



中国选手谷爱凌在世界极限运动会上获得两金一铜

十七岁的人生恰如梦想的样子,有多美妙?

2020年,17岁的她在洛桑冬奥会上为中国队摘得两金一银;又在国际雪联自由式滑雪世界杯中,成为史上第一个在同一分站拿下两个项目金牌的选手;她的“美国高考”,即SAT成绩仅比满分低20分,最终被斯坦福大学录取……

在刚刚开始2021年,她取得大赛“开门红”,在世界极限运动会X Games冬季赛中,分别夺得自由式滑雪超级U型场地、坡面障碍技巧比赛的金牌,还在大跳台比赛中摘铜。

她是谷爱凌,一个超级版“别人家的小孩儿”。正如典型的青春期孩子,她热衷分享自己正在形成的人生哲学。说到成功,她表示这只是实现了所有人都会有的理想。但又说,自己就是想做到最优秀。

当十七岁的人生恰如梦想的样子,她很享受奋斗和成功的美妙。

没有“虎妈” 只有榜样

在超高的SAT分数和新斯坦福学生的身份被广为人知后,谷爱凌的热度从冰雪“破圈”到教育。不少人猜测,她是不是有个“虎妈”?

当被问到这个问题,谷爱凌笑着说:“好多人问我,是不是她让你滑雪?是不是她让你好好上学?但是,我真的没有‘虎妈’!”

谷爱凌并不否认母亲和奶奶对她有巨大影响,甚至表示,两位家长都是她最“崇拜”的女性。她用“非常有力量、非常自信、非常勇敢”来形容她们。

谷爱凌多次提及严格、更看重学习、善于鼓励的奶奶。“我把最难的目标设给自己,是因为奶

奶告诉我,不要害怕,你觉得害怕的东西,是因为难吗?是因为你觉得自己做不了吗?但其实你什么都能做得了。”

当这些目标出现的时候,母亲也及时给予引导和鼓励。谷爱凌三四岁时,曾问母亲,世界上最好的大学和最难进的大学分别是什么。她得到的回答都是斯坦福,也就是她母亲上的学校。“从那时起,我就想自己一定要去斯坦福大学。”

“在八九岁的时候,我刚加入一个滑雪队,是里面唯一的女孩,我回家对妈妈说,我想去奥运会!”对于奥运梦的原点,谷爱凌记忆犹新。而母亲此时的回应是——“加油”!

成功的配方: 热情、平衡、高效

谷爱凌说,在接受专业滑雪运动员训练之初,母亲和奶奶其实并不支持。“她们也说滑雪特别危险。”

但在母亲的教育理念中,孩子应当追求自己感兴趣的东西。而滑雪就是谷爱凌最有热情的事之一。

“后来她们发现我特别热爱这个运动,知道滑雪给我带来的快乐是无穷的,就(转而)非常支持我。”

“我不是为了参加奥运会而滑雪,我最初做这些事情是因为我喜欢,然后顺便开始比赛,顺便开始赢,这让我更喜欢它,再接着去做。”

“同样,我也不是为了考斯坦福而学习。”她补充道。

对于如何保持热情,谷爱凌给出了答案——平衡。她说,同时做全职学生和专业运动员是自己决定的。“如果没有滑雪,学



谷爱凌赛后展示两金一铜奖牌。

习可能会变得非常没有意思。如果我想下周就要去滑雪了,那现在就应该好好去学习。而在滑雪的时候,我就应该好好享受它,因为上周我一直在期待。”

谷爱凌强调,在做其中任何一件事时,她都会尽力保持专注。高效地完成,再干净利落地切换到下一件事。

专注、高效的习惯带来另一种正循环。谷爱凌有一个令人惊讶的数据——现在,她每天仍会睡够10小时!

“我每天能够做这么多事,是因为睡得好,有非常多能量。”这个理念,也是母亲教会她的。

有多拼, 生活就有多精彩

成功背后,有谷爱凌超出常人的努力。

谈到自己是如何在学校和训练场间无缝切换的,谷爱凌说:“从家到太浩湖的雪场有4小时车程,我学会了在车上写作业,在车上睡觉,车上换衣服,车上吃饭。”

她的SAT考试是在训练间隙参加的。短暂的时间和瑞士陌生的交通,使她在进考场前,不得不先在雨中奔跑了一公里多。

疫情期间,她一度无法和教练会合,“只能找朋友们的教练,一个人问一个问题”。没有健身房,她就坚持在家做自重训练,并坚持跑步……

谷爱凌始终表达着一个观点——这些经历让她的人生变得有趣,对此她十分享受。

世界冠军、学霸、时尚达人、美食家……这个充满能量的姑娘大胆地向这些角色靠近。这令人羡慕、惊艳,但却不必惊讶。因

为十七岁,正是一个拥有无尽可能和天马行空的灵感的年纪。

谷爱凌平常爱和朋友们一起玩儿。“2020年,我觉得最遗憾的事情就是学校的毕业舞会取消了!”她希望在上大学后,能交到更多朋友。

她表示,即便拥有许多成功的标签,但并不希望别人对她的印象陷入刻板。“我不希望我的朋友一想到我就是滑雪运动员,我更想他们觉得我是一个朋友,我是爱凌。”

2021年有什么小目标?谷爱凌表示一定会好好备战北京冬奥会,在她看来,这是目前最应该专注的事。从她母亲发来的视频中可以看到,她正在不断挑战更高难度的动作。

“我希望很快就能回到中国,和大家一起滑,雪道上见!”谷爱凌发出了邀约。

据新华社电