



谷爱凌准备开始比赛。
本版图片均为新华社发

十七岁的人生恰如梦想的样子

没有“虎妈”，只有榜样

在超高的SAT分数和新晋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。三四岁时，谷爱凌曾问母亲，世界上最好的大学和最难进的大学分别是什么。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：“从家到太浩湖的滑雪场有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考试是在训练转场间隙参加的。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

世界极限运动会 谷爱凌两金一铜创造历史

新华社美国阿斯本1月30日电(记者黄恒、彼得·莫茨)中国自由式滑雪运动员谷爱凌30日在此地举行的世界极限运动会X Games冬季赛女子坡面障碍技巧项目中再获一金。至此，谷爱凌已在她参加的全部三个单项比赛中取得两金一铜，成为这项赛事历史上首位第一次参赛就取得如此佳绩的选手。

谷爱凌29日在X Games自由式滑雪大跳台和超级U型场地项目上获得铜牌和金牌。这也是中国运动员首次在这一世界顶级赛事中获得冠军。不过，当天赛后，她并没有对这一突破发表过多评论，而是把目标对准了30日的比赛。她说，自己“是一个一直追求在竞争中获取最终胜利的人”，并且表示“我来这里参加三项比赛，我将全力投入我的第三项”。

相比29日的两项比赛，30日的自由式滑雪坡面障碍技巧是谷爱凌最初崭露头角的项目，但竞争对手的实力也更加强劲，其中包括平昌冬奥会该项目前三名选手：来自瑞士的赫夫林、格雷莫和英国人阿特金。

在30日比赛中，谷爱凌顶住压力，从决赛第一滑便开始一路领先，最终平稳出色地完成四次滑行，排名第一。阿特金和加拿大选手奥尔德姆分获亚军、季军。由于在比赛中出现重大失误，赫夫林和格雷莫最终分列第四、第五。

在获得30日比赛冠军后，谷爱凌显得异常兴奋，她在接受媒体采访时说：“这是我赛前没有想到的结果，我参加这个比赛的目标只是登上领奖台，赛前我认为那已经相当有雄心。”她将在本次X Games上的成功归于两点，一是首次参赛状态异常兴奋，二是赛间适时休息，这为她不断注入新能量，保证24小时内连续三场比赛都有上佳发挥。

现年17岁的谷爱凌出生于美国旧金山，母亲是中国人，父亲是美国人，能说流利的汉语和英语，现正式代表中国队参加各项赛事。美国体育媒体认为，她的目光早已投向2022年在她母亲家乡北京举行的冬季奥运会。

X Games比赛是全球极限运动中水平最高、影响力最大的极限盛会，受邀运动员均为相应项目的世界顶尖选手，竞争异常激烈。特别是每年一度在美国科罗拉多州阿斯本举行的冬季极限运动会，竞技水平、观众人数和商业价值均很高，中国选手近年连续参赛，成绩越来越好，2020年获得了两个第四名。

2020年，17岁的她在洛桑冬青奥会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……

在刚刚开始的时候，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“别人的小孩儿”。正如典型的青春期的孩子，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。

天才少女上演冰雪奇迹



▲谷爱凌在决赛中。

▲谷爱凌赛后展示两金一铜奖牌。