

www.qitubk.com 奇兔電子書下載  
大衛·艾莫蘭 著 姚怡平 譯  
David Amerland

# 一擊必中的 狙擊手 法則

商場如戰場，學習狙擊手  
思維，用最少資源達成  
不可能的任務



## The Sniper Mind

Eliminate Fear,  
Deal with Uncertainty,  
and Make Better Decisions

無論局勢如何都能沉著應對，  
選擇正確的策略克服每道障礙，運用智慧與情商，  
從看似不可能的情況中擬定必勝策略，  
反轉不可能的情境，取得最終優勢！

# 一擊必中的 狙擊手 法則

商場如戰場，學習狙擊手  
思維，用最少資源達成  
不可能的任務



## The Sniper Mind

Eliminate Fear,  
Deal with Uncertainty,  
and Make Better Decisions



大衛·艾莫蘭 David Amerland 著

姚怡平 譯

## 前言

半公里外，一名男子正以將近十四公里的時速，朝另一處的掩蔽物跑去，他看起來像是個低解析度的小點，只有幾公分高，用軍事術語來說，他是「機會不高的目標物」。

從火力強大的狙擊步槍裝設的望遠鏡，觀看大小如人類的靜止目標物，即使風和日麗，目標物位於射程內，但是要擊中目標物，似乎是人類難以解決的物理問題。

二〇〇四年，伊拉克的法魯加城爆發第一次掃蕩戰，海軍陸戰隊狙擊手中士約翰·伊森·普拉斯 (John Ethan Place) 不得不在最為艱困的局勢下著手處理。

光看變數之多，就足以對射擊的困難度望之生畏。變數包括了距離、海拔、氣溫、風速、槍膛溫度、使用的彈藥類型、目標物的行為、狙擊手的心跳率和沉著度等。生理因素則有生理疲倦、心理倦怠，使用狙擊望遠鏡視物超過三十分鐘導致眼睛疲勞等。

在第一次的法魯加掃蕩戰，美軍派出好幾個小隊快速挺進法魯加城。由於當時的政治命令（而非軍事命令）致使該場行動的時間提早，部分準備作業受到影響。行動開端，普拉斯在狙擊位置就定位，他是保護E連的唯一狙擊手。

在為期三十天的戰役期間，普拉斯淨空大部分的古蘭高地區域，拯救無以計數的海陸弟兄，成為令敵軍聞之喪膽的強大火力。敵軍原本想利用熟悉的都會區來抵抗正規美軍部隊，卻在普拉斯的狙擊下失去這項策略優勢。伊拉克叛亂軍的士氣一落千丈。

普拉斯在三十天內擊斃三十二人。射程最遠的一次距離長達六座足球場，成功擊斃一名逃竄的

叛亂份子。

份子的速度

他從那

達的位置擊  
烈的戰役中

本書的

學習到什麼  
學與物理學  
況形成的艱

這個前

們都會表現

本書各

能，以及如

狙擊手，引

實際上

做法，也展

有參考。但  
語，卻忘了

本書將

第  
一  
章

# 尋求競爭優勢

培養狙擊手的心理素質，  
就能沉著應對、擅長分析、成效顯著。

訓練狙擊手，先要把人給招來，重新打造。  
要挖出他真正的本質，然後以此為起點，從頭培養起……  
——克雷格·哈里森（Craig Harrison）《最遠的殺戮》  
（*The Longest Kill: The Story of Maverick 41,  
One of the World's Greatest Snipers*）

摩西堡谷地位於阿富汗赫爾曼德省摩西堡區中西部，海拔高度一千零四十三公尺，多半乾旱地時間，哈里形崎嶇，夏季酷熱冬季嚴寒，不宜人居。在塔利班捲土重來期間，阿富汗部隊、支援前者的英國部里森很清楚隊與塔利班，這三方打得最激烈的幾場戰役就是位於摩西堡谷地。

摩西堡 (Musa Qala) 的意思是「摩西的堡壘」。在 Google 上搜尋 Musa Qala，會找到穿著破舊長袍、戴著頭巾的山人揮舞著 AK 47 和火箭推進榴彈的圖片。此外，還會找到英國部隊的狙擊望遠圖片，只是背景不一樣。英軍擁有的尖端科技車輛、防彈衣及現代設備，古老又荒涼的背景，恰好有如水蛭，形成鮮明的對比。

摩西堡向來給人荒蕪的感覺，該地的外觀和氛圍凋零破敗，跟美國人熟悉的都會生活顯然是天差地別。摩西堡這個名字更是讓該地註定成為第一人稱射擊遊戲的場景，或是造就出有如神話般的大部分地區軍團歷史。

在英軍騎兵克雷格·哈里森上士的眼裡，前述兩個類比同樣都說得通。時值二〇〇九年十一月 突襲的某個早晨，英軍驅離該區的塔利班兩年後，新成立的阿富汗軍隊正在學著掌控該區。平日的巡邏 富汗士兵和就是數十名阿富汗士兵徒步行進，幾個英軍小队駕駛武裝巡邏車支援，有時會有一名狙擊手負責掩狙擊手二點護。因狙擊手的存在難以察覺，現代武裝部隊的攻擊力道隨之大增。

在現代戰爭，掩護是一種保護部隊的戰略，指小队執行火力和行動戰略時，利用另一個小队或景色當中，軍用車輛作為支援。至於負責掩護支援的小隊，他們所佔據的位置要有利觀察前方的地形，尤其是妙，於是他敵軍的可能所在位置，還要能提供掩護火力或開槍示警。

哈里森後來回想，那天是個射擊的好日子。天氣晴朗，視線良好，側風不多。哈里森和觀測手電影基於需求兩人守在丘陵上一道傾頹的老舊牆垣後方，距離英國及其支援的阿富汗部隊約二點四公里。好一段的瞄準具。

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 即使面臨最艱鉅的情況，自信仍能讓你創造正面成果。
- ☐ 大腦經過訓練，在自我分析時會保持一段距離，更客觀看待自身經歷的事情，因此能在壓力下表現得更好。
- ☐ 我們之所以能在艱困的情況下保持優異表現，關鍵就在認同感和個人信念系統。
- ☐ 只要清楚自己的「任務」內容，並且了解自身的能力，那麼即使在高壓下，還是有可能保有清晰的思緒。
- ☐ 即使局勢在理論上看似沒有希望，但若擁有清晰的洞察力、決心、熱情、毅力，就能享有競爭優勢。

第  
二  
章

# 挑選戰場

確立可左右成果的要素，  
掌控你的「衝突區」裡的變數。

掌控戰場，等於掌控歷史。  
——《潛龍諜影》（*Metal Gear*）  
系列主角固蛇（Solid Snake）





德國藝術家賽門·曼諾 (Simon Menner) 對影像的力量著迷不已。曼諾認為影像可以影響我隊，詢問軍們的感知，而感知會塑造我們的想法。他用攝影與視覺藝術作品為現代生活下了註解，他在作品中來的新兵，探討現代社會、我們過的生活、認可的消費潮流以及接受的行銷譬喻。他為作品取了「最高機密」、「東德國安部」、「視窗管理員」(Metacity) 這類的名稱。



圖 2.1 狙擊手藏匿在空曠又多岩的地面，武器還直接瞄準相機，令人難以置信。這張相片的情境正是如此。賽門·曼諾拍攝時，並不知道狙擊手躲在哪裡。

此外，他不清楚的畫面，會曼諾最睨下隱而不直接對準相利亞阿爾卑曼諾的《頁岩》(Wired) 紅，引起熱影像？

二〇一〇年曼諾構思一場大膽的實驗，還取了個適合的名稱叫做「感知情結」。他聯絡德國軍



## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 只要相信自己，成功機率就會逐漸增加。
- ☐ 運用心理訣竅，例如站在第三人立場談論自己，可以產生充分的距離，進而放下自尊，讓看法更開闊。
- ☐ 在觀察、情境評估、成果計算上的狙擊手技能，適用於各行各業。
- ☐ 了解你的事業從外頭看是何樣貌，有助於了解你的事業在市場上的位置，以及你的品牌真正的影響力。
- ☐ 行事果斷的訣竅在於，懂得資料收集到何種程度是夠了。

### 第三章

# 合適的作業工具

練習思考，分析最佳化方法的準則，  
學會因時因地使用心理和生理工具

只要心之所欲，任誰都能雕塑自己的大腦。

——西班牙病理學家拉蒙·卡哈（Santiago Ramón y Cajal）

給年輕調查員的建議。

二〇〇四年巴格達南方的三角地區，對士兵來說是危機四伏之處。救世軍「什葉派激進分子」知道自己必須的勢力逐漸興起，伊拉克叛亂分子開始攻擊美國與盟國駐守在當地的軍隊。海軍陸戰隊F連的十四當天使用的名軍人從事例行的掃蕩任務，正通過拉提非亞（日後有死亡三角之稱），情勢隨即引發關注。 狙擊步槍。

那一天是四月九日，在巴格達當地，私人包商哈利伯頓（Halliburton）和KBR（Kellogg, Brown & Root）聘用的民間燃油護衛隊，在前往巴格達國際機場的路上遭到救世軍突襲，造成幾裝甲車。名美軍士兵死亡。 賴克特

按照當時的慣例，海軍陸戰隊派出幾個連外出巡邏，都會有一名狙擊手負責掩護。該次任務的公里。塔克狙擊手是當時年僅二十五歲的史帝夫·賴克特（Steve Reichert）中士，觀測手是溫斯頓·塔克了。第三發（Winston Tucker）上等兵。當天的巡邏任務是找出該區的叛亂分子，保護參加阿巴因節的朝聖了。」者通過該區。賴克特和塔克守在市區外的儲油槽頂端，兩人都知道其實這裡前一天才剛遭受輕兵器攻擊。

「這件事我們沒什麼選擇。」幾年後，賴克特在歷史頻道的訪談中回憶該起事件，他表示：「那裡不是全世界最好的位置，可是我們必須守在那裡。」不久，兩人在場的必要性就變得顯而易見。賴克特和塔克發現路旁的動物屍體裡似乎塞著簡易爆炸裝置（即土製炸彈），於是向海陸巡邏隊發出警示，四周的市區隨即爆發突襲戰。

接下來這場交戰成了長達十三小時的交火，導致幾位海陸隊員戰死。交戰到一半，敵軍直接朝賴克特和塔克的方向射擊，此時塔克發現一組三人配備帶彈鏈的機關槍，在屋頂上跑著，然後那三人在磚牆後方低下身子，消失在視線之外。

賴克特心裡明白，那三人佔據了有利的位置，只要啟動機關槍就能重挫下方的海陸巡邏隊，他

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 擁有同理心，就擁有心理優勢。可以透過一系列的步驟和方法，來培養同理心。
- ☐ 要在高壓下呈現最佳表現並保持沉著，就必須達到心流狀態。
- ☐ 合適的作業工具有些是心理上的，有些是生理上的，必須練習兩種工具都使用。
- ☐ 思緒清晰，行動隨之清晰。必須經常練習思考與行動。
- ☐ 清楚確立界限可產生確信感，從而生出信心。
- ☐ 信心可帶來強大的認同感。

## 第四章

# 聰智

充分覺察，永遠抱持正念，  
大腦就是你的終極武器。

終極武器是大腦，其餘皆為輔助。

——美國作家約翰·史坦貝克（John Steinbeck）的  
《亞瑟王與騎士行傳》（*The Acts of King Arthur  
and His Noble Knights*）

二〇〇三年伊拉克戰爭期間，威爾斯皇家海軍陸戰隊狙擊手麥特·休斯 (Matt Hughes) 中士係——發現跟海軍陸戰隊巡邏旅共同參與一場行動，途中遭受敵軍狙擊手的攻擊。火力之強，足以有效阻擋部隊，強風吹隊行進，甚至屈居劣勢。擊不足懼。

狙擊手的火力除了出奇精準外，還會對心理造成很深的影響，每個人都覺得自己容易遭到射擊。士兵的大腦都想像得出狙擊手試圖瞄準自己的畫面。要擊退對方，就得摸清對方的思路。於是過帕克黑爾上級下令休斯前去處理危機。然而，狙擊手射擊即將到達的敵人是一回事，狙擊手試圖找出另一名工程製狙擊手並加以擊斃，完全是另一回事。 (三件式內

《大敵當前》 (Enemy at the Gates) 一片即呈現出，狙擊手在提高部隊士氣上所扮演的重業。該款步要角色，還強調狙擊手獵殺狙擊手時所使用的心理棋賽。兩位完美的專家都熟知棋賽規則，具備幾用，射程最近同等的能力，可說是勢均力敵。這場賽局與其說是生理遊戲，不如說是心理遊戲。其中一位狙擊手在機智上必須勝過另一位，才能取得優勢。程內，還躬

休斯接下任務後面臨一些艱鉅的難題，風即是其一，那裡的風很強。在電影裡狙擊看似很容易，只要透過望遠鏡的準星觀看目標，仔細瞄準，按下扳機就行了。可是現實生活中並非如此，透過望遠鏡看到的目標所在位置，跟子彈命中目標時的位置並不相同。從瞄準到射擊的這段時間，地擊角度彌補球移動了，重力起作用了，風吹了。在狙擊手的眼裡，擊中目標猶如一場預測遊戲，必須預知未來，而要預知未來，就必須充分利用過去。快，等到了

狙擊手要記錄每一回的射擊，要記得距離、風、溫度，以及海拔高度在先前哪些交戰中扮演關鍵角色。澤庵宗彭提出的合一訓練，狙擊手正是鮮活的化身，狙擊手化為手中的槍。

麥特·休斯的狙擊觀測手山姆·休斯 (Sam Hughes) 上校——兩人雖姓氏相同，卻無血緣關



## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 在你的軍火庫裡，大腦是最強大的武器。你一開始採取的心態，確實能造成莫大的差異。唯有充分覺察又有正念的大腦，才能達到心流狀態。
- ☐ 只要大腦為即將發生的情況做好準備，便能突破大腦的正常限度運作。
- ☐ 觀察技能是關鍵所在。注意細節就能找到資料，透過回憶還能找出更多資料。如此一來，就能更快速了解現狀，做出更快速更適當的反應。
- ☐ 在成功之路上，自信扮演著關鍵角色。獲取技能並變得善於使用技能，就能擁有必要的自信水準，達到顛峰表現。

第  
五  
章

# 科學

運用格鬥科學知識，  
更聰明工作，不是更努力工作

切勿對抗力量，請運用力量。  
——美國建築師富勒（R. Buckminster Fuller）



訓練期間每天清晨四點醒來，此時腦袋還不太清楚，卻得努力振作起來。不到三十分鐘，我們全都出門了，要跑個十或十一公里。我們一整排帶著一個十八公斤的重物，大家輪流傳遞，忙著跑也非常特殊的能充分休息。每個人都要負責持續傳遞重物，不要在教官後方落後太遠，同時還要互相負責。我們百分之二十回到基地，那裡有個障礙訓練場必須通過，然後還要游五百公尺。

接著，有三十分鐘左右的時間梳洗，再去上課，學習導航、戰略、策略、數學、基礎物理學和幾所謂的氣泡何學。到了下午，我們就去射擊，兩人一組就像在戰場上一樣，只不過現在必須達到八才行，也就練是為了讓是說，精準度分數要拿到八十分，否則就會不及格慘遭退學。

射擊考試一點也不輕鬆，教官把我們弄得緊張不安，讓我們處於高壓狀態。即使我們的射擊結果 哈里森標上「未擊中」，也不能跟教官爭論。目標設置的方式跟之前不太一樣。教官提供的範圍或許會偏眼界：「他差一公尺以上。我們持有的每顆子彈都會計算進去，學習及彌補的時間也很少。

有時教官會在半夜叫醒我們，要我們扛木頭，或背著重達二十七到三十四公斤的帆布背包跑步。弄清怎麼充我們還是得在清晨四點起床，準備進行體能訓練。每天，壓力日益上升。教官設法把我們逼到崩潰，此時是個難關。我們對彼此說：「最輕鬆的日子是昨天。」 他為班・薛程。

你好累，你的身體好痛，你的心情糟透了。你沒有時間吃飽，卻必須專注執行每一次的射擊，在 課程十永遠不會完美的情況下，達到完美的精準度。

無論現在或之前發生什麼事，你有什麼感覺，都無關緊要。教官要把你打造成戰鬥機器。在戰場努力掙扎，上可沒有休息的時間，如果你撐不過去，教官希望你失敗認輸，成為訓練班當中百分之八十撐不過去的傢伙。你必須要做什麼才能存活下來呢？答案十分簡單易懂，適應、克服。

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 受過訓練的思維是沉著的。訓練與經驗會化為穩固的根基，在高壓下達到優異的分析表現。
- ☐ 良好的記憶力，執行心理遊戲或情境的意願，都屬於訓練有素的狙擊手思維所採用的反應策略。
- ☐ 大腦做好準備，就能做出更好的決策、更佳反應。準備就緒的大腦不但知識淵博且經驗豐富。
- ☐ 說到要做出好決策，知識跟經驗都不可或缺，也同樣都需要培養。
- ☐ 只要經過四步驟的過程，就能掌控決策機制，做出更好的選擇。

第  
六  
章

# 思維

多項特質。培養特務心態，  
因應多變局勢，獲得成功。

心態改變，外在一切也隨之改變。

——史蒂夫·馬拉博利（Steve Maraboli），  
《人生、真理、自由》（*Life, the Truth, and Being Free*）

你身在敵軍陣地，心裡很清楚，連個微小的錯誤都會害死你，於是你判斷周遭的每件事到底是對來回巡邏，你有益還是有害。地面、人員、物體、設備，每件事都衡量。每件事對你來說都有價值，要麼是正公分，用橫面，要麼是負面的。位置的挑選是此處的關鍵。

首先，假如一開始就挑錯位置，那麼擁有的選擇就有限，或者要因應更危險的情勢。然後，你必須能夠換到別的位置，又不會被人發現。位置的挑選可帶來明確的優勢，你的思維正是關鍵所在。槍位置，而你知道這任務的指令，有明確的目標，這就表示也有明確的行動計畫。你知道自己必須做的事情，你命。你的任務並不是要讓你了解自己是否做好準備，這樣的思索早就做過了。

你出任務時，就已經確切知道自己要在何處劃定界限，所以不會遲疑。遲疑有可能會害死你，不六百四十公厘清醒的腦袋可能會害死你，那些讓你無法專心投入眼前任務的事物也會害死你。你的工作就是完成才行。我打任務，不要被殺死。

我瞄準目標  
我開了一槍

以上描述，來自現役美國遊騎兵狙擊手湯尼 (Tony M.)。要能以此法有效運作，唯一之道就到我先前準備是氣泡隔絕法。狙擊手採用氣泡隔絕法，把其他事情都排除在外，專心投入在他們必須做的事情。連忙趕到撤上。

有個人能達到這種高水準表現並完成工作，那就是卡羅斯·海斯卡克 (Carlos Hathcock)，海斯卡克他是海軍陸戰隊隊員，在越戰期間成為傳奇人物。海斯卡克在歷史頻道上生動描述其中一件叮梢功自己進入「績，他獨自前往敵區出任務，目標是前往叢林深處的北越軍隊司令部擊殺將軍。成功率極低，而且微風、每一是「志願前往」的任務，但是這樣並沒有嚇到海斯卡克。

他抵達著陸區後，要在濃密的叢林辛苦跋涉，接著要穿過一點三公里的空曠原野，那裡有敵軍



## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 正念靜觀可改變身心。當正念靜觀帶來改變後，處理強大壓力及排定先後次序，就會變得容易。
- ☐ 只要事先創立適當的心理觸發因子，就能學會氣泡隔絕法，並以此因應所有情形。
- ☐ 正面的習慣是成功的關鍵，也就是把想像情境裡的技能與知識遷移到現實生活中。
- ☐ 大腦和身體經過訓練後，就能以更佳的整体策略因應壓力。
- ☐ 覺察環境、覺察自身，是打造狙擊手思維的必要條件。有了狙擊手思維，便能快速評估情況，找出問題的最佳解決辦法。

## 第七章

# 果敢

採用海軍海豹部隊的方法打造堡壘，  
對抗心理疲倦、難以預料的情況、恐懼。

我發展出一套機制，好讓自己無論犯下什麼錯都能挽回。  
不管場外發生什麼事，我都能放在一邊不管，維持良好的狀態。  
說是心理韌性也好，說是意志堅強也好，  
總之我們所討論的足球隊經驗，指的就是這個意思。  
——加里·耐維爾（Gary Neville），英國《每日郵報》訪談

天氣很冷，到處都是雪和冰，過去這八個小時，我盡可能安靜的在森林裡行進，可是不容易，因人。他說：為我穿的是特別分發的雪鞋。我知道到處都有敵人在找我，卻不確定敵人的位置在哪。我努力低調的姿勢。行事，希望自己能早一步發現敵人。

在森林裡的第一個晚上，簡直是災難一場。我設法應用所知，鑽進雪地深處鑿了個小冰屋，好讓著我，強迫身體保暖。不過在隱藏蹤跡以及偽裝睡覺的地方上，我顯然做得很差。

我頓時驚醒，一堆人大聲喊叫，還有槍枝扣扳機的聲音。我設法舉起雙手出來，我的大腦努力弄讓人察覺。清現在的狀況，此時有個人朝我的背後用力一拍，我整個人趴在地上。我的雙手很快就被束帶綁在也沒人衝進背後，頭被罩起來，心窩也挨了一拳。我知道自己被抓了。

有人把我推到貨車的後車廂，車子開了很久。我在心裡努力算著車子轉彎的次數，這樣就能知道攻擊耳朵，他們把我帶往哪個方向，可是其中一個逮到我的人肯定察覺到我在做什麼，他用槍托打了我的肋骨，不是很用力，卻痛得要命，有一陣子，我的腦袋只想著痛，根本沒辦法思考別的事。我完全失必須說出戰去方向感。

貨車停了下來，他們讓我下車的方式，就是把我從後車廂踢出去。有人把頭罩拿走了，此時我看到我這班的其他成員，我們全都被俘虜了。我眯眼望著突如其來的光線，我們全都看起來被揍了一頓。然後他們把我們的眼睛給蒙住，帶我們進入各自的牢房裡。我被迫坐在箱子上，箱子大概三十 Evasion, 1 公分高。我的雙手放在雙腿上，掌心朝上。「你一動，就會中槍。」我保持著這個不舒服的姿勢好該訓練方案的幾個小時，漸漸感受到痛苦的滋味。

活捉我的人回到牢房，移開我的眼罩，他指著角落，那裡有個內裡套著塑膠袋的錫罐，說那是給們可能會遭的狀況聽來的狀況聽來的。我上廁所用的，可是我必須先請示過才能使用。他的口音很重，我只能大略猜測，可能是敘利亞現今的

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 雖然在高壓下做決策，無需折衷讓步，可是對於我們面對的難關，必須事先做好準備，才有能力抗拒。
- ☐ 壓力對身體有何影響，我們能做哪些事情來對抗壓力。
- ☐ 缺乏睡眠時，如何維持心理和生理上的成效，事後如何快速恢復。
- ☐ 在塑造認同感、對抗身心壓力、培養人生獲勝法方面，態度至關重要。
- ☐ 海豹部隊運用哪些心理訣竅，順利度過異常困難的訓練，我們又應該如何運用這些訣竅，度過人生難關。

## 第八章

# 準備

建立心理架構，運用情境分析技巧，  
安排你的環境，打造自己的網路，即可維持優勢。

大腦是複雜的生物器官，負責處理大量運算能力，  
建構感官經驗，管控想法與情緒，掌控行動。  
——神經系統科學家艾瑞克·坎德爾（Eric Kandel）

「手榴彈！」這聲叫喊讓每位士兵的血液都凝結了。不用詳盡熟知武器，大家都知道手榴彈的還來不及出其威力。手榴彈基本上就是小型炸藥，雖然最厲害的手榴彈依照標準規定打造，但是就軍火而言，手榴彈中間我把榴彈仍然難以捉摸，因此顯得更為嚇人。阿富汗境內的部署任務總是異常艱苦，海軍陸戰隊第八團第二營狙擊排對此已是習以為常。赫爾曼德省中心地區的馬爾賈北部，是塔利班控制的區域。

時任海軍陸戰隊偵察狙擊手的約書亞·摩爾 (Joshua L. Moore) 下士即將經歷一場難忘的事，畢竟是試想這件：

我們「隸屬」於「連」，三月十四日早上日出前出發，我們到不了主要的藏匿位置，只好去了次要的「地點」。我們全都各就各位待命，利用偽裝技能，然後保持警覺，等待叛亂分子出現。那種地對的是真實方偶爾會有平民出現，所以需要一點運氣才行。

原野上有個男人在閒晃，他看到我們之中的兩位狙擊手躲在高高的草裡頭，他差點就踩到他們了。他立刻跑走，我們運氣很差，他直接往第二組那裡跑去。他被第二組人絆倒，我看到他摔到地上，抓住自己的胸口。他肯定嚇壞了，以為自己死定了。一兩分鐘過後，他站了起來，像兔子那樣名後標註了飛奔逃跑。我們心知肚明，他一定會去警告叛亂分子，說我們在這裡。

海軍陸戰隊的主要藏匿位置洩漏，只好改用次要位置，那裡是廢棄的院子，可用來設立防禦陣上，盡量壓地，在黑夜的掩護下隱身。在等著任務結束時，他們跟一小群叛亂分子交戰。

有一位同胞正在觀察北邊的牆，說那裡有兩個傢伙往牆的方向跑了過來，手裡還拿著東西。我們應、手往下

會爆炸，其

決定忽略躲  
他不曉得手

《決勝

素有待處理

「當手榴彈

前任外

是九公尺至

到爆炸半徑

這位上

會爆炸，其



## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 內心混亂不清，就會遲疑不定。要掌控自身的本能，就必須接受訓練、思考周延。
- ☐ 大腦可以重組。我們可以學會克服壞習慣，用好習慣取代。
- ☐ 軟技能跟硬技能同樣重要，要成為更好的自己，那麼思考這類技能、培養這類技能，正是關鍵所在。人際關係可左右我們的心理健康、處理壓力的能力，以及啟動的決策過程。
- ☐ 在狙擊手思維的心理側寫上，同理心堪稱為重要部分。培養同理心並付諸實行，就能更了解別人、更了解自己。
- ☐ 施行五步驟就能做出更佳決策，奧林匹克運動員、海軍海豹部隊、美國太空總署太空人，他們每天都是這麼做的。

第  
九  
章

# 回應

克服本能、運用智慧，  
反轉不可能的情境，取得優勢。

反覆的肯定就會形成信念。  
信念一成為深信，事情就會開始發生。  
——拳王阿里，《阿里：透視》  
(*Muhammad Ali: In Perspective*)



海軍陸戰隊依照所學，以標準隊形進入阿富汗的村子。此區危機四伏，他們保持警戒，槍械蓄勢手持衝鋒槍待發，以目光掃視屋頂和院子有無危險跡象，仔細觀察熱鬧市場裡四處走動的當地人。儘管如此小心翼翼，敵人依舊攻其不備。

功的菜鳥新

土製炸彈爆炸了，他們當中有兩人倒地，市場附近的人和街道上閒逛的人大喊大叫起來，恐懼又還會冒出煙塵，一邊揮動手臂，一邊四散奔逃，街道為之一空。縷縷煙塵從廣場另一端飄盪過來，那端的市臭。炸彈受場攤販已經空無一人。穿有海陸制服的那兩具軀體倒在地上，其中一個還在移動，那名受傷的男性物，全都很拚命設法辨認方向，想弄清楚自己身上發生什麼事。

之所以

「掩護傷兵！」一名海陸隊員下令。兩名隊員分別挨著廣場兩側建築物的牆壁，目光瘋狂掃視上做好必要的面的屋頂，村裡的建築結構形成天然的殺戮場。其餘隊員跑到那兩名受傷躺在地上的戰友那裡，開毒引進身體始把他們帶回去。

恐懼、恐慌

碰！第二顆土製炸彈在村裡廣場爆炸了。到底那顆炸彈是怎麼放在那裡的，稍後會說明。有一名海陸隊員被直接炸到，另有兩位同袍受傷。

方思維已大

「發現敵軍！」廣場另一端有人急忙大喊，那是一名躲在建物牆壁陰影下的海陸隊員，他現在正認到這點，指著附近的屋頂，上頭隱約有人形輪廓正在爬著，背後是蕭瑟的藍天。他們遭到包圍，此時叛亂分性就會隨之子的狙擊手火力開始進攻。

那些即

驗，還是永

謝天謝地，這只是角色扮演。村子和建物都是真的，但這是訓練課程的一部分，地點在聖地牙狀態，然後哥北方的彭德爾頓營山腳下。土製炸彈和射出的彈藥都是空包彈，只是音效而已。阿富汗當地人是訓練的由經驗豐富的海陸隊員飾演，他們被挑選來這裡扮演角色，屋頂上的人也是如此，全都纏上頭巾，影響力變小

訓練的

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 準備工作需要經驗，不只是用頭腦思考，也要親自動手做。
- ☐ 每個問題都有辦法可以解決。我們只是需要正確辨別問題，想出處理的方法。
- ☐ 大腦可訓練得更專注、更正面，而且需要毅力、耐心、時間才能辦到。
- ☐ 狙擊手是方法大師。想出適合自己的方法，堅持下去。
- ☐ 練習覺察自己的想法與行動。了解自己做某件事的動機，次次都是如此。

## 第十章

# 部署

學習在高風險時選擇正確的策略，  
藉此大幅提升適應力。

成功不一定來自於突破性的創新，  
但必定來自於毫無瑕疵的執行。  
光憑優異的策略尚不足以贏得比賽或戰役，  
勝利來自基本的技巧。  
——納維·詹恩（Naveen Jain）



兩名狙擊手繞著彼此打轉三天了，兩人對狙擊技術付出的心力數一數二，在狙擊手這行也是頂擁有理智、尖的。雖然戰爭奪走的生命數以百萬計，但現在兩人交鋒的範圍縮減到一小片土地上，對方的性命維的神祕色彩就是最後的獎賞。

其中一個是特地從柏林飛來的德軍少校艾文·柯尼 (Erwin König)，他榮獲許多勳章，是狙擊手、有利擊學校的校長，能在短時間內使敵人無法忽視他的存在。另一個是傳奇人物瓦西里·柴契夫 (Vasily Zaytsev)，這名來自烏拉山脈的少年，從小就摸著步槍長大。當時，蘇聯軍遭到圍困，單獨提供的拚命設法保住史達林格勒，而柴契夫的戰績鼓舞軍中士氣，經證實最後擊斃兩百二十五人，其中十人是狙擊手。

現在兩人都身陷這場戰役，被彼此高超的知識和專業，以及超乎他們掌控的局勢給困住了，這以下四件事是場貓追老鼠的遊戲唯有其中一人死亡才能告終。在名為史達林格勒的棋盤上，兩人的每一個動作、每一個決策、每一項計算過的選擇，造就了這場死亡遊戲。

凡是看過暢銷電影《大敵當前》當中虛構的柯尼少校和柴契夫對決場景，肯定會有兩點體悟：關的可用資源一，在歷史的那一刻，史達林格勒有如地獄，人命何等廉價；二，在阻擋德軍入侵史達林格勒一情況，要是事，蘇聯狙擊手扮演關鍵的角色。

至於柯尼和柴契夫對決的真實性，軍事歷史學家存有若干疑慮。鮮少有官方文書證明柯尼的存這相當於現在，柴契夫的故事也不太可信。然而戰爭的局勢向來混亂，也不能對兩人的對決抱以全然懷疑。無判斷造成影論對決故事是否屬實，《大敵當前》這部電影，如實傳達了狙擊手追捕另一名狙擊手時的心理狀態。

想在勢均力敵的兩人爭戰之中勝利，與其有能力直接命中目標或擁有優異的狙擊步槍，倒不如

- 大壓力，也
- 保持



## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 狙擊手做的四件事情，每位商業人士都能仿效。
- ☐ 在高壓下仍有優異表現，是由毅力和一次次的嘗試累積而成的。
- ☐ 有特定模式可用來描述我們做的決策。覺察到那些模式，就能打造出適合我們下決策的結構，避開明顯的陷阱。

- ☐ 堅強意志四大支柱幫助我們奠定心理韌性，對抗壓力與逆境。
- ☐ 恆毅力有如「魔法醬料」，幫助我們成為表現出色的人士。

## 第十一章

# 感受

仿效海豹隊員，運用感覺與情緒智商，  
擬定必勝策略。

感性腦因應事件的速度比理性腦還要快。  
——美國著名作家兼心理學家丹尼爾·高曼  
(Daniel Goleman)



偵察狙擊手是指揮官的眼睛和耳朵，通常也是指揮官扣扳機的手指。偵察狙擊手在海陸軍力的最邊緣處行動，負責防護路線安全、蒐集情報，必要時還要負責掩護。

伊拉克中部的拉馬迪市，位於巴格達西方約一〇九公里處，法魯加西方約五十公里處，因而成時能停下來為伊拉克戰爭期間的暴動熱區中心。偵察狙擊手提姆·拉薩吉 (Tim La Sage) 隨同海軍陸戰隊第的，因為你五團第二營部署，對他而言，拉馬迪市是凌晨三點的任務執行地點，目標是約旦激進伊斯蘭教徒，糕到害死你阿布·穆薩布·扎卡維 (Abu Musab al Zarqawi) 的堂弟。在該件任務中，提姆差點沒了性命：

我們正往幾個街區外的巷子移動，這稱為「衝撞」。之前已經先派兩個弟兄到前面負責掩護，他——拯救生命們肯定被發現了，因為我們穿越馬路時有人在那裡等著，街上擺了土製炸彈。一直以來我們都擅長每件事，擬找出土製炸彈，可是這顆我們卻沒有看到。我們跑步穿越馬路，此時對方引爆炸彈。那個爆炸很大，我的兩個弟兄，一個在我右邊，一個在我左邊，都被炸死了。情況混亂成一團。這場衝突結束後，我失去腿部的所有肌肉和肌纖維，甚至可以把啤酒罐放進我的大腿裡。——註：在拉薩吉所屬單位的八人當中，後來有七人獲頒紫心勳章。——

大多數人受到那種重傷根本無法行動，拉薩吉卻撐了下來，協助傷勢更嚴重的弟兄，拚命還擊敵人，去除自己的恐懼、痛苦、絕望，守住戰役成效，等待支援到來，好讓他和他保護的弟兄離開攪亂自身系統那裡。

訓練狙擊手在高壓下遏制情緒所依循的準則，也就是「咬緊牙關撐下去」的方法，有如傳奇故冷靜下來，事。我訪談的其中一位現役狙擊手叫做雷恩 (Ryan G.)，他對這種能力的看法頗有意思：

步就要付出  
雷恩的  
方說，他推  
己的格言)

到現實情況

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 情緒智商有如「訣竅醬汁」，可強化每種硬技能。
- ☐ 情緒智商含有四個環節，我們可藉此懂得如何培養情緒智商。
- ☐ 我們如何看待這世界，正是決策過程的關鍵。
- ☐ 有個簡單的指導方針是我們能給自己的，有助釐清思維、加強專注力、做出更佳的決策。
- ☐ 在基本層次上，今日企業面臨的情況跟戰場上的狙擊手同樣多變又艱鉅，採用的做法也跟狙擊手學著應用的做法同樣精明又有彈性。

第十二章

# 落實

學習如何克服每道障礙，  
從看似不可能的情況中建構完美的成果。

當你的視線從目標那裡移開，  
你眼前看到的那些嚇人事物就成了障礙。  
——美國汽車大王亨利·福特（Henry Ford）



假使你握著步槍，就算那步槍是 L42A1 狙擊步槍，德拉蒙德級護衛艦出現在眼前的畫面，還 (Peter J. 皇家海軍) 是令人生畏。德拉蒙德級護衛艦將近八十公尺長，幾乎跟足球場一樣長，全載重量是一千三百二十公噸，差不多是七百二十一輛 Jeep Cherokee 越野車堆疊起來的重量。

護衛艦的上甲板佈滿武器，有四個 MM38 飛魚式反艦飛彈、一台 100mm/55 Mod.1968兩作戰，想快用炮、多台雙管 Bofors 40mm L/70AA 高射砲、兩台 20mm Oerlikon AA 機砲、兩支 .50口徑 Colt M2 機關槍、兩支三管 324mm ILAS 3 魚雷管 (WASS A 244S 魚雷)。護衛艦的軍火充裕，可有效進行防空作戰，同時還能防禦或攻擊海岸要塞。

相較之下，L42A1 狙擊步槍的長度只有一公尺左右，重量僅四點四公斤。口徑 7.62 公釐，十發子彈的彈匣，有效射程僅七百三十公尺。L42A1 狙擊步槍是以一八八八年的 Lee-Metford 步槍為基礎，在一九七〇年至一九八五年間，是英國皇家海軍陸戰隊和英國皇家空軍團採用的狙擊步槍，後來對現代戰場來說火力不夠強大便不再使用。相片上的 L42A1 狙擊步槍的木製槍托在今日顯得古雅，看起來像是狩獵用的步槍，不像作戰用的武器。

一九八二年，阿根廷和英國在南大西洋展開為期十週的交戰，起因是英國的兩個海外領土：福克蘭群島，南喬治亞及南桑威奇群島。這場衝突始於一九八二年四月二日星期五，阿根廷入侵佔領福克蘭群島（翌日入侵佔領南喬治亞及南桑威奇群島），為的是重新奪回統治權。在入侵南喬治亞的行動中，一艘護衛艦對上一支狙擊步槍，拚命爭奪主權。

戰爭始於一九八二年四月三日，阿根廷軍隊在南喬治亞島登陸。南喬治亞島曾是捕鯨基地，現已荒廢。島上唯一的指揮所是薛克頓屋，屬於英國南極研究站建物的一部分，可俯瞰島上大城愛德華國王角以及下方的港口。薛克頓屋部署了一隊二十二人的英國皇家海陸，其中一人是彼得·里奇灣，準備跟

## 狙擊手技能養成清單

本章學習內容：

- ☐ 我們把注意力放在哪裡，決定了我們覺得什麼很重要。
- ☐ 我們的大腦以及做出的執行決策，取決於我們的機能和構造組成。
- ☐ 擔心的情緒無法給我們自由，甚至無法讓我們對未來做好準備。
- ☐ 海豹部隊運用簡單的四步驟過程，著手處理面對的每一種情況。
- ☐ 在商界、在個人生活，我們都是運用同一種過程，大幅減少威脅，只是規模不一樣罷了。

## 後記

全世界都深受狙擊手的魅力吸引。票房大賣的《美國狙擊手》講述已故的克里斯·凱爾的人生，再次讓狙擊手變得有魅力。然而，儘管狙擊的概念大受歡迎，但是大眾對於狙擊手仍投以疑慮的眼光，抱持不信任的態度。那些讓狙擊手變得特別的因素，也讓狙擊手變得與眾不同，而與眾不同就使得狙擊手有別於常人。

軍方的編年史中有一堆案例，可以證明狙擊手在行動中展現的驚人勇氣和犧牲精神。我們手中握有的狙擊手職涯資料，更證實了我們對狙擊手的所知。狙擊手身為戰鬥單位，不管在什麼軍隊，都是戰力數一數二的人員，一直以來都是如此。然而狙擊手身為人，表現得特別謙虛，性格優越，在高壓下也表現得不錯。

狙擊手的技能相當卓越，他們是融合了軟技能和硬技能的終極產品，真的很難找到這樣的人才。確切來說，狙擊手能忍受酷寒炙熱、飢餓口渴，敏銳觀察周遭環境，對自己的能力極有自信，格外專注在必須執行的任務上。

戰爭文獻裡的狙擊手案例更是不計其數，狙擊手一個人著手進行祕密任務，半路上才會得知任務的細節，必須隨機應變，不能指望己方後援，必須設法執行任務，然後更令人難以置信的一點，狙擊手要平安返家，而被他留在後頭的敵人氣急敗壞，積極搜索狙擊手。

狙擊手超乎常人的這一面，以及能精準射中數公里外目標的驚人能力，最是吸引我們的眼光。然而，現在我們也有大量證據可了解大腦的運作方式。我們都知道，達到卓越不一定是少有的情

況。全神貫注，不一定冷和疲倦的進入訓練後

前述方

揮士兵的潛

狙擊手

大，其獨特

神經科

們有可能學

一公里半外

宇宙力量的

落在茫茫大

根據資

有的能力。

在我們

我們展現出

現在開始理

目前我



## 誌謝

一本書的出版從來不是一個人就能成就，這本書也是如此。

謝謝騎士經紀公司 (Knight Agency) 經紀人潘姆·哈地 (Pam Harty) 及其同事對我有信心，謝謝他們勞心勞力，不斷支持著我。還要感謝班森柯利斯特公司 (Benson Collister) 的傑夫·李森 (Jeff Leeson) 和瑞秋·利弗西 (Rachel Livsey) 提出想法、建言、鼓勵，熱忱地協助本書面世。

謝謝潘姆·艾格 (Pam Adger)、葛雷格·萊爾斯 (Greg Ryals)、尼爾森·布朗 (Nelson Brown)、麥可·梅森 (Michael Mason)、SelfDefenseTraining<sup>47</sup> (DARABEE's The Hive 的 Adam)、柯洛琳 (同 DARABEE's The Hive 的 Korellyn) 在想法和文章上幫的忙，還提出建言和鼓勵，在我需要協助時出面協助。

特別感謝馬丁·薛文敦 (Martin Shervington)，他對書名提出的建議再度展現出他的才智。曾經是狙擊手、目前是數位創新推動者的米歇爾·瑞貝爾 (Michel Reibel)，在此也特別值得一提的是，他坦率敘述自己的經驗、動力、專注力，還證明了訓練有素的狙擊手思維如何協助你出類拔萃。

為了不讓這一頁變得跟書一樣長，我要向所有的 Google+ 朋友大聲說：「謝謝你們！」當我們的大腦因調查研究而變成一團亂，因缺乏睡眠而昏昏沉沉，因好幾個小時的寫作而產生失誤時，你們都在那裡，引導我走出網路資料海，不該花過多的時間考察研究。各位的機智、智慧、耐心、幽

默、對話，  
在此特  
個N，就算  
維持理智，  
我很多  
心，跟他合

## 附錄一——金姆遊戲

吉卜林比起他那個時代的大多數英國國民，對於英國帝國主義引發的直接衝突看得更多，對於其造成的影響也觀察得更多。吉卜林身為出生在孟買英國人，浸淫於英印兩國的傳說與傳統，對兩國的文化觀察更是此後的作家、記者、詩人少有人能及的。一九〇〇年吉卜林開始撰寫長篇連載，是融合多種文化的間諜故事，藉由書中角色金姆（Kim）啟發人心。書中註定成為間諜大師的金姆會玩「珠寶遊戲」，之後該遊戲便改稱為「金姆遊戲」。

最初，金姆遊戲是男女童軍玩的遊戲，後來經過改編用於訓練狙擊手，維吉尼亞州匡提科的美國海軍陸戰隊偵察狙擊手教官學校，以及勒瓊營、彭德爾頓營、夏威夷的狙擊學校，都採用該遊戲作為訓練。

該遊戲之所以頗富成效，是因為可以訓練眼睛的觀察力與心智的記憶力。在狀況警覺的能力上，記憶扮演關鍵角色，而大腦有如肌肉，訓練越多表現得越好。狀況警覺的能力，是人了解四周環境的關鍵所在。越是了解環境，就越是了解所有可用選項與潛在威脅。

狙擊手和特種部隊特務都很清楚，自己必須有能力記住兩個小時前轉的彎，記住黑暗裡經過的標誌上的文字，同時還要弓著背背負重物。當天稍早觀察到的細節十分重要，可能會在晚上必須做決策時成為關鍵環節。

二〇〇一年十二月二十一日，《華爾街日報》描繪美國海軍陸戰隊士官克里斯多福·賈考克斯

(Christop

家，能夠冷

狙擊手

說，記住眼

士氣。一堆

要把心

常適合，可

玩遊戲的同

玩家不只要

不過，

不一樣。小

彈、筆、迴

物品——

觸碰、把玩

家必須背出

偵察狙

遊戲一開始

此外，觀察

間，記下一

## 附錄二——正念靜觀技巧

如果你從來沒有靜觀過，可能有很多習慣要改，有很多新的東西要學。你對靜觀的理解可能會受到小說和電影影響，覺得自己必須筋骨超軟，或者必須是某種絕地武士才做到如此怪異的心靈絕招。放輕鬆，根本不是這樣。

如果你過去曾做過靜觀，很熟悉靜觀，那麼這附錄對你來說或許是多餘的。你只需要在地上找塊地方坐下，在腦海裡度過安靜的「獨處時間」，然後直接進入本附錄的最後一個步驟就行了。

如果你是正念靜觀的新手，放輕鬆，根本不會受皮肉痛。如果無法盤腿坐在地板上（或者盤腿坐會造成自我意識過強），請以舒適的坐姿坐在椅子上即可。身體挺直，不要僵硬，也不要癱坐，讓身體自然找到舒適的挺直姿勢。腳底碰到地板，手放在大腿上，掌心朝上，雙手完全放鬆。雙手要離骨盆相當近，這樣身體就不會往前彎。重點在於找到自然平衡，這樣就不用繃緊肌肉來維持姿勢。

我們會採取漸進的方式，一步步學會正念靜觀，像狙擊手那樣，學會後就能採取許多的小步驟，達到卓越的表現。

**第一步：**採取放鬆姿勢，使用廚房用的計時器或手機應用程式設定三分鐘倒數時間。閉上眼睛，坐著，注意力放在呼吸上。感覺空氣進入身體，然後離開身體。

吸入空氣時，專注在吸入的空氣上；呼出空氣時，專注在呼出的空氣上。就這樣，每天一次，

持續一週，

當你覺

覺得那五分

持續做

www.qitubk.com

**第二步**

坐著閉上眼

這段時

點滿難的，

度。同樣的

正常。正念

賽。

**第三步**

吸進又呼出

察自己的身

察周遭的環

體驗那

理欺瞞行為

同樣的

## 附錄三——給那女孩一把槍

了。

她是羅

八十四步槍

沒有一

蘇聯紅軍的兩位士兵小心翼翼接近戰役現場，儘管現場看來顯然是大屠殺，戰場上到處散落著死屍，但是跟正在撤退的德國軍隊打了好幾個月，「什麼東西、什麼人也別信」的概念已烙印在他們的腦海裡。

實：性別中

我編纂

兩人現在進入的區域距離東普魯士的伊姆斯朵夫 (Imsdorf) 只有三公里，此區經歷過激烈的戰鬥，反映出德國軍隊拚命死守、對抗蘇聯軍的情景。時值一九四五年一月二十七日，而兩週前，蘇聯紅軍發動東普魯士進攻，這場重要的進攻行動逼得德國軍隊不得不撤退，而且是一路撤退回柏林。

可是，

兩位蘇聯士兵在紅軍大炮攻擊後留下的殘餘物上緩緩行進，眼前所見的大屠殺現場，正呈現出那些已故的侵略者在二戰最後幾個月期間感受到的絕望。他們看著那些失去生命的扭曲屍體，是德軍砲火下的犧牲者。然後，偶然看到了一團東西，乍看是煙塵和身體部位混在一起。有兩具軀體倚靠著損壞的蘇聯大砲，其中一具軀體稍微在動。

她能徵用的  
根據當  
事狙擊任務

死掉的那一個是砲兵上尉，有一塊碎片插在頭部，傷口幾乎不見血，肯定是當場立刻死亡。另一個看得出來是女性，金色短髮往後梳紮成馬尾，瘦削的年輕臉孔滿是煙塵。方才砲彈來襲時，她試圖掩護那位受傷的上尉，砲彈的碎片劃開她的腹部和胸膛，她雙手緊抓傷口，拚命設法止血，生命之潮漸漸從她的體內滲流出去。儘管她的狀態很糟，但是那兩位士兵一看到她，就馬上認出她

能回答這個  
隊是英國超  
人員。

阿穆德

來不受認可

## 附錄四——向水學習吧

本附錄放在書末，針對文本內容探討過的主題，提供額外資訊。這是為了讓讀者讀過的內容增添新鮮感和深度，可豐富內容，也有教育甚至娛樂的作用。若是把附錄內容放在正文裡，可能會干擾本書走向，偏離要旨。

要是在內文中提到李小龍，尤其會干擾對話或甚至想法的走向。

李小龍的名字在多年積累後已成為流行文化的包袱，經受多次重新詮釋，再加上他在螢幕上扮演硬漢角色，以創新方式展現武術，在在打造出李小龍多層次的人格，因此沒有簡單的方法可以在本書介紹李小龍，非得另起一章才行。

本附錄基於同樣道理，必須簡短介紹，因此不得不藉由狙擊手思維的棱鏡，聚焦在李小龍的成就上，去探問他到底有什麼能促進這場獨特的交流對話。

李小龍在《李小龍：生活的藝術家》中如此寫道：「為了掌控自己，我必須先接納自己，要順從本性，不要對抗本性。」該書是彙總編輯而成，有平生記事、哲理論述、想法紀錄等。李小龍接納現況，而後超脫現況，覺察情勢並抑制激動，可說是跟接受特殊訓練的狙擊手相互呼應。

至於李小龍是怎麼頓悟，而後成為武術家，成就出日後的自己，書中一段格外重要的文字給了解釋。

我花了幾  
在海面上，  
當下，突然

我打了水  
卻是徒勞一  
水，世上

我知道了  
突然，有  
正當我唸  
生的想法和  
這正是禁  
因此，然

李小龍  
先在書中直

有時，

## 附錄五——進入狙擊手思維

長久以來，我一直藉由《秘境探險》，在那個不是殺人就是被殺的虛構世界裡，逃離心理壓力。這款遊戲很不錯，只不過我花了一萬多個小時，還是玩得很爛，主要是因為對我來說，那是減壓的方法，在玩的時候我可以讓其他想法滲入腦袋裡。

我並不是百分之百專注在玩遊戲，我在線上玩是選擇多人選項，我想隊友肯定很不爽，因為我有時看起來像是在幫別隊，或是幫自己隊的倒忙。

我改變了一點，其實，是變了很多。我替這本書做背景調查的期間，看到一些研究報告在探討遷移的作用，遷移是大腦在虛擬環境裡學到技能，然後把學到的技能遷移到線下世界的另一種環境裡。

此後，我對線上遊戲的處理方式有了改變，畢竟有關狙擊手、狙擊技巧、高強度狙擊任務準備作業，一些最務實的建議都是來自於線上遊戲論壇的匿名使用者。

在本書的背景調查期間，我不僅在玩《秘境探險》時改變了行為和策略，也學會更加善用「死亡空間」（此區可讓人自然躲開視線），更快速接近敵人。我在心理上變得更沉浸在遊戲裡，觀察技能進而變得更敏銳，整體心態也改變了，得以在高壓下更冷靜處理，就像是情況很慘還能耍笨一樣。

我現在成了更厲害的玩家，還有一點更為重要，我能夠實際看到自己有所改善，這在之前根本

是不可能發

如果你

我由衷推薦

我也很

虛擬世界中

行，對戰略

萬一你

很費心力，

如果想

士兵行動裡

我會推薦美

高谷》。撰

解。

## 許可

- 圖 1.3 依創作共用授權條款刊登。
- 圖 2.1 和 2.2 是在賽門·曼諾 (Simon Menner) 善意許可下刊登，著作權屬於賽門·曼諾，所有權利予以保留。
- 圖 2.5 依開放政府授權條款刊登，原攝影師為比爾·賈米森 (Bill Jamieson)。
- 圖 3.2 依創作共用授權條款取用，著作權所有人 BodyParts3D, © The Database Center for Life Science，依 CC Attribution-Share Alike 2.1 Japan 授權。
- 圖 3.5 依創作共用授權條款取用，著作權所有人美國陸軍。
- 圖 4.4 依 GNU 自由文件授權使用，著作權所有人 Chabacano。
- 圖 10.2 依創作共用授權條款刊登，著作權所有人 Sean McCoy。
- 圖 12.1 依創作共用授權條款刊登，著作權所有人 Martín Otero。
- 圖 12.2 依創作共用授權條款刊登，著作權所有人 Sergei Meerkat。
- 圖 12.3 依創作共用授權條款刊登，著作權所有人 Liam Quinn。



職場通 職場通系列 045

## 一擊必中的狙擊手法則

商場如戰場，學習狙擊手思維，用最少資源達成不可能的任務

The Sniper Mind : Eliminate Fear, Deal with Uncertainty, and Make Better Decisions

作者 大衛·艾莫蘭 (David Amerland)

譯者 姚怡平

總編輯 何玉美

編輯 簡孟羽

封面設計 張天薪

內文版型 顏麟驊

出版發行 核果文化事業有限公司

行銷企劃 陳佩宜·黃于庭·馮羿勳

業務發行 盧金城·張世明·林踏欣·林坤蓉·王貞玉

會計行政 王雅蕙·李韶婉

法律顧問 第一國際法律事務所 余淑杏律師

電子信箱 acme@acmebook.com.tw

采實官網 <http://www.acmestore.com.tw>

采實粉絲團 <http://www.facebook.com/acmebook>

I S B N 978-986-96497-0-4

定價 380 元

初版一刷 2018 年 8 月

劃撥帳號 50148859

劃撥戶名 采實文化事業股份有限公司

104台北市中山區建國北路二段92號9樓

電話：(02)2518-5198

傳真：(02)2518-2098

### 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

一擊必中的狙擊手法則：商場如戰場，學習狙擊手思維，用最少資源達成不可能的任務 / 大衛·艾莫蘭 (David Amerland) 作；姚怡平譯 -- 初版. -- 臺北市：核果文化，2018. 08  
面；公分.

ISBN 978-986-96497-0-4 (平裝)

譯自：The sniper mind : eliminate fear, deal with uncertainty, and make better decisions

1. 職場成功法 2. 自我實現

494.35

107010414

 **采實出版集團**  
ACME PUBLISHING GROUP  
版權所有，未經同意不得  
重製、轉載、翻印

THE SNIPER MIND : ELIMINATE FEAR, DEAL WITH UNCERTAINTY, AND  
MAKE BETTER DECISIONS

Text Copyright © 2017 by David Amerland

Published by arrangement with St. Martin's Press through  
Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.



## 狙擊手與你我都同樣面對 嚴苛環境、高度風險、有限時間、複雜變數.....

商業環境競爭激烈，大多數時候，工作者感受到的都是計畫趕不上變化，資源永遠不足。事實上，這恰恰如同狙擊手在野戰場上，所面對的情境。

### ✕狙擊手和你哪裡不一樣？讓你表現超水準的五個「狙擊手思維」

面對挑戰，狙擊手總能發揮戰力、化險為夷，靠的是以下五個思維：

#### 1. 唯有完成任務才會停手

一般人接受一項任務，會認為盡責、盡力而為已經夠好。狙擊手卻是絕對的目標導向者，他們會想盡辦法，運用一切可用資源，直到完成任務，才會鬆手。

#### 2. 成敗之別不在於工具，在於工具的使用方式

一般人以為狙擊手的厲害，是因為武器精良。但經驗老道的狙擊手會告訴你，他的精準是因為他能瞬間評估成功率、計算角度、考量變數。工具人人都能有，真正的競爭優勢不在工具本身，而在使用工具的know-how。

#### 3. 先抉擇再射擊，以獲取最大的成效

我們在行動時急於迅速出手，往往流於亂槍打鳥，既浪費資源也難以獲得成效，狙擊手則是先辨識目標，評估所有影響要素，建立計畫後再採取行動，用最少資源換得最大成效。

#### 4. 在能力範圍內做到最佳射擊，不是自己想像的完美射擊

我們總是想到等到萬事俱全再出手，過於追求完美，而錯過大好時機。狙擊手則明白了某一刻就是得停止分析，立即採取行動，運用手邊現有資源完成任務目標。

#### 5. 每一槍都是改變戰役走向的關鍵

優秀的狙擊手，猶如戰鬥力的「倍增器」。若能具備狙擊手的專注心智與執行力，你所做的事，必定能為組織戰力加成，成為能發揮關鍵影響力的工作者。

