

# Темперамент и профессиональная деятельность

## Какие профессии подходят холерику, сангвинику, флегматику, меланхолику

*Вы, наверное, уже слышали о четырех основных типах темперамента – холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. Темперамент считается врожденным свойством человека, связанным с особенностями его нервной системы. Потому скорректировать свой темперамент достаточно сложно – гораздо правильнее учитывать индивидуальные способности, в том числе при выборе профессии и в процессе обучения.*

*Для определения типов темпераментов существуют специальные тесты, которые легко можно найти в Интернете или у школьного психолога. Но примерное представление о собственном темпераменте можно составить на основе словесных портретов каждого из типов, особенно если подключить к этому процессу родных и близких друзей. Какое из четырех описаний больше всего похоже на вас?*

### Холерик



Холерик чувствует азарт, встречаясь с трудностями. Он любит риск и активное времяпрепровождение. Временами склонен переоценивать свои возможности. Энергичен, но не всегда способен довести дело до конца. В общении проявляется импульсивность, эмоциональность, открытость и прямолинейность, иногда агрессивность. У холерика очень широкий круг общения и контактов, но отношения с большей частью окружения довольно поверхностные. В компаниях холерик

часто играет роль лидера или заводилы. Речь холерика отличается быстротой, иногда сбивчивостью, всегда эмоционально окрашена, подкрепляется яркой жестикуляцией и мимикой. Холерик стремится к новому и быстро устает от однообразной деятельности, неусидчив. Быстро принимает решения, однако нередко сожалеет о них и пересматривает свою позицию. Работоспособность сильно зависит от настроения, которое вообще часто меняется.

**Обучение и подготовка к экзаменам.** Скука – главный враг холерика, заставить себя учиться и работать через скуку холерик практически не способен. Потому важно так организовать свое обучение, чтобы материал был интересен. Сменяйте чтение учебника просмотром научно-популярного фильма по теме, посещением выставки, групповой дискуссией с одноклассниками, решением нестандартных задач по предмету. Для успешной учебы холерику важно усваивать материал, используя все каналы восприятия.

Организируйте свою подготовку к экзаменам так, чтобы изучать материал отдельными смысловыми блоками, находите для себя в каждом блоке какую-то зацепку, которая поможет вспомнить остальной материал, старайтесь, чтобы материал по возможности

зацепил вас эмоционально. Активно обсуждайте непонятные, сложные и неинтересные вам темы с людьми, заинтересованными в них, – и вы легко заразитесь их интересом.

**Профессии для холерика.** Холерики добиваются больших успехов в тех профессиях, где значим человеческий фактор, где важно уметь устанавливать контакты и располагать к себе. Холерик легко включается в новую для себя деятельность, быстро приспосабливается к переменам. И, наоборот, с трудом переносит однообразную монотонную деятельность, быстро уставая от нее. Холерику трудно дается необходимость досконального изучения какого-то предмета или оттачивания нужного навыка. Для поддержания работоспособности на высоком уровне ему требуется постоянное эмоциональное подкрепление, поддержание интереса к работе, новые идеи. Высокая устойчивость к стрессам позволяет холерикам быть хорошими руководителями.

Подойдут холерику профессии репортера, [ведущего радио и телевидения](#), [режиссера](#), [менеджера по продажам](#), [специалиста по PR](#), [гида-переводчика](#), [дизайнера](#), рекламного и страхового агента и, безусловно, ряд других. Из холериков часто получаются хорошие предприниматели, бизнесмены. Холерик может быть успешным в широком круге профессий, если его деятельность будет выстроена по проектному типу (специалист берется за определенную задачу, решает ее от начала до конца, и потом берется уже за совершенно новую задачу). Важно выбирать профессии и место работы, где эффективность оценивается не по отработанному времени, а по результатам: холерику проще работать по своему собственному графику.

Образом профессии, категорически не подходящей холерику, может быть работа на конвейере или деятельность архивариуса. Однако подобная монотонность может оказаться характерной и, например, для профессии журналиста, если от него требуется выдавать на-гора по несколько материалов в день в определенном стиле и формате. Потому важен выбор не только непосредственно профессии, но и специализации вкупе с местом работы.

В целом у холерика больше шансов быть успешным в профессиях, связанных, скорее, с общением, нежели с документами и техникой. А также – в профессиях, требующих, скорее, гибкости, нежели въедливости.

## Меланхолик

Меланхолик чувствителен, раним, бывает тревожен. Однако его переживания не особенно заметны внешне: в коллективе меланхолик обычно достаточно замкнут. Круг его общения узок, однако отношения с людьми складываются у него прочные и глубокие. Спокойно переносит меланхолик и одиночество. Он быстро устает от общения, особенно с малознакомыми людьми, при этом в общении он тактичен, внимателен, наблюдателен.



Меланхолику важна поддержка и одобрение, он с трудом переносит неудачи и болезненно воспринимает критику. В деятельности способен проявлять тщательность, исполнительность, быть очень внимательным к деталям.

**Обучение и подготовка к экзаменам.** Меланхолику для эффективного обучения очень важен настрой. Чтобы успешно усваивать материал, уделяйте особое внимание организации своего времени и пространства. Важно, чтобы вам ничего не мешало: ни неудобный крой одежды, ни навязчивые мысли о какой-то волнующей ситуации. Если вы специально поработаете над своим настроением, то сможете достаточно долго и тщательно изучать необходимый материал. Важно выделять в нем главное, фокусировать свое внимание на наиболее важных моментах и разворачивать в уме логические цепочки; чем детальнее вы разберетесь в материале, тем лучше сможете запомнить его.

При подготовке к экзаменам сознательно избегайте мыслей о будущем испытании, старайтесь не заикливаться на возможных трудностях и неблагоприятных сценариях. Уверенность в себе – вот ваш главный помощник, не будет лишним и окружить себя поддержкой близких в этот трудный период.

**Профессии для меланхолика.** Меланхолики успешны в деятельности, требующей внимания к деталям и наблюдательности, но не связанной с большим количеством общения. Предметом труда меланхолика может стать техника, информация, художественные образы.

Меланхолик может состояться и как писатель, [художник](#) или кинокритик, и как [программист](#), [бухгалтер](#) или [архитектор](#). Много меланхоликов среди талантливых ученых. Меланхолики нелегко переносят деятельность, где часты форс-мажоры и различные перемены, малейший стресс может сильно повредить их работоспособности.

Меланхолику подойдут профессии аудитора, аналитика, программиста, литературного редактора и, безусловно, ряд других. К примеру, из меланхолика может получиться отличный [психолог](#), если он посвятит себя не групповым тренингам и обучению персонала, а индивидуальным консультациям, исследовательской и диагностической работе. Ему стоит выбирать профессии, эффективность деятельности которых оценивается не по количественным, а прежде всего по качественным показателям. Профессия меланхолика может внешне восприниматься как монотонная, но важно, чтобы она давала постоянную пищу его интеллектуальным и творческим способностям.

Образом профессии, категорически не подходящей меланхолику, может быть, например, профессия рекламного агента. Большое количество общения с незнакомыми людьми, частые ситуации отказа и отвержения, поверхностность представления информации – всё это категорически не подходит людям данного типа. При этом в той же самой сфере меланхолик может вполне состояться как разработчик эффективной рекламной кампании.

## Сангвиник



Сангвиник воспринимается в коллективе как активный, жизнерадостный и доброжелательный человек. Он отличается уравновешенностью; можно сказать, что он беспокоен внешне, но спокоен внутри. Его характеризует высокая работоспособность, умение долго сосредотачиваться на задаче и легкая переключаемость с одной задачи на другую, при этом – склонность к

некоторой поверхностности. В общении сангвиник открыт, его речь выразительна, он хорошо сдерживает эмоции, настроен обычно добродушно и оптимистично. Сангвиник общителен, у него обычно широкий круг контактов и несколько близких друзей, он легко устанавливает новые контакты. Для сангвиника характерна стабильная самооценка, которая может быть адекватной или слегка завышенной. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.

**Обучение и подготовка к экзаменам.** Лучшим помощником в учебе сангвинику станет установленная система работы. Не отвлекаясь, сангвиник может изучать материал вполне эффективно. Потому важно распланировать свой день и четко соблюдать этот план, не разбрасываясь по мелочам. Системность полезна и в непосредственном изучении материала: когда содержимое учебника в голове сангвиника «разложено по полочкам», усвоение его идет значительно проще.

Не пренебрегайте активными методами обучения. Групповая дискуссия, лабораторный эксперимент, составление конспектов по материалу – всё это позволяет сангвиникам изучать учебный материал более эффективно.

**Профессии для сангвиника.** Стабильная работоспособность, практически не зависящая ни от внешних, ни от внутренних факторов, позволяет сангвиникам успешно реализоваться во многих профессиях, где используется как физический, так и умственный труд. Коммуникативные навыки помогают в профессиях сферы услуг, позволяют стать хорошим руководителем. Сангвиники легко адаптируются к любому графику работы, с готовностью принимают любые нововведения в деятельности.

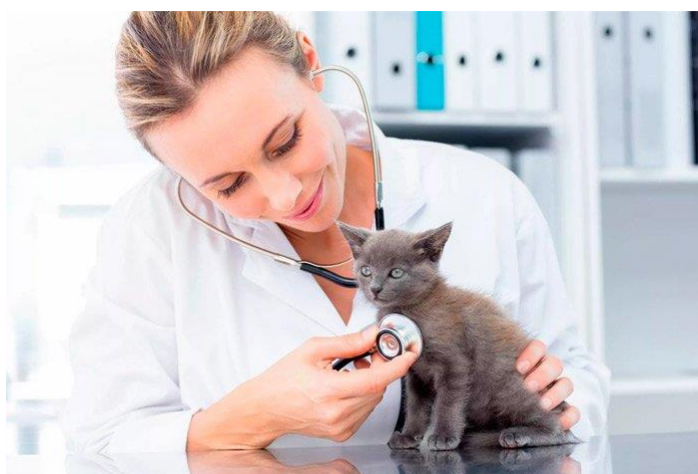
Подойдут сангвинику профессии [педагога](#), администратора, [журналиста](#), продавца, [официанта](#), [экономиста](#), [технолога](#), [адвоката](#), [менеджера по персоналу](#) и, безусловно, ряд других. Работа, требующая повышенного внимания к деталям и постоянной сосредоточенности (диспетчер, ювелир, токарь и т. п.), хоть и доступна для сангвиника, но будет ему, вероятнее всего, неинтересна. Сангвиники обычно становятся хорошими руководителями в самых разных сферах.

Образом профессии, наименее подходящей сангвинику, может быть, например, профессия делопроизводителя или радиомонтажника. Сангвинику будет не так просто работать в ситуации, когда нет четко сформулированных задач и правил деятельности, когда необходима большая доля творчества и инициативы.

В целом этот тип темперамента наиболее универсален с точки зрения выбора профессии – сангвиник может найти себя практически в любой деятельности, в соответствии со своими интересами, способностями, полученными навыками.

## Флегматик

Это самый стабильный тип нервной системы. Типичный флегматик отличается уравновешенностью, стрессоустойчивостью, низкой эмоциональностью. Его характеризует медленный темп речи, движений и деятельности. Однако знакомую деятельность флегматик выполняет в среднем темпе и с



высокой точностью. В общении флегматик – это уравновешенный, спокойный, немногословный, рассудительный человек, потребность в общении у флегматика невысока, круг контактов обычно довольно узкий. Флегматик обычно долго колеблется в выборе решений, но, раз приняв решение, методично следует своему выбору. Для флегматика важна привычная и спокойная обстановка, порядок во всем, он очень устает от суеты и форс-мажоров. Флегматик постоянен в своих интересах и в отношениях. Умеет доводить начатое до конца, притом что включаться в работу может довольно долго.

**Обучение и подготовка к экзаменам.** Самым трудным моментом в обучении для флегматика является включение в деятельность, ему трудно приступить к выполнению той или иной работы, к изучению какого-то материала. Может стать помехой и довольно низкий темп деятельности. Потому будет полезным заранее оставлять себе больше времени на «раскачку», чтобы не расстраиваться из-за того, что не получается успевать в едином темпе с другими людьми.

Медленный темп деятельности вы можете довольно успешно компенсировать тщательностью. Во многих случаях можно в изучении материала сосредоточиться на главном, как следует разобраться в основных закономерностях и правилах, тогда и остальное будет даваться быстрее и проще. Вам полезнее будет разобрать детально одну сложную задачу по физике, чем решить десять простых.

**Профессии для флегматика.** Флегматик – рекордсмен по работоспособности, он как никто другой может долго и качественно выполнять любую монотонную работу, работу, требующую тщательности. Невозмутимость флегматика полезна во всех сферах деятельности, где требуется хладнокровно проанализировать ситуацию и принять решение. Флегматик незаменим в производстве, администрировании и везде, где требуется поддерживать процессы в стабильном состоянии.

Флегматику хорошо подойдут профессии [диспетчера](#), [лаборанта](#), [агронома](#), [инженера](#), [ветеринара](#), [системного администратора](#), [ювелира](#), [корректора](#), оператора баз данных и, безусловно, ряд других занятий. Несмотря на низкую общительность флегматика, ему вовсе не противопоказаны профессии, связанные с общением, лишь бы это не были профессии, где требуется его активная роль (например, менеджер по продажам), – врачом, системным администратором, бухгалтером и т. п. флегматик может быть вполне успешно.

Образом профессии, противопоказанной флегматику, может быть, например, профессия ведущего шоу или секретаря. То есть – любая деятельность, вынуждающая его часто импровизировать, деятельность в условиях изменяющейся среды, требующая постоянного переключения себя на новых людей и перестройки себя под новые задачи.

Для флегматика важна работа по четкому графику, в соответствии с понятными алгоритмами, ясно поставленными задачами и точными сроками их реализации.

\*\*\*

Завершая статью, напомню, что при выборе профессии важно руководствоваться целым комплексом различных факторов. И даже если какая-то профессия очень для вас привлекательна, но не подходит вам с точки зрения вашего темперамента, не стоит расстраиваться. Современный мир профессий и специальностей настолько разнообразен, что всегда можно найти компромисс, где ваши способности, интересы и особенности темперамента и характера будут адекватно востребованы.