тестовая работа с видео .

Фрилансер Лиза Миу

Ты не раз видел, когда в интернет-пабликах использовали такие слова как интроверт или меланхолик, и хоть эти слова лежат в плоскости психологии, я уверен, что ты чаще всего скроллил и листал дальше. Но сегодня тебе повезло: за несколько минут я введу тебя в курс дела мягко и приятно. Здесь мы будем говорить о меланхоликах, сангвиниках, флегматиках и холериках. У людей выделяют именно четыре таких типа, но мало кто знает, что такую типологию темпераментов придумали давно, очень-очень давно. Это придумали до рождения Христа ученые мужи Древнего Египта и Месопотамии. Начинали строить такую теорию, что первое и важное в человеке - это его гумор, или, переводя на человеческий и понятный, жидкость. Ведь сам подумай, сколько разных жидкостей протекает внутри нас.

И вот где-то 400 лет до нашей эры известный на районе целитель, врач, философ, просто отец медицины Гиппократ придал первоначальное оформление гуморальной теории. Суть ее в том, что поведение человека со всеми его эмоциями и настроением определяется превышением концентрации какой-либо жидкости в человеческом организме. Ну, если точнее, не какой-либо, а конкретно четырех: это кровь, черная желчь, желтая желчь и лимфа. Более того, Гиппократ связывал эти четыре жизненных сока с четырьмя стихиями природы. Так, например, кровь соответствовала воздуху, желтая желчь - огню, черная желчь - земле, а лимфа - воде. Я понятия не имею, как удалось подобрать образы древнегреческому мужику две с половиной тысячи лет назад, но метафоры он выбрал крайне удачно. Ты скоро увидишь это сам.

А через 600 лет другой ученый муж из Древнего Рима по имени Гален начинает достраивать известную нам типологию темпераментов. Кстати, само латинское слово "temperare" можно перевести как "делать умеренным" или "смешивать". Ведь дело в том, что по изначальной идее самое идеальное состояние человека - это состояние баланса его жизненных соков, ну или природных стихий, кому как больше нравится. А каждому жизненному соку соответствует свое название, выданное Галеном. Это дополнено уже современностью.

И так как в мире не существует ничего абсолютного, то не может существовать идеально сбалансированного организма. Всегда будет хотя бы небольшой перевес в какую-то сторону. Именно такие перевесы в темпераментах мы называем четырьмя понятиями.

Сангвиники: Они живительны как кровь и легки как воздух. Именно поэтому их приятная болтливость помогает легко находить язык с другими людьми, что часто делает их душой компании. Их можно быстро полюбить и сложно отыскать заново, потому что скорее всего они начнут демонстрировать себя хорошего уже другим людям. Как ты понимаешь, им нравится быть в центре внимания. Такая легкость находится у них в крови, поэтому они легко адаптируются к любым ситуациям. Но если на их пути встречается рутина, будь то на работе, с друзьями или в отношениях, они сразу постараются соскочить, так же как и с плохих мыслей. Поэтому они совершенно не злопамятны.

Однообразие их просто раздражает, поэтому часто у них широкий спектр интересов. Сангвиники буквально испытывают голод к новым знаниям. Они постоянно читают книги, если бы было можно, то они бы всю жизнь ходили в школу. А если чего-то им хочется, ну просто хочется, например, купить двенадцатую пару новых кроссовок, то они их купят. Им постоянно приходится бороться со своими желаниями, и чаще всего они проигрывают эту борьбу. Но сангвиникам все нравится, ведь игра у них в крови.

Иногда говорят, подобная легкость и чрезмерная энергичность являются причиной, по которой им далеко не всегда удается довести дела до конца, ведь им комфортно только одно - постоянство. Постоянство перемен, извините. Поэтому им приписывают творческие сферы работы, где постоянно поступает новая информация: сфера маркетинга, моды, кулинарии, искусство. Еще в 18 веке сангвиника окрестили словом "жизнерадостный".

Меланхолики: Более приземленным и спокойным типом является меланхолический. Во многих описаниях этого типа встречается совершенно гиперболизированный вариант их чувствительности. Якобы даже незначительные поводы могут вызвать слезы, печаль и обиду. В общем, чаще всего на меланхоликов накидывают ярлык нытиков. Но я напоминаю, что это должен быть чистый, то есть идеальный меланхолик, который в жизни встречается редко.

На самом деле они любят поспорить и отличаются особым упрямством. Просто их перфекционизм старается исправить то, что, по их мнению, неправильно. И при этом их спор будет объективен и основан на аргументации. Они склонны к анализу ситуации. В твоих интернетах забывают о такой меланхоличной черте, как внимательность. Они помнят даты и годовщины, они помнят нюансы о своих знакомых и коллегах. И в отличие от сангвиников, им куда комфортнее работать по выверенной схеме. То, что сангвиники называют рутиной, меланхолики называют рабочим процессом.

Они предпочитают жизнь по графикам, поэтому они пунктуальны. Яркость и энергичность - это, пожалуй, не про них. Здесь во главу угла ставятся терпение и спокойствие. Несмотря на то, что они довольно злопамятны, они вряд ли будут действовать активно. Более того, их перфекционизм работает и относительно себя. Меланхолики крайне самокритичны, и в некоторых случаях это может приводить к пессимизму и депрессиям.

Опять же, в отличие от сангвиников, они ценят отношения с конкретными людьми. Им куда важнее установить прочные и качественные связи с семьей и друзьями, нежели быть центром внимания для многих незнакомых прохожих. Семейные узы очень важны для меланхоликов. Если их убрать, то они будут чувствовать себя несчастными. Учитывая их приземленный тип, им лучше всего подходят управленческие, бухгалтерские, социальные и административные позиции.

Холерики: Горячий, импульсивный, стремительно реагирующий на ситуацию, страстный и неуравновешенный - вот такие характеристики чаще приписывают холерику. Возможно, где-то в вакууме абсолютно так и есть. Я лишь призываю не впадать в категоричность. Тем не менее, холерический тип действительно отличается редкостью. Как и у сангвиника, здесь наблюдается огромный запас энергии, но часто он приобретает конфликтную форму. И я, кстати, напоминаю: сам по себе конфликт - не хорошая и не плохая штука. Ведь если конфликт конструктивный, то он может привести к развитию.

Так вот, возвращаясь к вспышкам гнева у холериков. Это чаще всего индивидуалисты, всегда имеющие свое мнение. Их жесты резкие и лихорадочные, мимика всегда выразительна, а иногда агрессия кажется просто неадекватной. После чего, кстати, наступает раскаяние и самокритика. Но многие забывают указать на их практичность и прагматизм. Эти ребята часто ориентированы на достижение цели. Особенно они вдохновляются способами заработка денег. Инвестиции, акции, ценные бумаги - для них это тоже удовольствие, что для других картины и поэзия.

Холерики прямолинейны и обожают все систематизировать. Так как чаще всего они хороши в математике, инженерии, геометрии, они стараются все просчитать. И, конечно, иногда все это перерастает в скрупулезность и заносчивость. Они не хотят тратить время на пустяковые разговоры и сплетни, взамен этому предпочитая глубокие и длинные дискуссии. Холерики просто мастера докапываться до сути дела. Кредо холерического типа - логика и аналитика. Поэтому им подходит все, что связано с управлением, технологиями, статистикой, инженерией, программированием и бизнесом.

Флегматики: И наконец, последний тип - флегматик. Я уверен, что именно это слово ты слышал реже других в информационном шуме, когда речь заходила о темпераментах. Ты быстро вспоминал меланхолика и холерика, возможно, даже сангвиника. Но флегматик всегда оставался этим, как его, четвертым, потому что на него сложно накинуть какой-то ярлык.

У них схожее спокойствие с меланхоликами. Со стороны может показаться, что это крайне спокойные натуры, но внутри может происходить процесс по накапливанию обиды. Флегматик похож на бомбу замедленного действия, который накапливает отрицательные эмоции. Правда, крайне замедленного, поэтому если ты чем-то не устраиваешь флегматика, ты можешь об этом не подозревать в течение нескольких месяцев, а то и лет. Но изредка эта бомба взрывается, и это запомнится надолго.

Они положительные и миролюбивые, поэтому атмосфера конфликтов и споров совершенно не для них. Но они не стараются ее избежать, они стараются найти компромисс и удовлетворить все стороны. Из них получаются прекрасные дипломаты. Но работа не должна требовать проявления инициативы или, например, убеждения собеседников. Да и выступления на публике даются им не очень. Поэтому среди флегматиков редко встречаются лидеры.

Они испытывают сложности с озвучиванием своего мнения. Они скорее всего согласятся с собеседником, чтобы не нарушать гармонию. В то же время они являются прекрасными исполнителями. Если обещали что-то сделать, то выполнят это во что бы то ни стало, даже если будут сталкиваться с неудобствами. Так что если попытаться накинуть какой-то ярлык, то здесь, пожалуй, подошел бы "надежный и пассивный". Отчасти поэтому они тяжелы на подъем и нехотя допускают изменения в образе жизни.

Но я лично эти ярлыки не одобряю. Ведь ярлыки не учитывают, например, то, что роднит флегматиков с холериками - системное мышление. Они могут устанавливать взаимосвязи между явлениями, которые для остальных кажутся просто набором информации. И учитывая их сердобольность, им больше всего подходит работа в социальных сферах: учителя, врачи и психологи. В общем, обязательно взаимодействие с людьми, а еще лучше, чтобы это взаимодействие помогало.

Вот примерно таким образом многие психологи описывают четыре типа темперамента. Но не забывай, изначально классификация четырех темпераментов была заложена мыслителями древности, и что-то мне подсказывает, что в чистом виде она несколько потеряла актуальность. Ведь она не учитывает воспитание, окружение, много всяких других штук, которые современные профессиональные психологи используют в работе. Но тем не менее, если тебе интересно узнать, какому темпераменту ты ближе, то советую исключительно полный тест Ганса Айзенка. В полном варианте около сотни вопросов, и там же тебе скажут, насколько ты был честен, иными словами, процент твоего вранья.  
Разного рода тесты на 10 и 20 вопросов в твоих интернетах я бы пропускал. И не забывай, темперамент - это не ярлык, а всего лишь один маленький шажочек к осознанию себя.