

如何做一名公开演说家与有影响力的人

二十多年前，外子家一与我参加了一项自我提升的研讨会，当时可能有一百人在场，主事者要我们一一站起来，说出自己心中的惧怕。

说来有趣，我的畏惧正是站起来对满屋子的人说话。

一个接一个的，大家都举手自我表白了；我观察每个人轮到他讲话时是怎样应付，我做笔记，把他们的表达方式记下来，也决定要强迫自己站起来说话。

结果呢，还不错。

我深信一个人做的与说的应该是同一套。我常说，人应该逼自己走出自己的安全舒适区，正视自己的惧怕、勇于迎接挑战。

近来我常常身体力行的就是这一点。



今年四月，在美国步枪协会（NRA）于印第安纳波利斯举行的年会上，协会执行长皮耶（Wayne LaPierre）要我和一些人上台接受表扬。之后，主办单位希望我在年会的「寒暄」活动中在「美国步枪协会·女性」（NRA Women）摊位上跟同好交谈与互动。六月底，在「美国步枪协会·女性」的《一扣钟情》（Love at First Shot）电视节目裡，以一位射击导师的身份接受访问。这个电视节目的主旨与重点是：介绍射击休閒运动或职业射击比赛中的女性新秀，每一集都是特别製作，用以教育女性如何射击与提倡女子射击运动。

[Type here]



这些事没有一样是我习以为常的。

我一生受个人型运动吸引，是有原因的：个人运动适合我的个性，个人运动所带给我的内在奋斗合乎我的口味。

当然，这些年来我也从与其他射击选手的互动中获益良多，但是我感到我当学生比当老师自在多了。

我早就清楚自己这一点脾性。

三十多岁时，外子家一与我住在新加坡一段时间，他服务的公司把我们派到那裡。

我希望做些事来做打发时间，因此我在新加坡南洋艺术学院找到一份教职。我在大学主修艺术，新加坡的两种官方语言英语与中国普通话我都能说，因此学校给了我这份工作，当时我并不知道教书并不适合我。



[Type here]

顾方蕤与两位射击高手 Il Ling 与 Michelle Cerino 合影

我教了三个月，对学生是倾囊相授。三个月之后，我感觉气力用尽，好像只剩下躯壳，我不知怎样继续充电。

试教三个月后，学校的董事会正式聘用我，要我担任绘画讲师。我婉拒了，我感觉自己裡面空洞无物，没有可传授的东西。

然而随着年龄的增长，我的视野观点与智慧与日俱增。

现在我既然受邀在射击圈子裡担任使节与师长的角色，我就挑战自己，视此为机会。

我对担当这个角色仍不全然如鱼得水、轻松自在，但是在那场与家——同参加的自我提升研讨会中我学到：你所害怕的很少真的那麽可怕。

我一定要记得：在步枪协会的活动中要我以导师的身份说话，不见得是为了我的好处，而是因为筹办单位相信我有一些想法或智慧，可以提供其他射击者做参考，特别是年轻一代的射手。



顾方蕤与瑞典光学公司 Aimpoint 总裁 Brian Lisankie 摄于 2019 年美国步枪协会年会中

我知道在射击运动圈子裡，女选手之间彼此奥援、相濡以沫是何等重要；我给其他女射手的哪怕只是一点点小小的正面影响，勇于走出自己的安全舒适区便有意义。

在年会的寒暄活动中，我一旦开口后，不自在的感觉就不翼而飞了；很多女性伫足听我谈心得；从她们的眼神中，我看得出来她们是全神贯注的在听我讲、听得津津有味，因此我的话匣子就打开了。

我分享的是：若要成功，两件事非常重要，是钱买不到的。第一，你必须相信危机或障碍必能克服；也许结果不是立竿见影，但抱持正确的思维与志在必得的心理，困难必除。第二，相信自己能便能，人生在世便没有难成的事；只要立定目标、秉持信心努力，心愿必达。

[Type here]

当「美国步枪协会·女性」分会乍要我上《一扣钟情》节目时，我并不觉得对这个角色自己能够驾轻就熟。

可是我的观众听的兴致高昂，许多年轻的射手要求与我合照。我心中暗想：怎么会有人要与我合照？但我顺从其意。



顾方蕻、Gabby Franco 与一群年轻射击者合影

我职业生涯中一生何其幸运，有 Jim 欧阳、Mickey Fowler 与 Ichi Nagata 等人做我的授业恩师，他们在我在社区大学中兢兢业业的学习如何操作手枪与射击之后，给我各种启发。

我是个勤快的人；我倾听；我做必要的基本功课；我发奋练习。

这些特质都让我成为一个好学生。

如今风水轮流转，轮到我被要求做授业导师，而我本以为传道授业是一种天赋，是自己不具备的。

儘管如此，我希望自己始终是有用的人，即使今年已经七十二岁了，也从射击比赛场上退休了。如今是该我做授业师与大使了，推诿不得。

在压力和截止期限罩顶之下，我是愈加活力充沛；我需要找事情忙碌、需要保持兴趣、需要有努力的方向与目标。

最重要的是，我绝不要做屈服于心中畏惧的人；挺起腰杆面对后，心中是一片悠然自得。