

Обучение и подготовка к экзаменам. Лучшим помощником в учебе сангвнику станет установленная система работы. Не отвлекаясь, сангвник 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 сангвника «разложено по полочкам», усвоение его идет значительно проще.

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

Подойдут сангвнику 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 сангвника, но будет ему, вероятнее всего, неинтересна. Сангвники обычно становятся хорошими руководителями в самых разных сферах.

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. 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 моментов 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.

Профессии для флегматика. 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.

Для флегматика важна работа по четкому графику.

«Профессии и темперамент»



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.

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. Сменяйте чтение учебника просмотром научно-популярного фильма по теме, посещением выставки, групповой дискуссией с одноклассниками, решением нестандартных задач по предмету.

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.

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. Для поддержания работоспособности на высоком уровне ему требуется постоянное эмоциональное подкрепление, поддержание интереса к работе, новые идеи.

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. Важно выбирать профессии и место работы, где эффективность оценивается не по отработанному времени, а по результатам: холерику проще работать по своему собственному графику.

В целом у холерика больше шансов быть успешным в профессиях, связанных, скорее, с общением, нежели с документами и техникой.

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.

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. Важно выделять в нем главное, фокусировать свое внимание на наиболее важных моментах.

При подготовке к экзаменам сознательно избегайте мыслей о будущем испытании, старайтесь не заикливаться на возможных трудностях и неблагоприятных сценариях. **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. 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. Профессия меланхолика может внешне восприниматься как монотонная, но важно, чтобы она давала постоянную пищу его интеллектуальным и творческим способностям.

Большое количество общения с незнакомыми людьми, частые ситуации отказа и отвержения, поверхностность представления информации – всё это категорически не подходит людям данного типа.

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 долгососредоточиваться 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. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.