ПСИХОЛОГИЯ · ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент

Четыре типа по Гиппократу: в чём разница и почему плохих темпераментов нет



Содержание

01 Что такое темперамент

02 От Гиппократа до Павлова

03 Четыре типа

04 Темперамент у младенцев

05 Как жить со своим темпераментом

01

Что такое темперамент

Врождённые особенности: как быстро и сильно мы реагируем на мир

Четыре «сока»

Древние врачи считали, что в теле смешаны четыре жидкости: кровь, слизь, жёлтая и чёрная желчь. От того, какой больше, зависит нрав человека. Отсюда и названия темпераментов.

- Сангвиник — от латинского «кровь»
- Холерик — от греческого «желчь»



От Гиппократа до Павлова

V–IV в. до н. э.

Гиппократ

Учение о четырёх «соках» организма.

II век

Гален

Римский врач описывает темпераменты.

1798

Кант

Делит их на темпераменты чувства и деятельности.

1935

Павлов

Связывает темперамент с типом нервной системы.

Четыре типа



Сангвиник

Живой, общительный, быстро привыкает к новому.



Холерик

Энергичный, увлекающийся, но вспыльчивый.



Флегматик

Спокойный и упорный, но медлительный.



Меланхолик

Чуткий, впечатлительный, быстро устаёт.

Что открыл Павлов

Сильная нервная система

- Сангвиник — уравновешенный, подвижный
- Флегматик — уравновешенный, инертный
- Холерик — неуравновешенный

Слабая нервная система

Меланхолик быстро устаёт от сильных впечатлений, зато тонко чувствует и замечает мелочи.

Темперамент в цифрах

4

типа темперамента в классическом описании

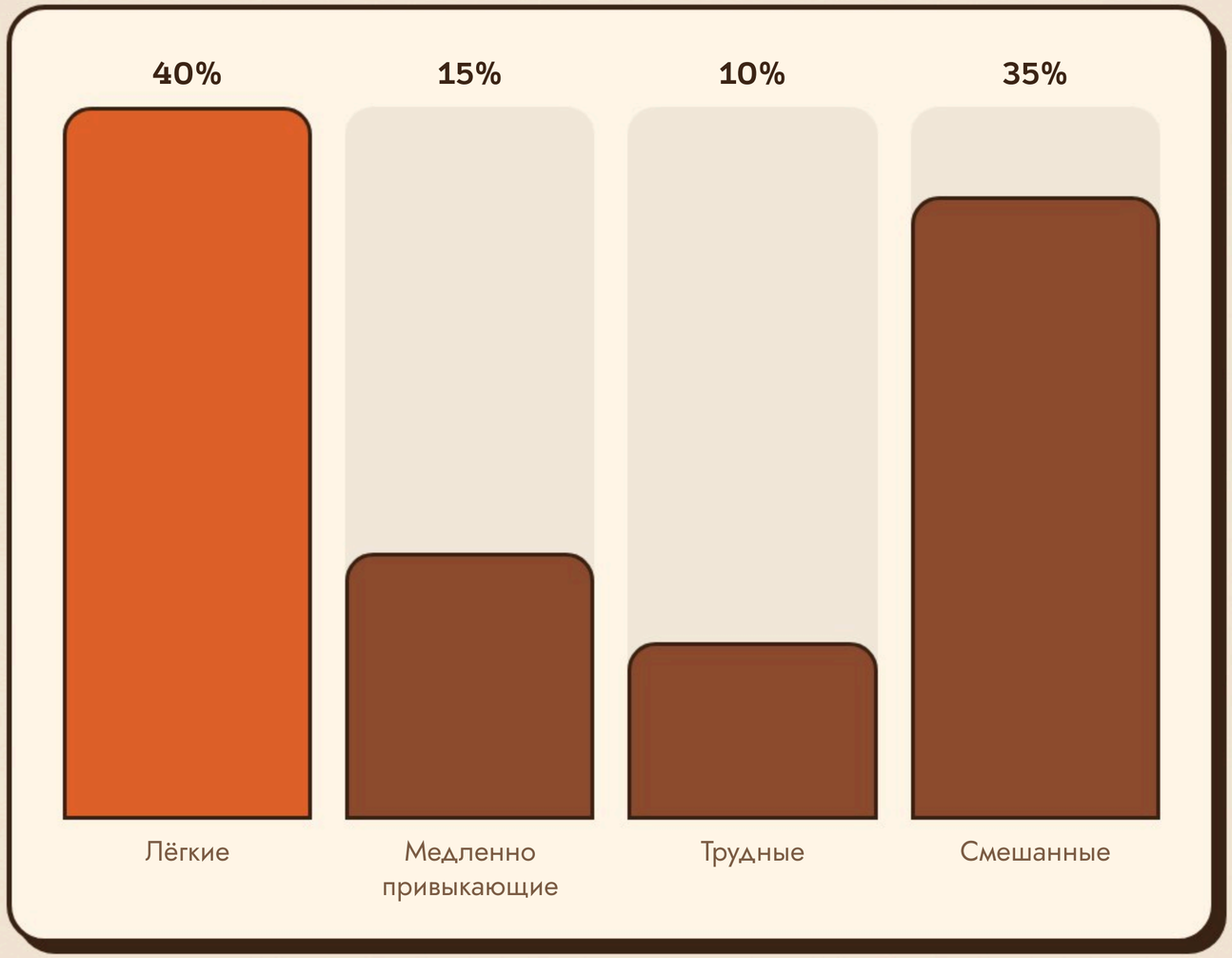
3

свойства нервной системы по Павлову: сила, уравновешенность, подвижность

9

признаков темперамента у младенцев выделили Томас и Чесс

Темперамент у младенцев



«Лёгкие» малыши спокойны и быстро привыкают ко всему новому, «трудные» бурно реагируют и много плачут, а «медленно привыкающие» поначалу насторожены.

Доля детей, %. Исследование Томаса и Чесс

Как жить со своим темпераментом



Знать свой темп

без сравнений

Кому-то нужно больше времени, кому-то — частая смена занятий.



Опираться на сильное

плюсы есть у всех

Холерик увлекает других, флегматик доводит дело до конца.



Уважать других

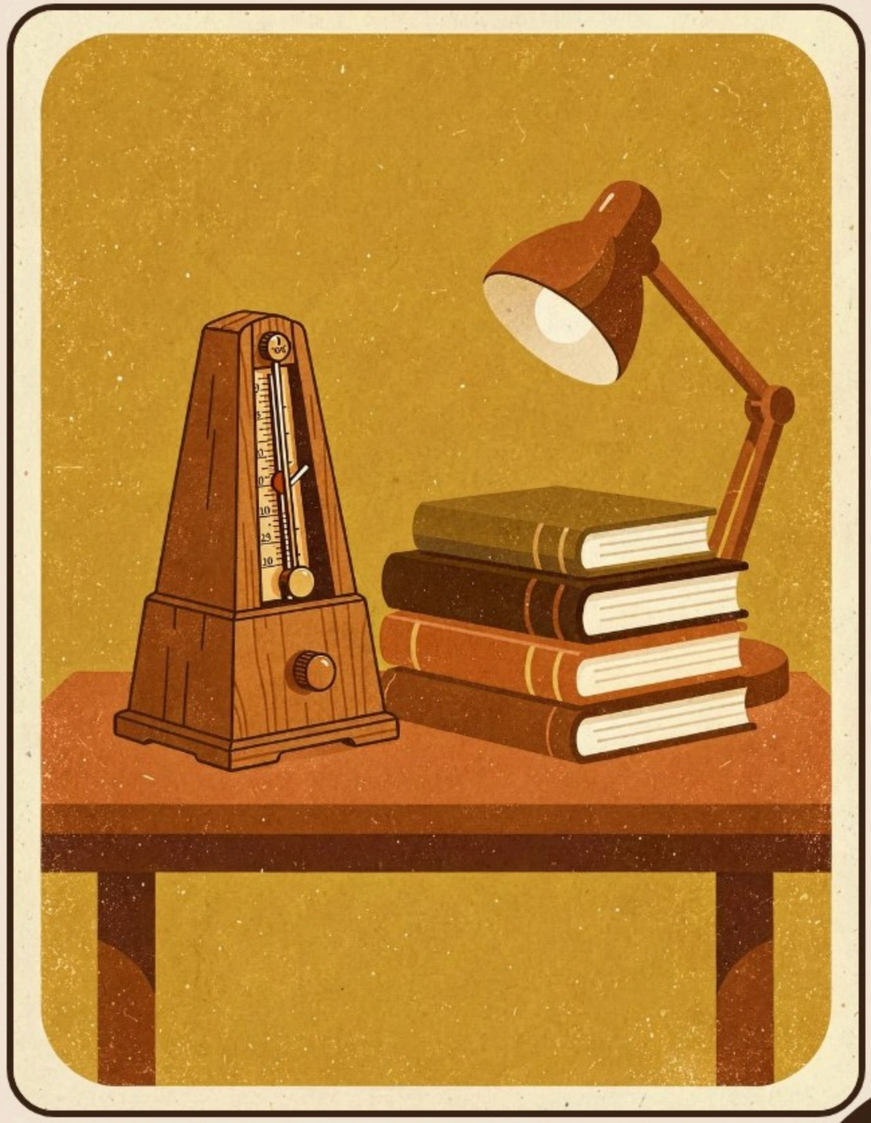
у всех свой ритм

Не торопить медленных и не осуждать бурных.

Греческий гений в лице (индивидуальном или сборном) Гиппократа уловил в массе бесчисленных вариантов человеческого поведения капитальные черты.

Иван Павлов

физиолог, «Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека»



Спасибо за внимание!

Плохих темпераментов нет — есть разные ритмы

ГЛАВНОЕ

- Темперамент врождённый и заметен уже у младенцев
- Четыре типа: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик
- Сильные стороны есть у каждого темперамента

Источники: Павлов И. П. «Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека»; Ильин Е. П. «Психология индивидуальных различий»

