

2017/03

Twenty-Five Yards: Set Small Goals—For Shooting and Life  
(Simplified Chinese, Original in Won 2017/03)

二十五码：设定射击与人生的小目标

二十五码走起来不远----当然除非你断了腿

二〇一三年四月的一天，在密苏里州哥伦比亚市附近的一个靶场，我就发现自己就处在这样的境遇裡。我在那裡为要来的「比安奇盃」比赛预训，这也是我个人年曆裡最大的事。那是一个又湿又冷的下午，我独自在靶场练习，只需要再清理一下就能走向车子，开回旅馆。



极大意外

在我去垃圾桶倒垃圾的路上，靴子的一角被一根绳子绊住，我摔倒了。右腿一阵刺痛，我检查伤处后，心知不妙：我的腿断了。

靶场上没有人的踪影，无人可以帮忙；最近的路在七十五码之外，那样的天气看样子碎石子路上也不会有什么来往的车辆，呼叫也没有用。在湿冷的地上过夜、等待明早人来解围，不是什么好办法，尤其是我不知道自己的伤势有多严重，不立即接受医疗检查的话，不知会不会造成进一步伤害。

我的最后依靠是我的手机。手机锁在我的 SUV 裡，车在二十五码之外。

我是一个目标导向的人，目标让我有动力，让我的脑子和我的努力不至于摇摆。在我一生的射击生涯中我经常设定目标，对我个人的计划，也是如此。

不过我也发现，如能把全盘大目标分成小一点的、过程中比较易达到的目标，达成大目标的难度也就相对减少。我把这些小目标叫做终点前的检查站。

四年前四月的那一天，躺在地上，估量自己的处境后，我设定了自己当时的目标：我需要行动二十五码，到我的车子那裡，好用手机呼救。由当时的情形看来，这似乎难如登天；我的腿无用的躺在一边，只要稍稍一动整个腿就疼痛不堪。

因此，我把回到停车场的大工程分成几个小目标。我注意到我摔倒的地方和我停放的 SUV 之间有三个石头，这三个石头所在之处就是我的检查站。



### 俯冲滑雪

这个做法跟我五十二年前用过的一个招数近似。五十二年前我开始学滑雪，我的目标是俯冲下坡。若一眼看到的是整个山坡，我就吓得动弹不得。因此我总是把焦点放在我雪橇前的三英尺，这样的距离似乎不难办到。

我向左侧躺，拖着身躯在地上往前爬，一直爬到第一块石头。然后我再打起力气，继续爬向第二块石头，接着又向下一个爬去。就这样终于爬到了停车场，用尽力

气爬上车，打电话给 911，等救援来到。

靠着我的断腿爬回停车场，也许是我利用小目标达成大目标的最大的壮举，但绝不是唯一的一次。

我初学射击时，报名初级班，班上有二十二名学生，我的目标是做一个好学生。

鑑于当时对射击一无所知，我知道要达到这个目标会是很长一段过程。于是我很快的就订出一个小一点的易攻目标。从一开始我就枪法准确，我挑战自己做班上的最佳女选手；这一点不难做到----班上二十二名同学中，只有三人是女性。三个月后，我到达了这处检查站。

我还想再进步。二度上完初级班后，我在中级班注了册，接着又晋升到高级班，我挑战自己成为班上的最佳射手。

要想进一步在这条路上成为此道中的好手，这个目标比上一个难达到。高段班上有经验的射击好手的比初级班多，而且我是跟班上所有的人较劲，不只是女性而已。

然而，这项挑战难不倒我；完成一小步后，我把自己再推向下一步；我要达到自己的目标。

目标像种子一样在我脑中生根发芽。小目标不断把我前推----它让我花了一年半的时间，还有一路行来的无数小时练习----但我果然成了班上的最佳射击手。

## 射击目标

又到了设定新目标的时候。当时我四十三岁，我对自己说：五十岁之前，看看自己能在射击运动世界中能走多远。这一点心愿不断推动我往前，一直到今天我所在的地方。

把目标分成几道检查站对我疗伤也很有用。我的整体目标是在次年春天回到「比安奇盃」比赛，从术后到比赛也不过就一年多的时间。我全力以赴认真疗伤，要圆赴赛的梦。

我设定了一道有趣的检查站，让自己有动力。伤癒后六个月，北卡罗来纳州的亚许维尔(Asheville)有一场全国步枪协会女性领袖论坛(NRA Women's Leadership Forum)。因为它跟我的射击季赛撞期，平常我无法参加这样的集会，但是此刻

反正我在养伤，我想今年能够出席也不错。而且我加码处理，告诉自己：不但要亲赴盛会，还要踩着高跟鞋前往。



要从腿伤中复原，我需要严格遵守我的体能训练、膳食计划和充分休息，但是我意志坚定，心中有我要达成的目标。

二〇一四年我穿着高跟鞋走到领袖论坛，五月，我回到我受伤的现场，在「比安奇盃」中竞赛。

### 你的二十五码目标

无论是对自己的事业或自己的个人生活，我们一定都有想达成的目标。这些目标有些唾手可得——这当然很不错，但在考虑如何完成难一点的长程目标时，过程中你可能会裹足不前。这时你可不能轻言放弃，不妨试试把大目标分成一小段、一小段的检查站，这些小的检查站可以帮助你在你整个旅程中找到动力——因为非走这二十五码才能达阵的这一段，在你不知不觉间已经走完了。