

2017/03

Twenty-Five Yards: Set Small Goals—For Shooting and Life

(Traditional Chinese, Original in Won 2017/03)

二十五碼：設定射擊與人生的小目標

二十五碼走起來不遠——當然除非你斷了腿

二〇一三年四月的一天，在密蘇裏州哥倫比亞市附近的一個靶場，我就發現自己就處在這樣的境遇裡。我在那裡為要來的「比安奇盃」比賽預訓，這也是我個人年曆裡最大的事。那是一個又濕又冷的下午，我獨自在靶場練習，只需要再清理一下就能走向車子，開回旅館。



極大意外

在我去垃圾桶倒垃圾的路上，靴子的一角被一根繩子絆住，我摔倒了。右腿一陣刺痛，我檢查傷處後，心知不妙：我的腿斷了。

靶場上沒有人的蹤影，無人可以幫忙；最近的路在七十五碼之外，那樣的天氣看樣子碎石子路上也不會有什麼來往的車輛，呼叫也沒有用。在濕冷的地上過夜、等待明早人來解圍，不是什麼好辦法，尤其是我不知道自己的傷勢有多嚴重，不立即接受醫療檢查的話，不知會不會造成進一步傷害。

我的最後依靠是我的手機。手機鎖在我的 SUV 裡，車在二十五碼之外。

我是一個目標導向的人，目標讓我有動力，讓我的腦子和我的努力不至於搖擺。在我一生的射擊生涯中我經常設定目標，對我個人的計劃，也是如此。

不過我也發現，如能把全盤大目標分成小一點的、過程中比較易達到的目標，達成大目標的難度也就相對減少。我把這些小目標叫做終點前的檢查站。

四年前四月的那一天，躺在地上，估量自己的處境後，我設定了自己當時的目標：我需要行動二十五碼，到我的車子那裡，好用手機呼救。由當時的情形看來，這似乎難如登天；我的腿無用的躺在一邊，只要稍稍一動整個腿就疼痛不堪。

因此，我把回到停車場的大工程分成幾個小目標。我注意到我摔倒的地方和我停放的 SUV 之間有三個石頭，這三個石頭所在之處就是我的檢查站。



俯衝滑雪

這個做法跟我五十二年前用過的一個招數近似。五十二年前我開始學滑雪，我的目標是俯衝下坡。若一眼看到的是整個山坡，我就嚇得動彈不得。因此我總是把焦點放在我雪橇前的三英尺，這樣的距離似乎不難辦到。

我向左側躺，拖著身軀在地上往前爬，一直爬到第一塊石頭。然後我再打起力氣，繼續爬向第二塊石頭，接著又向下一個爬去。就這樣終於爬到了停車場，用盡力氣爬上車，打電話給 911，等救援來到。

靠著我的斷腿爬回停車場，也許是我利用小目標達成大目標的最大的壯舉，但絕不是唯一的一次。

我初學射擊時，報名初級班，班上有二十二名學生，我的目標是做一個好學生。

鑑於當時對射擊一無所知，我知道要達到這個目標會是很長一段過程。於是我很快的就訂出一個小一點的易攻目標。從一開始我就槍法準確，我挑戰自己做班上的最佳女選手；這一點不難做到——班上二

十二名同學中，只有三人是女性。三個月後，我到達了這處檢查站。

我還想再進步。二度上完初級班後，我在中級班註了冊，接著又晉升到高級班，我挑戰自己成為班上的最佳射手。

要想進一步在這條路上成為此道中的好手，這個目標比上一個難達到。高段班上有經驗的射擊好手的比初級班多，而且我是跟班上所有的人較勁，不只是女性而已。

然而，這項挑戰難不倒我；完成一小步後，我把自己再推向下一步；我要達到自己的目標。

目標像種子一樣在我腦中生根發芽。小目標不斷把我前推----它讓我花了一年半的時間，還有一路行來的無數小時練習----但我果然成了班上的最佳射擊手。

射擊目標

又到了設定新目標的時候。當時我四十三歲，我對自己說：五十歲之

前，看看自己能在射擊運動世界中能走多遠。這一點心願不斷推動我往前，一直到今天我所在的地方。

把目標分成幾道檢查站對我療傷也很有用。我的整體目標是在次年春天回到「比安奇盃」比賽，從術後到比賽也不過就一年多的時間。我全力以赴認真療傷，要圓赴賽的夢。

我設定了一道有趣的檢查站，讓自己有動力。傷癒後六個月，北卡羅來納州的亞許維爾（Asheville）有一場全國步槍協會女性領袖論壇（NRA Women's Leadership Forum）。因為它跟我的射擊季賽撞期，平常我無法參加這樣的集會，但是此刻反正我在養傷，我想今年能夠出席也不錯。而且我加碼處理，告訴自己：不但要親赴盛會，還要踩著高跟鞋前往。



要從腿傷中復原，我需要嚴格遵守我的體能訓練、膳食計劃和充分休息，但是我意志堅定，心中有我要達成的目標。

二〇一四年我穿著高跟鞋走到領袖論壇，五月，我回到我受傷的現場，在「比安奇盃」中競賽。

你的二十五碼目標

無論是對自己的事業或自己的個人生活，我們一定都有想達成的目標。這些目標有些唾手可成——這當然很不錯，但在考慮如何完成難一點的長程目標時，過程中你可能會裹足不前。這時你可不能輕言放棄，不妨試試把大目標分成一小段、一小段的檢查站，這些小的檢查站可以幫助你在你整個旅程中找到動力——因為非走這二十五碼才能達陣的這一段，在你不知不覺間已經走完了。