

# Темперамент холерика.



Подготовили:  
Студентки 1 курса ФТД  
Группы Т-104  
Куликова Юлия  
Комлева Екатерина

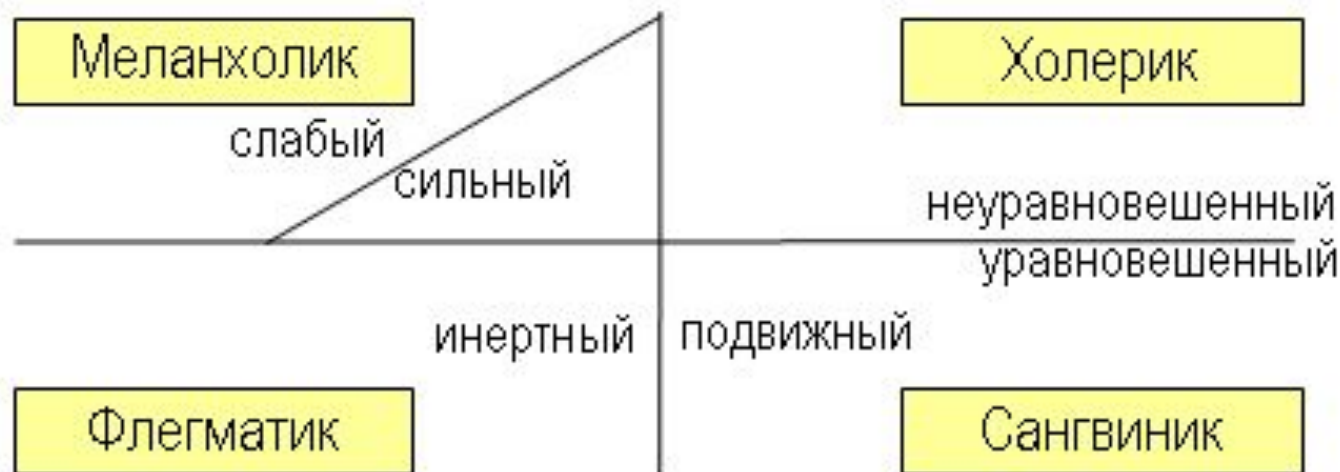
Самая ранняя классификация типов темперамента была разработана во II веке до н.э. римским врачом Клавдием Галеном.



Выделяют четыре  
основных типа:

- ❖ Холерический
- ❖ Сангвинический
- ❖ Флегматический
- ❖ Меланхолический

**Темперамент человека** - качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвника, флегматика и меланхолика.



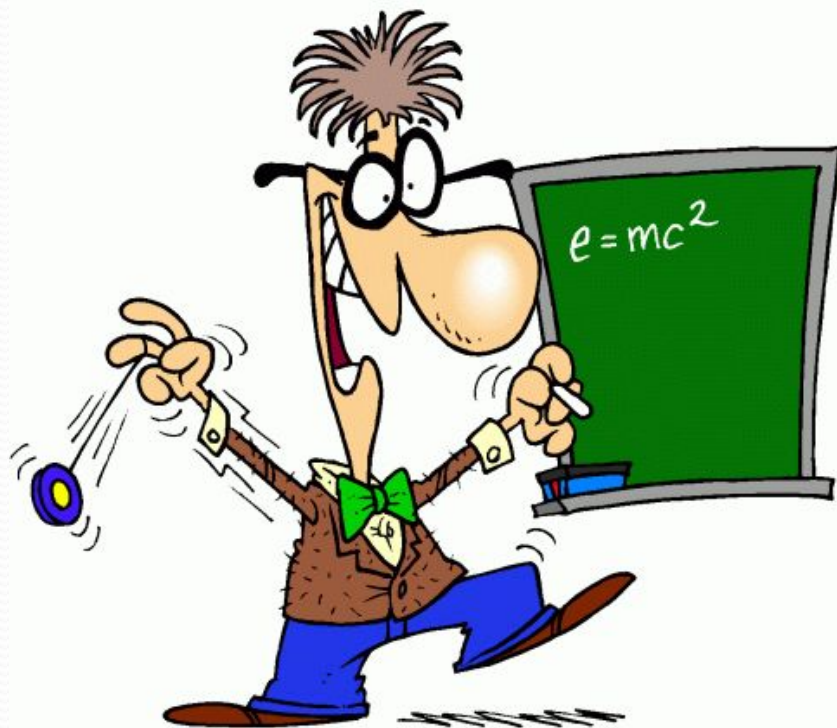
Типы темперамент по И.П. Павлову

# Холерик

**Холерик** - желчен и лицом жёлто-сер. Глаза ворочаются в орбитах как голодные волки. Раздражителен. Глубоко убеждён, что зимой "чёрт знает как холодно", а летом "чёрт знает как жарко"! Шуток не понимает. Как муж и приятель невозможен, как подчинённый едва ли мыслим, как начальник - невыносим и весьма нежелателен.



**Холерик,** находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия.



**Холерик** - это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостаёт самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан.



**Холерик** ничем не доволен. Одержим стремлением к полному совершенству, к прогрессивности и полноте всего. Переделывает уже переделанное и не доделывает недоделанное. Сомнения в его работе рассматривает как наглость, а на вопрос, когда будет закончена работа, впадает в обморочное состояние.



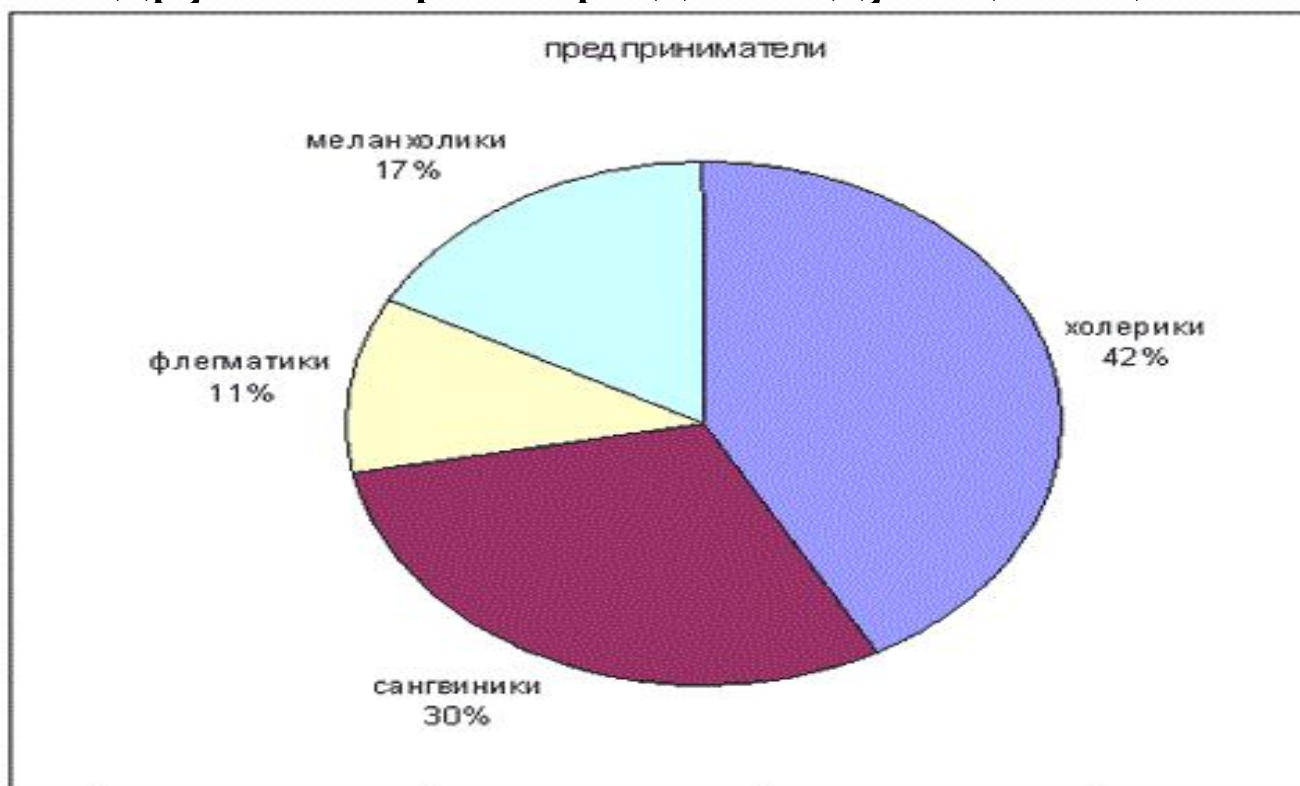
Холерикам нежелательно выбирать работу, требующую монотонности. Для них некоторое время это будет интересно, а потом наскучит. На первом месте у них стоят виды деятельности, подразумевающие общение с людьми.



- ❖ У холерика - сильная, неуравновешенная, подвижная нервная система.
- ❖ Холерику свойственно: страстность, неистовость в работе, огромный потенциал активности



Учащийся с холерическими чертами темперамента наиболее успешно выполняет работы с ярко выраженной цикличностью, где в какие-то периоды рабочего цикла требуется максимальное напряжение сил, а потом деятельность сменяется более спокойной работой другого характера до следующего цикла.





# Упражнение «Холерик»

Упражнение "Холерик" полезно в первую очередь для повышения общей энергетики. Итак, над чем можно работать, повышая темпоритм до холерика?

Походка	ходить быстрее и энергичнее *настолько быстрее и энергичнее, чтобы это стало вашей естественной привычкой. И чтобы, идя рядом с уважаемыми знакомыми, которых напрягать не стоит, приходилось, подстраиваясь, всегда замедлять шаг.
Жесты	вкладывать больше движения, для начала пусть даже и беспорядочного. Ярче, шире, заметнее!
Речь	говорить не быстрее, но энергичнее. Вкладывать больше эмоций в слова, меньше анализировать на сознательном уровне, что говорю и зачем. Сознательная коррекция — после. Всему свое время.
Мыслительный процесс	оценивать сразу, прикидывать легче, принимать решения быстрее. «Легкость в мыслях — необыкновенная!» — а почему бы и да?
Действия	Подумал — сделал. СРАЗУ ЖЕ. Сейчас. Не откладывая на потом и не прикидывая, а нужно ли. Контрольный вопрос: «Как это можно сделать быстрее?»