

双指探洞一分钟200次我的手感日记

<p>双指探洞一分钟200次，我的手感日记</p><p></p><p>记得初学爬岩时，教练总是强调的

手感训练。每天早上五点，一群新手像我一样，都在黑暗的岩洞里摸索

着双手的位置。不是真的摸索，而是一种特殊的动作——双指探洞。</

p><p>那时候，我只觉得这是在为即将来临的攀岩训练做准备，但现在

想来，这背后隐藏着深刻的意义。我开始理解为什么这些简单而又枯燥

的事情，对于一个想要成为真正攀岩高手的人来说如此重要。</p><p>

</p><p>其实

，“双指探洞”这个动作听起来很随意，它意味着用两根手指轻触石壁

上的微小凹陷，每一次都是精确无误地找到那个点，然后再慢慢调整到

最佳状态。这不仅锻炼了我们的感觉，还增强了对环境细节的关注

力。</p><p>今天，我决定记录下我的进步。在过去的一周里，我每天

都坚持进行“双指探洞”的训练。首先，我设定了一分钟内能完成200

次目标。那是一个不太容易达到的数字，但我知道，只有不断挑战自己

，才能更接近自己的极限。</p><p></p><p>我站在岩壁前，用眼神扫视整个区域，找到

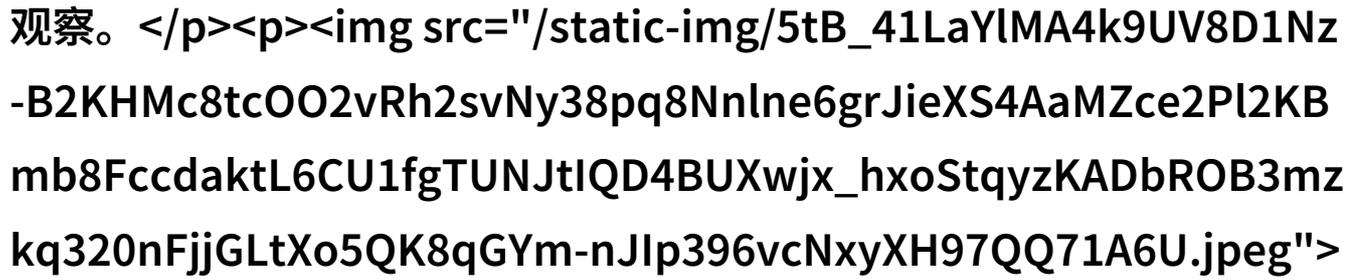
了最合适的地方。一呼吸之间，就进入了状态。我闭上眼睛，不让任何

外界干扰影响我的心态和身体反应。然后开始计时，一边是呼吸，一边

是寻找，那些微小凹陷在我的掌心间跳跃，让我仿佛能听到它们的声音

。</p><p>时间过得好快，一分钟就这样溜走了。但这并没有结束，因

为剩下的任务才刚刚开始。我迅速换气，又重新开始计时。这轮比第一轮更加熟悉，更准确，有些地方甚至已经能够一目了然，无需再去仔细观察。



经过七天七夜的坚持，我终于达到了目标：一分钟200次。我感到既疲惫又充实，因为这不仅是我对自己能力的一个测试，也成为了我对于生活中许多事情的一个启示——无论多么看似琐碎的小事，都蕴藏着巨大的力量 and 意义，只要你愿意去发现、去体验、去挑战它们的话。

[下载本文pdf文件](/pdf/782773-双指探洞一分钟200次我的手感日记.pdf)