



## 核心提示

“辞掉主持人工工作转而练赛车，孤身一人前往英国训练，两年后获英国福特方程式比赛女子冠军……”近日，国内顶尖女赛车手张岩在社交平台分享了自己与赛车结缘的那些年。辞职玩赛车，很多人觉得她“疯”了，但质疑也阻碍不了她在赛道上飞驰的决心。数年时间里，张岩在国际国内多个方程式比赛中获得好名次，成为迄今为止唯一在世界方程式大赛中取得冠军的中国女车手。张岩在接受记者采访时认真地说：“我不想被限制在某个角色中，主持人也好，赛车手也好，每一个身份都是我，但不是全部的我。人生的方向盘要握在自己手里，去做自己喜欢的事情。”



# 小姐姐的飞驰人生

## &gt;&gt;赛车梦想

## 8岁第一次玩卡丁车 那种感觉至今想起来都兴奋

张岩是出生于山东济宁市的一名普通“80后”，她小时候就和其他小女孩不太一样，对洋娃娃不感兴趣，比较喜欢小汽车、小手枪之类的玩具。8岁时，张岩第一次在公园里接触到卡丁车，赛车飞驰带来的速度感和刺激感让她着迷，这段童年经历至今回想起都让她感到兴奋。

张岩告诉记者，小时候自己还有一个“特殊癖好”，喜欢蹲在马路牙子上闻汽车尾气的味道，“像有瘾，特别痴迷”。后来，张岩接触到很多赛车行业的前辈时，惊奇地发现原来他们都拥有同样的癖好。

2005年，张岩去采访一个赛队时，负责人邀请她体验开赛车。“当时那个负责人觉得我对方向、速度以及整个车辆的把控上都有一定的天赋，他邀请我去英国参加训练。”张岩说，“其实我自己很清楚，赛车作为一项体育运动，想要拿到成绩，天赋可能只占一成，剩下的九成还需要靠刻苦的训练和专业的指导。”

但赛队负责人抛出的橄榄枝还是让张岩心动了，“当时的我有了一定的积蓄，经济条件可以。去英国

张岩的父母很开明，只要是她喜欢的事情，都可以去尝试。除了汽车游戏，张岩还学习过声乐、舞蹈、钢琴……她尤其喜欢舞蹈，中考时以专业课第一名的成绩考入了济宁一中，她一直以为自己未来会成为一名舞蹈家。直到高考前夕，张岩的妈妈带着她去参加北京舞蹈学院的艺考，“艺考三试之前，妈妈跟我聊了很多，我在舞蹈方面的先天条件没有那么好，很难走到行业的前列。妈妈让我清晰地了解到自己的优势和劣势。”

后来，张岩放弃了艺考，通过高考顺利进入山东广播电视台汉

语言文学专业新闻方向学习。“当时我一心想成为一名主持人，我想很多小女生都会有那种梦想，站在台前，有光鲜亮丽的工作。”毕业后她进入山东电视台，成为《电脑沙龙》《通讯新时代》等节目的主持人。经受过两年的职业洗礼，她希望有更好的发展，就应聘到北京电视台做主持人。

渐渐地，工作进入了乏味的程式化阶段，“化妆、按稿播报、录制”的生活日复一日，张岩发现自己并没有那么喜欢这个职业，她开始思考如何突破职业瓶颈。

## 辞职去英国转型练赛车 “很多人觉得我‘疯’了”

参加专业训练，这种机会可遇不可求。”深思熟虑之后，张岩辞去了主持人的工作，向自己的赛车事业迈出了第一步。

很多朋友得知张岩不当主持人后，都觉得她“疯”了。“我爸爸知道后还生气了一段时间，大多数家长都认为赛车是一项很危险的运动，他们更多考虑的是我的生命安全，后来我花了一些时间才说服他们。”张岩说。

辞去主持人工工作后，张岩便全身心投入到赛车手的训练中。辗转于国内和欧洲的多个训练场，张岩一直是车队中唯一的女性。在这样一个目前仍然以男性为主导的体育运动中，张岩需要付出更多的努力。“一开始训练的时候，我经常处于虚脱状态，体力跟不上。”为了能够追上男车手的身体素质，张岩进行了大量的基础体能训练，“增加体能需要多吃高蛋白食物，还不能吃太饱。赛车是一项极度消耗脑力的运动，饱腹之后会困，脑力思维会跟不上。”

## “踩鸡蛋”练脚感 训练两年后获国际方程式女子冠军

最初，很多车队的车手知道张岩是来自中国的女车手，都持怀疑态度，别人觉得她是图新鲜，来“玩票”的，工程师在调试设备时也不会花太多精力在她身上，所有的方程式赛车座椅都是以男性为样本统一做的，没有适合女性身材的座椅，导致每次她都要加垫子才能正常训练。“一开始我就憋着一口气，我一定要练好。”张岩告诉记者，她和队友训练时会用踩熟鸡蛋的方式来练习脚感，“赛车最重要的不是踩油门，而是刹车。”赛车手的脚感非常重要，踩刹

车时零点几磅的力量偏差，都可能决定这场速度角逐的胜负，踩鸡蛋的练习能让车手对脚下的力量有具体的感知。“如果脚下力量没有控制好，把鸡蛋踩碎了，就得把它吃掉，最多的时候一天吃了十几个。”张岩说，有一段时间，她看到鸡蛋就反胃。

经历了两年多的专业训练，张岩正式走上了赛场。“比赛成绩是循序渐进的，最开始参加了一些地方比赛，慢慢地开始拿名次，后来就拿到前三，慢慢开始上领奖台。”2008年，张岩参加了英国福特方程式多宁顿

站比赛，“那次比赛，我和车辆的状态都达到了最佳。”张岩不出意外地获得了女子冠军，这也让她成为迄今为止唯一在世界方程式汽车大赛中取得冠军的中国女车手。

此后，她在国际赛事中大放光彩，连连斩获多座大奖：2008西班牙宝马方程式冠军、2009北京赛车节御车方程式冠军、2010北京赛车节初级方程式冠军、2010英国初级方程式季军，更有2011欧洲F3方程式、2012欧洲F3方程式试车等。

据《扬子晚报》万惠娟

## &gt;&gt;未来规划

## A 要办自己的锦标赛

在国际方程式比赛中屡次夺冠，成为中国唯一持有漂移驾照的女车手。她给自己的定义，就是“人生不设限”，“我不想被限制在某个角色中，主持人也好，赛车手也好。每一个身份都是我，但不是全部的我，我要一个丰富多彩的人生。”

秉持着这种人生信条，2018年，张岩回国创办了一家赛车培训机构，她也成为了一名赛车教练，培养中国新一批的赛车运动员，其中，青少年赛车技能培训是张岩的工作重点。这些年，张岩的团队将孙正、邓晓文等中国赛车手送上了世界冠军的领奖台。

谈及未来的计划，张岩坦言想做的事情很多。“我们今年会做一个全新的锦标赛，我们想通过这个比赛，让更多人了解赛车，走向赛车这条路。”

## B 理性评价赛车运动

竞速、狂飙、碰撞，是赛车运动的关键词，在大多数人眼中，赛车是一项危险运动。但是在张岩眼中，赛车运动的危险程度是需要客观评判的，“赛车并不是十大危险运动，论危险程度，赛车实际上比摩托车和滑雪都要安全。车手赛服是防火的，头盔是防撞的，赛道的缓冲区是有安全规格的，车身结构也在不断加强。”

张岩告诉记者，她曾在北京训练时意外翻车冲出弯道，撞到了跑道旁边的安全墙上。碰撞让她摔出了脑震荡，“这其实是家常便饭，但危险也就仅限于此。很多人问我遇到最危险的情况是什么，我不想回答这种问题，因为我不想加强‘赛车很危险’这个误解。”当问及翻车事故对她的影响时，她说：“没有什么大的影响，只是后面每次过那个弯道的时候会有一些心理阴影，克服的办法就是不停地去过那个弯道。”

