

有限潛能發展的因素¹

不少心理學家、人類學家都認為一般人把潛能發揮不到一成，其餘九成的潛能都處於「冬眠」的狀態，沒有被發掘和使用。你覺得自己的潛能發展到什麼程度？你滿足於這個境況嗎？若不，就讓我們一起探討有限潛能發展的因素，並積極地從「冬眠」的狀態中甦醒過來，善用我們天賦的資源。

1. 嚴厲的管教

如果我們長期生活在一個專制、封閉式的環境中，我們的潛能大多被扼殺。反之，如果我們生活在一個自由、開放的環境中，我們的潛能自然會得到莫大的發展。你不妨回顧一下自己成長的背景，反思嚴厲的管教有否有限個人潛能的發展？如有的話，請勿氣餒，從今天開始，嘗試突破環境的限制，重新認識自己，培養獨立的思考能力。

2. 缺乏信心

一個缺乏自信心的人，往往對別人也失卻信心。這樣的人做起事來，總會緊張、焦慮、猜疑和裹足不前。試問在這種憂心忡忡的心理狀態下，怎能毫無保留地發揮個人的潛能呢？舉例來說，一個習泳者，每次練習的時候都怕着涼、怕抽筋、怕呼吸困難，甚至擔心遇溺時，不能及時獲救，試想這樣一個缺乏信心的人，不但沒法享受游泳的樂趣，更遑論發展游泳的潛能呢！

3. 求學態度過於焦慮、消極

學習態度與潛能的發展有着密切的關係。一個樂觀、積極、心情輕鬆、愉快的人，往往會較一個悲觀、消極、焦慮、不苟言笑的人更容易吸收新知識和發揮自己的潛能。如果你不是經常抱着積極、愉快的學習態度，就要立即改變過來，不然，你的潛能便會受到壓抑。

4. 墨守成規

墨守成規的人往往做人處事方面都不懂變通，思想僵化，缺乏創新的精神。他們一般以習慣性的行為和思想來應付千變萬化的事情，結果，他們常常碰壁，苦惱非常。試問一個不勇於創新、變通的人，怎曉得開發和運用那些「沉睡」的潛能呢！假如你是一個墨守成規的人，從今天開始，請多操練你的右腦，發揮你天賦的想像力和創造力，日後遇上困難，你不但不會再苦惱，甚至會驚訝自己竟然可以想出那麼多解決問題的方法呢！

5. 懶惰

潛能好像河水一樣，本身不能發揮甚麼效用，需要人建築堤壩、設立發電廠等，才能進行水力發電的工程，同樣，儘管我們擁有無限的資源，如果我們虛度光陰，懶於開採、發掘的話，到頭來，我們只會浪費了豐富的資源。假如你經常飽食終日，無所事事的話，應該及早戒除這壞習慣，努力發掘自己天賦的潛能。

（本文節錄自《青少年生活系列^③：建立自我篇》頁38-39）

1. 論點1-4仍參吳武典著，《青少年問題與對策》（台北：張老師出版社，1993），頁172。