ПСИХОЛОГИЯ · ХАРАКТЕР

Характер человека

Из каких черт он складывается, как формируется и можно ли его изменить



Содержание

01 Что такое характер

02 Характер и темперамент

03 Черты характера

04 Как формируется характер

05 Можно ли его изменить

01

Что такое характер

Устойчивые черты, которые видны в поступках и в отношении к миру

Характер — в поступках

Характер — это набор устойчивых черт, которые проявляются в поведении. Он виден в том, как мы относимся к людям, к делу, к себе и к вещам, особенно в трудных ситуациях.

- По-гречески «характер» — «отпечаток»
- Он складывается всю жизнь



Характер и темперамент

Темперамент

Врождённая скорость и сила реакций. Его дала природа, и с годами он меняется мало.

Характер

Складывается при жизни — в семье, в школе, в делах. Его можно воспитывать.

Черты характера

К людям

Доброта, честность, вежливость или грубость.

К делу

Трудолюбие, ответственность, упорство или лень.

К себе

Скромность, самокритичность, чувство собственного достоинства.

К вещам

Бережливость, аккуратность или небрежность.

Характер в цифрах

17 953

слова о чертах человека нашли в словаре психологи Олпорт и Одберт

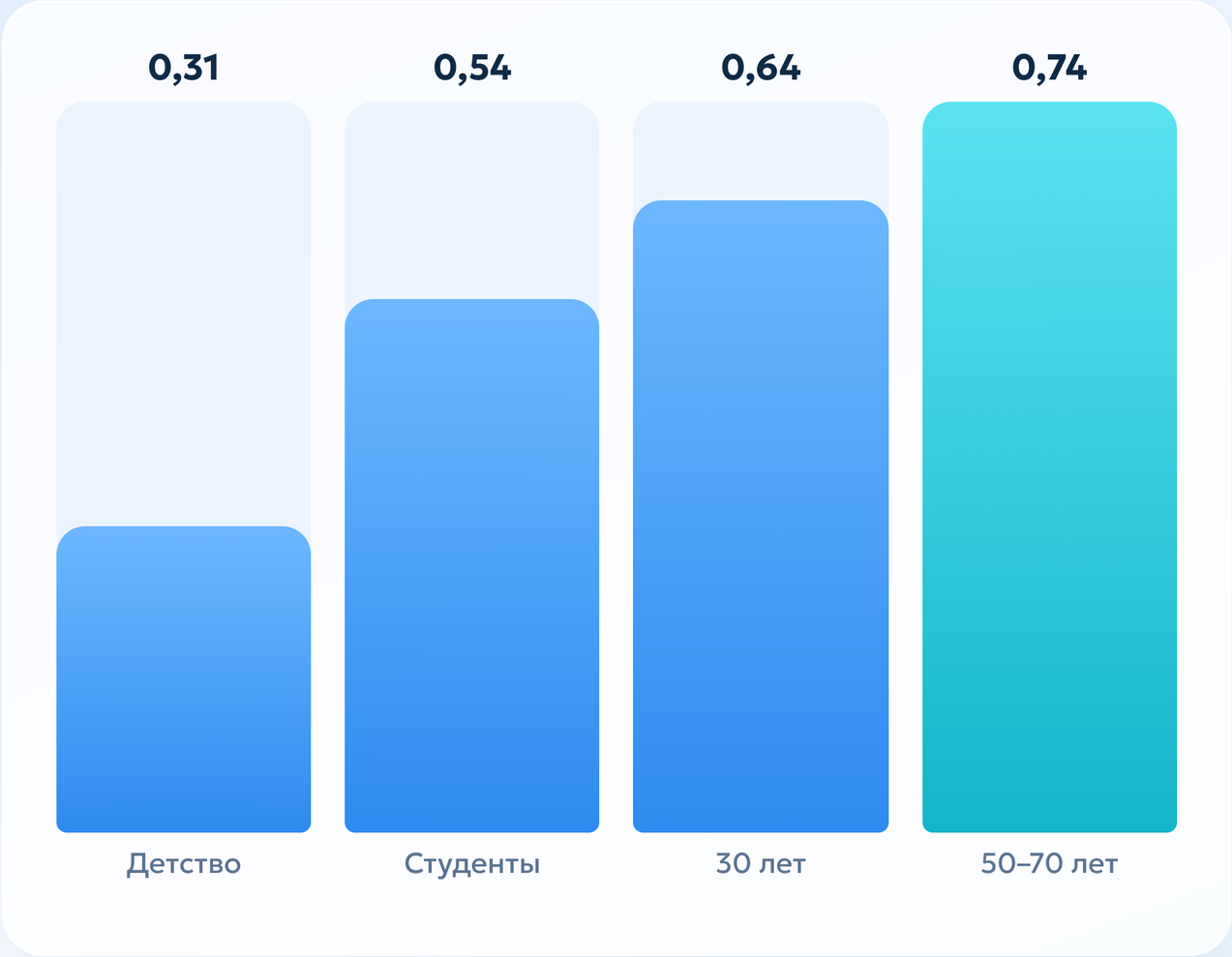
4504

из них — названия устойчивых черт личности

66 дней

в среднем нужно, чтобы новое действие стало привычкой

С возрастом черты устойчивее



Учёные обобщили 152 исследования, где одних и тех же людей проверяли через несколько лет. В детстве черты меняются сильно, а с возрастом всё меньше.

Устойчивость черт по шкале от 0 до 1. Робертс и Делвеккио, 2000

Как формируется характер

Детство

Семья

Пример родителей и домашние обязанности.

Школа

Учёба

Режим, ответственность, умение доводить дело до конца.

Подростки

Друзья

Общение со сверстниками и первые серьёзные решения.

Всю жизнь

Самовоспитание

Свои поступки, книги, спорт, труд.

Можно ли изменить характер?



Заметить

шаг 1

Понять, какую черту хочется развить или ослабить.



Повторять

шаг 2

Каждый день делать маленький поступок в нужную сторону.



Не сдаваться

шаг 3

Перемены приходят за месяцы, а не за дни.

Добрая привычка есть нравственный капитал, положенный человеком в свою нервную систему: капитал этот растёт беспрестанно, и процентами с него пользуется человек всю свою жизнь.

Константин Ушинский

педагог, «Человек как предмет воспитания»



Спасибо за внимание!

Характер — не приговор, а то, что мы строим сами

ГЛАВНОЕ

- Характер виден в отношении к людям, к делу, к себе и к вещам
- Темперамент дан от природы, а характер воспитывается
- Новые привычки постепенно меняют характер

Источники: Ушинский К. Д. «Человек как предмет воспитания»; Немов Р. С. «Психология»