Сегодня мы познакомимся со значением типов темперамента, а также узнаем их историю.

Всего выделяют четыре типа темперамента: меланхолик, холерик, флегматик, сангвиник. Подобные обозначения придумали ещё до Рождества Христова в Древнем Египте.

Гиппократ (460–370 гг. до н.э.), известный как отец медицины, придал первоначальное значение гуморальной теории. Суть её заключалась в том, что на поведение и характер человека влияет переизбыток одной из четырёх жидкостей организма: лимфы, жёлтой жёлчи, крови и чёрной жёлчи. Он связывал каждую из этих жидкостей со стихиями природы: кровь соответствовала воздуху, жёлтая жёлчь — огню, чёрная жёлчь — земле, а лимфа — воде. По этой теории человек находится в идеальном состоянии при балансе этих жизненных соков.

На основе этой теории через 600 лет древнеримский учёный Гален (129–200 гг. н.э.) развил известную нам типологию темпераментов. Именно он дал названия каждому жизненному соку, которые в итоге дошли до наших времён, немного изменённые. Так как в мире невозможно достичь идеального равновесия, перевес одной из этих жидкостей мы ныне называем определённым типом темперамента.

Рассмотрим их подробнее:

**Сангвиник** — в таких людях преобладает кровь и воздух, что выражается в лёгкости общения и энергичности. Они любят быть в центре внимания, легко адаптируются к ситуации, однако не любят рутину, стараясь её избегать, так же как и плохих мыслей, скуки и однообразия. Любознательны, стремятся к новым знаниям и впечатлениям. Им приписывают творческие сферы работы: маркетинг, мода, искусство.

**Меланхолик** — очень чувствительны, из-за чего даже незначительные поводы могут повергнуть их в слёзы или тоску. Любят спорить, отличаются упрямством из-за своего перфекционизма (стремления к идеалу), склонны к анализу информации, внимательны к деталям. Предпочитают пунктуальность и скрупулёзность, в отличие от сангвиников хорошо адаптированы к рутинной работе. Из-за перфекционизма критичны даже к себе, что может приводить к пессимизму и депрессии. Замкнуты, новым знакомствам предпочитают семейный круг. Лучше всего подходят для управленческих, бухгалтерских, социальных и административных профессий.

**Холерик** — отличаются резкостью, энергичностью и некоторой конфликтностью. Практичны и прагматичны, ориентированы на достижение целей. Их вдохновляет возможность заработка, они прямолинейны и любят просчитывать наперёд. Любят длительные дискуссии, умеют докапываться до сути дела. Им подходят профессии, связанные с управлением, статистикой, аналитикой, инженерией, программированием и бизнесом.

**Флегматик** — обладают спокойствием, схожим с меланхоликами. Положительны и миролюбивы, но склонны к накоплению отрицательных эмоций, что рано или поздно может привести к эмоциональным всплескам. Предпочитают решать конфликты через компромиссы, дипломатичны, но не проявляют инициативу. Плохо выступают на публике, не любят убеждать людей. Прекрасные исполнители, держат своё слово, не любят резких изменений в жизни. Им подходит работа в социальных сферах: преподавание, медицина, психология.

Такие типы темперамента различают в психологии. Однако не стоит забывать, что чистого типа темперамента не существует — в реальной жизни они смешаны. Лучше всего определить преобладающий темперамент с помощью полного теста Ганса Айзенка.