тщательно анализировать поступки и искать, в чем он был не прав. Он без конца прокручивает в голове диалоги с начальством и коллегами, находясь в поиске оправданий и защиты.

На работоспособность меланхолика большое влияние оказывает настроение. Этим людям необходима как регулярная поддержка, так и отдых от социума. В коллективе они, как правило, занимают позицию ведомых, держатся обособленно и стараются всячески избегать ссор, конфликтов, выяснения отношений.

Меланхоликам подходят профессии, связанные с творчеством. Они выбирают работу, которая не требует проявления инициативы и взаимодействия с большим количеством людей. Для них важны три вещи:

* постоянство;
* стабильность;
* спокойствие.

Эти люди практически никогда не занимают высоких должностей. Они не умеют (и не хотят) становиться лидерами и управленцами. Но если такое чудо произойдет, то меланхоличный шеф будет максимально либеральным и проявит чуткость к подчиненным. При этом он не забудет о своем перфекционизме и требовательности.

**Плюсы и минусы**

Может показаться, что в меланхолическом темпераменте нет ничего хорошего. Это далеко не так. Человек с подобным складом нервной системы тонко чувствует настроение окружающих и искренне заботится о близких. Он умеет слушать и слышать и часто дает мудрые советы.

Меланхолик всегда стремится к идеалу, и это стремление определяет круг общения, куда могут войти только «избранные». Он не будет тратить время на глупую болтовню. Среди его друзей и приятелей, которых можно пересчитать по пальцам ― образованные люди, эксперты в своем деле.

*Меланхолики ― это однолюбы с определенной степенью подозрительности. Они могут проявлять сварливость и ревность, но умеют быть и гостеприимными. Представители типа чтут семейные традиции и бережно хранят фотографии и вещи, связанные с родителями, детьми, бабушками и дедушками.*

Одна из черт характера, присущая меланхоликам ― злопамятность. С другой стороны, они редко придумывают план мести и предпринимают активные действия по его реализации.

Еще одна особенность, которую можно отнести и к плюсам, и к минусам ― перфекционизм. Человек задает высокую планку и устанавливает завышенные стандарты. Он огорчается, если кто-то не соответствует им, и даже какая-то мелочь (например, грязные ботинки) воспринимается как великая трагедия. Меланхолики склонны к самокритике и по незначительным поводам испытывают глубокое чувство вины.

### Холерик



Импульсивный, взрывной, горячий, страстный ― все это о холериках. Они никогда не станут сидеть на месте, если есть возможность сорваться и отправиться навстречу приключениям. Эти люди могут свернуть горы, чтобы достичь цели. У них часто меняется настроение и возникают яркие эмоциональные вспышки в ответ на значимую ситуацию.

Холерики ― это непоседы и вечные двигатели, которым надо обязательно чем-то заниматься. К особенностям можно отнести:

* постоянную спешку;
* боязнь не успеть закончить начатое;
* желание взяться сразу за несколько дел;
* остановка на полпути и бросание начатого.

Этих людей, несмотря на их энергичность, нельзя назвать жизнерадостными, и активность порой приобретает форму конфликта.

[Если верить Гиппократу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F#:~:text=%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8,%D0%B2%D1%8B%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%20%D0%B2%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8.), в организме холериков много желтой желчи, которая наделяет их такими качествами, как необузданность, несдержанность, склонность к истерическим реакциям и проявлениям. Эти люди могут прослыть довольно агрессивными и враждебными: они вспыхивают, словно спичка, но так же быстро перегорают, особенно если оппонент идет навстречу и согласен на компромисс.

*Холерики сильные по натуре, поэтому хорошо справляются с разными задачами. Однако из-за некоторой нестабильности им с трудом удается контролировать свое поведение и слова.*

Человек с этим типом темперамента индивидуалист ― у него есть собственное мнение. Холерик испытывает огромное желание всегда и во всем быть первым. Его врожденные лидерские качества не остаются незамеченными. Но по этой причине такие люди часто оказываются активными участниками спора, причем инициированного ими самими.

Можно ли визуально определить холерика? Да. Его движения резкие и порой даже лихорадочные, походка и речь быстрые. Он мало спит и много ест. Эти люди относятся к той категории, которые считают, что лучшая защита ― это нападение, а чтобы поставить точку в разговоре и закрепить свою позицию, они бьют кулаком по столу.

**Дети-холерики**

Ребенок с холерическим темпераментом ― это центр, вокруг которого вертятся все остальные члены семьи. Он будет капризничать и устраивать концерты, чтобы получить желаемое. Маленький человек может считать, что все окружающие должны делать так, как хочет он. Но тут надо сразу оговориться: эти дети умеют ценить доброту и выражают искреннюю благодарность даже за самые маленькие сюрпризы и подарки. Когда они довольны, то становятся зайчиками: милыми, ласковыми и отзывчивыми.

Для подростков-холериков характерно максимально бурное проявление эмоций, бунтарство, агрессия.

**Холерики в работе**

Этим людям нелегко подчиняться другим и чувствовать зависимость от вышестоящих коллег. Они предпочитают работать самостоятельно и не желают прислушиваться к рекомендациям и комментариям руководителя, особенно если у того недостаточно развитая сила воли.

Работа для холерика ― это множество разных по сложности задач, отнимающие все свободное время. Эти люди не боятся высокого темпа, продолжительных командировок, смены задач и видов деятельности. Они нуждаются в постоянной активности, где могут проявить инициативу. Другая сторона медали ― если у холерика что-то не получится, он может вспылить, а после того как немного успокоится, поймет, что ситуация не стоила такой бурной реакции, и все можно поправить.

Холерический темперамент чаще всего встречается у бизнесменов, предпринимателей, руководителей, топ-менеджеров. Это общительные люди, которые умеют логично излагать мысли, выстраивать эффективные коммуникации, обладают гибким мышлением и нацелены на достижение высоких результатов. Они работают быстро, чего требуют и от подчиненных.

****

**Сильные и слабые стороны**

Неоспоримый плюс холерика ― энергия, которая, кажется, никогда не иссякает. Он будет отстаивать свои принципы и идеалы, и иногда подобное поведение становится чуть ли не одержимостью.

Если по какой-то причине энергетический источник все же угаснет, то холерик не бросит начатое, а продолжит путь к исполнению мечты и реализации всех намеченных планов. Многие бросают вызов самому себе, ставя невероятные цели ― в большинстве случаев они их достигают. Холерикам свойственно импульсивное поведение. Они умеют быстро оценить обстановку и принять решение, причем зачастую оно оказывается правильным.

Недостатком этого типа темперамента можно назвать то, что внутренняя энергия иногда идет не во благо, а на разрешение споров и участие в конфликтах. Холерик легко распознает обман и несправедливость и остро реагирует на подобные ситуации. Он может, что называется, разбиться в кровь, чтобы защитить обиженных ― эти люди просто не могут оставаться в стороне.

Из-за переизбытка энергетического потенциала холерики неосознанно стремятся к доминированию: родители требуют от детей одних «пятерок», начальники ― беспрекословного подчинения и выполнения приказов. Если что-то пойдет не так, холерик взрывается.

**Смешанный темперамент**

Абсолютных холериков крайне мало, чаще встречаются промежуточные типы.

| **Название** | **Описание** |
| --- | --- |
| Холерически-сангвинический | Быстрые изменения эмоционального фона, но в более мягкой форме. Человек в работе плодотворный (в отличие от явных сангвиников), прямиком идет к цели. Учитывает мнение окружающих. |
| Холерически-меланхолический | Эмоциональное состояние циклично: [апатия](https://mamicoach.ru/apatija-i-depressija-kak-ih-otlichit/) и бездействие регулярно сменяются хорошим настроением и инициативностью. Люди трезво оценивают ситуацию, что часто не могут сделать истинные холерики. |

### Флегматик

Флегматики ― золотая середина среди других типов темперамента. Они стараются не ввязываться в конфликты и споры, сдержанно и умеренно проявляют эмоции и прежде чем принять решение, обдумывают ситуацию и ищут разные варианты. Опрометчивость ― это не про них.

Спокойные флегматики умеют сглаживать острые углы: они могут оказать положительное влияние на сангвиника, умерить пыл холерика и снизить планку требований меланхолика. Эти люди играют роль своеобразного стабилизатора, которого не кидает из одной крайности в другую, не создают дополнительных проблем и могут поддерживать комфортный климат в коллективе.



Как узнать флегматика среди других:

* серьезный человек с невыразительной мимикой;
* ему присуща миролюбивость: люди не лезут на рожон и идут по пути наименьшего сопротивления, соглашаясь с аргументами оппонента;
* они делают все, чтобы избежать ссоры и накала страстей, при этом проявляя невозмутимость и спокойствие. А для этого им даже не надо делать над собой усилие. Флегматики от рождения уравновешены.

Среди представителей этого типа очень много интровертов, предпочитающих бывать наедине со своими мыслями. С другой стороны, флегматики более коммуникабельны, чем меланхолики: если есть весомый повод, они не откажутся от встречи с друзьями и отлично повеселятся в их компании. В то же время им нравится стабильная и размеренная жизнь, причем в ней есть много места позитиву и положительным эмоциям.

*Меланхолик примет за трагедию то, в чем сангвиник увидит лишь интересный инцидент, а флегматик — нечто, не заслуживающее внимания.*

*А. Шопенгауэр, немецкий философ*

Окружающие ценят и любят флегматичных людей за их покладистость, умение договариваться и находить компромиссные решения вопросов, способность признавать ошибки и прощать обиды.

**Дети-флегматики**

Идеальный ребенок ― так можно охарактеризовать маленького флегматика. Он слушается взрослых, мало шалит, и с ним легко договориться. Младенцы с данным типом нервно-психической организации не требуют от родителей пристального внимания и практически не плачут.

Особенности ЦНС накладывают отпечаток на темп речи: дети могут не сразу отвечать на вопрос (им требуется время на обдумывание) и делают продолжительные паузы. Иногда ребенку нужен «толчок», помогающий вернуться в реальность: он может застыть над тетрадкой или зависнуть над тарелкой супа. Малыши испытывают трудности в адаптации к условиям детского сада, а подросшие флегматики часто не хотят ходить в школу ― они чувствуют себя комфортно в привычной домашней обстановке, причем не особо скучают, если остаются одни.

**Флегматики в работе**

Эти люди не боятся, что им назначат сложную задачу, даже если находятся не в самых комфортных условиях. Они отличаются высокой работоспособностью, исполнительностью, усидчивостью. Им не надоедает заниматься рутиной и монотонным трудом.

Флегматики ― это прекрасные корректоры, бухгалтеры, ювелиры, программисты. Они малообщительны, но эта черта совсем не мешает достигать высоких карьерных результатов в профессиях, где не требуется импровизировать, убеждать или вести коллектив за собой.



Флегматики не являются лидерами, но умеют находить общий язык с коллегами и руководством компании, где работают. Они избегают любых конфронтаций и стараются предложить альтернативное решение вопроса, которое устроило бы все стороны.

Слабая профессиональная черта флегматика ― неумение выступать на публике. Он не умеет говорить, что называется, красиво. Его медленная речь, насыщенная тезисами, фактами, цифрами, выводами, плохо воспринимается и заставляет скучать. Коллегу-флегматика трудно склонить к какой-то авантюре. Он редко проявляет активность, а если и согласится на что-то, то только в случае крайней необходимости.

Флегматичным людям трудно добиться повышения и занять руководящую должность. Однако если получится стать начальником, человек будет максимально вдумчиво подходить к решению каждой задачи. Со стороны такие руководители кажутся очень строгими, неприветливыми и недружелюбными. Но они никогда не будут отчитывать подчиненного, совершившего промах, на людях, а предпочтут спокойную уединенную беседу с глазу на глаз, при этом долго не забудут оплошность.

**Положительные и отрицательные черты**

Люди-флегматики спокойные и особо не выражают свои чувства. В то же время они склонны копить в себе негатив. «Взрыв» происходит не часто, но если их довести до ручки, мало не покажется ― этот момент окружающие будут помнить очень долго. Впрочем, даже в такой ситуации флегматик будет стараться сделать все от него зависящее, чтобы наступил мир.

Умение договариваться ― одна из сильных сторон представителей рассматриваемого темперамента. Замечательные дипломаты могут вести эффективные переговоры даже с людьми, которые настроены максимально негативно. Они не боятся получить отказ и не обижаются, если придется отойти от изначальных своих требований в угоду мирного разрешения конфликта.

*Флегматики умеют слушать и слышать собеседника. Они проявляют искреннюю заинтересованность в разговоре, задают уточняющие вопросы, дают обратную связь, высказывают свое отношение к ситуации. Эти люди не критикуют без причины, не дают оценки, не разобравшись в происходящем. Сами говорят по делу.*

Если началась дискуссия, флегматик будет долго слушать оппонентов, оставаясь невозмутимым. Когда страсти в споре утихнут, он подведет итоги и предложит оптимальное решение, в котором будут соединены все предложенные точки зрения. Нередко внимательное слушание без эмоциональной окраски воспринимается как отсутствие интереса и скука.

Слабой стороной флегматика можно назвать трудности в адаптации к изменяющимся условиям. Он предпочитает стабильные обстоятельства и с неохотой впускает в свою жизнь что-то новое и непривычное. Именно из-за этого качества флегматикам бывает трудно продвигаться по карьерной лестнице, занимать лидирующие позиции. Если появится сильный страх совершить промах, они и вовсе предпочтут «спрятаться в кусты», не принимать никаких решений и переложить ответственность на других.

<https://mamicoach.ru/kak-stat-uverennym-v-sebe/>

Еще один минус ― слабая эмоциональность, которая нередко нарушает взаимоотношения и контакты с близкими. Флегматиков нельзя назвать страстными людьми, и в силу особенностей нервной системы они не могут ярко проявлять свои чувства. Окружающие могут расценивать подобное поведение как равнодушие и черствость.

Опрос

К какому типу вы относитесь?

* Холерик.
* Сангвиник.
* Флегматик.
* Меланхолик.

## Как определить тип темперамента и зачем его знать

В природе нет абсолютных флегматиков, меланхоликов, сангвиников и холериков. Так или иначе, на человека оказывают влияние социум и другие внешние факторы, которые могут сглаживать или, наоборот, усиливать некоторые природные характеристики.



Определить тип можно по признакам, которые мы описали в предыдущих разделах. Более точную информацию вы получите, если пройдете психологический [тест Айзенка](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/11343/1/Lichteinshtein_Konashkov.pdf) или «выведите» [формулу темперамента А. Белова](https://psytests.org/temperament/belov.html).

*Зачем знать, к какому типу вы относитесь? Ответ простой ― чтобы подобрать ключик к своему внутреннему миру и найти ответы на давно интересующие вопросы.*

Мы живем в потоке постоянно меняющейся информации, и нам необходимо приспосабливаться к новым обстоятельствам. Понимая, как реагирует наша нервная система, нам станет легче адаптироваться и принимать правильные решения.

Знания темперамента позволяет:

1. Разобраться в себе, а значит, улучшить качество жизни и стать счастливее. Вы сможете выстраивать отношения с окружающими, выявлять препятствия, которые возникают на пути к достижению целей, выбирать лучшую для себя профессию.
2. Эффективно бороться со стрессом. Наша жизнь ― это взлеты и падения, но в наших же силах провести профилактическую работу над собой и не наступать на одни и те же грабли. Другими словами, мы можем избежать многих проблем, зная свои реакции на тот или иной раздражитель. Выяснив свой тип личности, вы поймете, как можете помогать самому себе.
3. Принять тот факт, что каждый человек уникален, и думать и поступать не так, как другие ― это нормально. Все мы личности с индивидуальным набором особенностей. Каждый имеет свое мнение на счет той или иной ситуации, и в одних и тех же обстоятельствах один ведет себя так, а другой ― совершенно иначе. Нельзя делить людей на правильных и неправильных. Просто у каждого есть свой способ реагирования, который был дан ему при рождении.
4. Избавиться от чувства вины и перестать осуждать несовершенство окружающего мира. Вас не будет раздражать поведение и рассуждения окружающих (мы же помним, что отличное от нашего мнение имеет право на существование). Зная особенности близких, вы сможете выстраивать правильные коммуникации и здоровые отношения, давать точную реакцию на их потребности.
5. Легче и быстрее достигать целей и реализовывать личные и профессиональные планы. Имея представление о своих личностных чертах, можно поработать над сильными сторонами и даже извлечь определенную пользу из слабых сторон.

## Влияние темперамента на жизнь человека

От особенностей темперамента зависит то, как мы коммуницируем с другими. Можно сказать, что он определяет психологическую совместимость или несовместимость людей.

Межличностные конфликты часто возникают потому, что мы не учитываем тип нервной системы, причем не только свой, но и чужой. Особенно это касается проявлений вспыльчивости, импульсивности, ранимости, впечатлительности.

Представим ситуацию, где четыре друга опоздали в театр. Как поведет себя холерик? Скорее всего, он начнет спорить с контроллером и любыми способами будет пытаться проникнуть в зал. Он будет практически с пеной у рта доказывать, что спектакль начался раньше, и, возможно, попытается оттеснить билетера и проскочить в помещение.

Сангвиник же смекнет, что его все равно не пропустят и побежит на балкон, надеясь, что там нет контроля. Флегматик предпочтет подождать антракта в буфете и прийти в зал ко второму акту. Меланхолик лишь разочарованно пожмет плечами, вздохнет, в который раз посетует на невезение и уедет домой.

Конечно, мы утрируем, но в приведенном примере есть и рациональное зерно. Разные люди по-разному ведут себя в одной и той же ситуации. От темперамента зависит, как мы будем проявлять характер: ту же самую настойчивость холерик выразит через бурную деятельность, а флегматик ― максимальную сосредоточенность.

У каждого типа есть сильные и слабые стороны. Например, к ценным качествам сангвиника можно отнести отзывчивость, подвижность. Плюсы меланхолика ― в глубине эмоциональных переживаний и высокой чувствительности. Достоинства холерика ― страстность и активность, а флегматика ― неторопливость и спокойствие. Но нужно понимать, что не всякий сангвиник сразу же спешит на помощь другу, а из каждого холерика фонтанирует энергия. Все положительные качества необходимо постоянно подпитывать и развивать. Роль темперамента в этом случае сводится к облегчению или затруднению этой задачи.

При любом типе есть вероятность «усугубления» негативных черт. Холерик может стать слишком резким в общении, взрывным и несдержанным, сангвиник ― легкомысленным, меланхолик ― максимально замкнутым и апатичным, а флегматик ― вялым и безразличным к событиям, происходящим вокруг. Поэтому так важно знать особенности нервной системы ― это поможет избежать [стрессов](https://mamicoach.ru/kak-bystro-uspokoitsja-borba-so-stressom-i-trevozhnostju/) и быстро построить каналы коммуникации и взаимодействия с окружающими людьми и миром в целом.

Тип темперамента влияет на продуктивность в профессии. Например, холерики не любят монотонную работу, поэтому будет некомфортно чувствовать себя на должности библиотекаря. Ему подавай что-то более интересное, где он мог бы выразить себя. Для таких людей подходят профессии журналиста, дипломата, предпринимателя, режиссера, артиста, геолога.

Из сангвиников получаются хорошие начальники и прекрасные стратеги. Им рекомендуется выбирать деятельность, связанную с производством, психологией, менеджментом, образованием и воспитанием, организацией мероприятий. Флегматикам, которые не любят спешки, подойдут такие профессии, как врач, научный сотрудник, бухгалтер, аудитор, экономист. Меланхолики отлично справляются с задачами из педагогики, агрономии, ветеринарии.

## Можно ли изменить тип темперамента



Вопрос об изменении темперамента можно услышать от меланхоликов, желающих стать более активными и невозмутимыми. Реже остальных им задаются флегматики. Сангвиники, как правило, вполне довольны собой и не заостряют внимание на этой теме. То же самое и с холериками ― им больше хочется поменять окружающих, а к своим качествам у них, по большому счету, нет претензий.

Наверно, было бы идеально соединить все четыре типа темперамента в одном и оставить только сильные стороны каждого: гибкость сангвиника, спокойствие и рассудительность флегматика, энергию холерика и чувствительность меланхолика. Но это только мечты, к сожалению.

Темперамент ― это врожденная особенность, своего рода «настройка по умолчанию», которая задает тон поведению и образу жизни в целом. Как бы ни хотелось, мы не можем поменять характеристики нервной системы.

*Проблема, которую переживают многие родители, заключается в том, что они затрачивают слишком много времени и усилий, пытаясь изменить то единственное, чего они изменить не могут – темперамент своего ребенка.*

*Р. Маккензи, американский психолог, автор книги «Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного»*

С возрастом какие-то проявления уходят на второй план, другие, наоборот, начинают проявляться все заметнее. Отдельные личностные черты шлифуются, видоизменяются, корректируются. Это зависит от окружения, ситуаций, которые преподносит жизнь. Мы можем выйти за рамки своего привычного поведения, но такие «яркие вспышки» обычно связаны с какими-то сильными эмоциональными потрясениями и нестандартными обстоятельствами.

Мы не можем изменить темперамент ― с чем родились, с тем и будем жить. Но в наших руках попробовать использовать разные модели поведения и закрепить те, которые приводят к положительным, позитивным переменам. Если постараться, то новые, сначала «неудобные» действия в скором времени превратятся в полезную привычку, но для этого надо приложить немало усилий и контролировать себя.

Как это сделать? Есть три важных постулата.

1. Не пытайтесь изменить в себе все и сразу.
2. Выберите одну черту и работайте с конкретной личностной особенностью.
3. Отталкивайтесь от положительных моментов и не зацикливайтесь на негативе.

Допустим, вы меланхолик, но хотите стать сангвиником. Уверяем, что это не самоцель. Вероятнее всего, вам просто хочется иметь некоторые качества, присущие другому типу темперамента. Подумайте, какими характеристиками вы хотите обладать ― легко заводить знакомства и общаться, быстро принимать решения? Начинайте работу с чем-то одним ― самостоятельно, на специальных курсах, с психологом или коучем.

## Повторим пройденное

Темперамент ― это врожденная характеристика человека. Он напрямую влияет на способы взаимодействия с миром и манеру общения с окружающими.

Есть четыре типа темперамента:

1. Холерический.
2. Меланхолический.
3. Флегматичный.
4. Сангвинический.

Определить, к какому из них относится человек, можно с помощью специальных психологических тестов, а также методом наблюдения за мимикой, жестами, речью, способами реагирования на определенные обстоятельства.

Изменить темперамент нельзя ― он закладывается в процессе внутриутробного развития, однако «выделить» сильные стороны и скорректировать минусы можно, если работать над собой.

Не бывает людей с плохим или хорошим темпераментом. Особенности каждого из нас проявляются как своеобразная психическая реакция на конкретный раздражитель. Тип нервной системы влияет на то, какой путь и способ деятельности мы выбираем.

## Заключение

Давайте порассуждаем, как темперамент влияет на качество нашей жизни. Согласны ли вы с тем, что его нельзя изменить, и что нужно делать, чтобы нивелировать негативные черты? Поделитесь в комментариях своими соображениями на этот счет.