

KLASICKÁ TYPOLOGIE

vlastnosti temperamentu

Cholerik (žluč)

Kladné: - citové zážitky silné a hluboké; vášnivost; citlivost; schopnost silného volního zaujetí; zásadovost; velká pracovitost; výkonnost; rychlé pracovní tempo; snadný přechod od jedné činnosti ke druhé; iniciativnost; aktivnost; důkladnost; samostatnost; energičnost; snaha po uplatnění.

Záporné: - výbušnost; hněvivost; vzteklost; impulsivnost; podléhání citovým hnutím; prudká vzplanutí; dráždivost; zbrkllost; špatné sebeovládání; dříve jedná než myslí; prudkost; netrpělivost; nevyváženost; nesnášenlivost; nesmiřitelnost; vzdorovitost; tvrdohlavost; prosazování vlastní vůle.

Úkoly sebevýchovy cholerika: naučit se více ovládat, nedávat příliš najevo své prožívání.

Sangvinik (krev)

Kladné: - optimismus; všímavost; přizpůsobivost; podnikavost; pohotovost; výřečnost; aktivita; výkonnost; družnost v jednání; rozhodnost; otevřenost k druhým; nekonfliktnost; smířlivost; snášenlivost; ukázněnost; družnost; společenskost; bez trémy.

Záporné: - povrchnost; lehkomyšlnost; nerozváženost; riskující; přehnaná odvážnost; nesoustředěnost; nestálost; snadno se nechá rozptýlit; po nadšení obvykle rychle ochabne; bezmyšlenkovitost; přílišná hovornost; ovlivnitelnost; malá náročnost k sobě; přehánějící vnější projevy; nekritičnost.

Úkoly sebevýchovy sangvinika: pěstovat větší vytrvalost, důslednost, soustředění apod.

Flegmatik (sliz; hlen)

Kladné: - vyrovnanost; smysl pro spravedlnost; chladnokrevnost; klid; trpělivost; vytrvalost; rovnoměrnost činnosti; schopnost snášet dlouhodobé zatížení; výkonnost; samostatnost; snášenlivost; přizpůsobivost; přátelskost; dobromyslnost; vyváženost reakcí; pořádkumilovnost; sebeovládání; disciplína.

Záporné: - nedostatek citového zaujetí; lhostejnost; malá citlivost; ochablost; pasivita; pohodlnost; pomalost; váhavost; nerozhodnost; nedostatek pracovního nadšení; malá aktivita; neprůbojnost; nepružnost; stereotypnost; šablonovitost; přizpůsobivost jen prostřednictvím kompromisů.

Úkoly sebevýchovy flegmatika: zvýšit pružnost, aktivitu, překonat pohodlnost, rozvíjet tvořivost.

Melancholik (černá žluč)

Kladné: - hluboké; stálé a trvalé city; vážnost; hlubokomyšlnost; svědomitost; smysl pro povinnost; houževnatost; pečlivost; důkladnost; ohleduplnost k druhým; oddanost; věrnost.

Záporné: - pesimismus; malomyšlnost; smutek; obavy; starostlivost; ustaranost; plachost; bojácnost; zakřiknutost; skleslost; nevýraznost v projevu; bolestivost; slabost a pomalost reakcí; neschopnost dlouhodobého pracovního zatížení a vypětí; rychlé vyčerpání; nejistota; nedostatek sebedůvěry a odvahy; uzavřenost; samotářství; sklon zabývat se příliš vlastními prožitky; nedůvěřivost; urážlivost.

Úkoly sebevýchovy melancholika: zaujmout reálný postoj k životu, neidealizovat si skutečnost.