

May 31, 2016

Climbing Your Personal 'Mt. Everest' simplified Chinese

攀登个人的圣母峰



人常常会疑问我为什麼还在参加射击运动？今年底我就要七十岁了，近年来的比赛表现也只能说是差强人意而已。

然而我还不准备掉头而去；我还在朝我心目中的人生最高巅峰攀爬，一心一意要登顶为止。

我的血液裡面流着冒险精神；我喜欢在尝试到达新高峰之际把把自己扑向极限。

我一直都对研究运动健将有兴趣。我浏览跟成功运动员有关的书籍、看他们的电影，想知道叫他们孜孜不倦的是什麼。与足球或棒球等团体运动不一样的是，射击运动是单独的运动行为，因此我通常会把注意焦点放在活跃于个别运动竞赛场上或个人运动有成的运动员身上，而攀上圣母峰的登山专家，他们的故事或电影特别吸引我。

多年前，我读了魏斯图（Ed Viesturs）写的《登顶无捷径》（No Shortcuts to the Top）。魏斯图是唯一登上全球第十四高峰的美国人。全球十四大高峰的高度全都超过八千公尺，位于尼泊尔和中国之间的世界屋脊圣母峰，当然是世界的最高点，达八千八百四十八公尺（二万九千 0 九十二英尺）



我将我的射击事业看做攀登圣母峰。没错，我从事的射击运动不像攀登圣母峰有着丧命的风险，但是这两项运动有着共同的特点，在个人层面上都代表着极大的奋斗，于身于心皆然。

攀向我个人的圣母峰的确没有捷径。

我的「圣母峰」

我希望看见我努力多年的心血有一天能在《比安奇盃》水到渠成。我在《比安奇盃》比赛了二十年，赢过女子组冠军八次，也在「比安奇盃」嚐到惨败的滋味，自二〇一〇年的《比安奇盃》之后我就在走下坡。那一年的比赛我的成绩非常差，有些人甚至心想我大该就从此收山。我没有；次年我又回到那裡，有些人见到我大为吃惊。

即使是我称后的那些年，我也从未感觉各方面都按我心头愿望一一到位。《比安奇盃》共有四阶段比赛：练习赛项目、障碍赛项目、翻板汽手枪项目，以及移动靶比赛项目。有时四项当中有两项我得来不费功夫，有时是四项中有三项我手到擒来。我希望在哪一年的《比安奇盃》大赛中四战胜，项项尽都告捷。

多年前在富勒靶场（Mickey Fowler）受训时与长谷川朝君一席谈之后，射击运动就成为我一生要攀登的圣母峰。长谷谈到动机、他如何挑战自己往目标迈进--他总是先设定一座高峰，然后就设法心无旁顾的向高峰挺进；一旦到达高峰，他

就放眼另一座更高的山峰。穿山越岭之际，他一次又一次增加攀爬的高度，要向最高的尖顶圣母峰挺进。

生涯高峰人人不同

你的人生高峰不见得要从运动员的挑战出发；也许在你的事业道路上你有一个职业的高峰；也许在你的个人生活中有一个圣母峰等待你去征服，达到那裡之后你才最心满意足。



追求人生中的圣母峰,秘诀在于享受过程中出现的每一挑战与奋斗；过程中的享受有多大，到达高峰的快感就有多大。

这并不表示所有付出的努力和路上的艰辛尽都是乐趣。为射击这样运动所受的训练通常都很煎熬，但知道一切的练习和准备有助于我更上层楼，心中的欢喜感便油然而生。这种知道心血不会白费的奖赏感，完全是个人的感受，无人可以从你手中夺走。

我很早以前就知道自己在过程中会如同登顶一样陶陶自得。二十三岁嫁给卡洛斯前，我花了六个月的时间准备婚礼；我计划买什麼小礼物酬宾、花了五十美金买衣料、自己亲手缝製礼服；不但缝製了婚纱礼服，还做了一件婚宴礼服。

婚礼只是一天，而且过的很快，但六个月准备结婚过程的分分秒秒我都快乐无比。摸索射击生涯的过程中，一路走来我也是这样回味无穷。

长谷的登上顶峰前先着眼于小丘的一席谈，至少在我去年比赛《比安奇盃》时发挥了作用。



二〇一五年与家人滑雪时我左膝前十字韧带断裂。虽然受伤，我还是决定要参加五个月后的《比安奇盃》比赛。我倾全人之力复健、养精蓄锐，结果我也达到了参加二〇一五年《比安奇盃》比赛的目标。我在两个项目中表现很好，但是在翻板项目中射的走样，十码外射击失误三次。活动靶项目我也失去准头。不过，我达到了攀登母峰进程中的一个山头，因为我迅速复原、参加了我最喜欢的比赛项目，我尽其在我，射击出自己当时能射出的最好成绩。

很多人或许将我追寻人生巅峰与称霸《比安奇盃》混为一谈。但这并不是我的目标。许多年前，在射击生涯中，我是有一度这样志在必得，但我并不喜欢它对我的影响，自此以后，我也再未怀着这样的心态去比赛。



我的圣母峰是内心的争战；输赢无关紧要，要紧的是我十分能够达到自我要求。等我到达巅峰时，我知道它会带给我无比的成就感和快乐，但是我要自己切记：在攀登巅峰冒险过程中，跨出的每一步都怡然自得。