



■谷愛凌 (右) 在一次比賽奪冠後與母親合影。  
資料圖片



■谷愛凌 (左) 視外祖母為啟蒙老師及偶像。  
ig 截圖



# 真人版「冰雪奇緣」 谷愛凌 勇敢追夢

## 小檔案

**谷愛凌 (Eileen Gu)**

國籍：中國

出生地：三藩市

出生日期：2003年9月3日

運動項目：自由式滑雪

## 威水史

**2020年**

冬季青年運動會

U型場地賽冠軍

**2020年**

冬季青年運動會大跳台賽冠軍

**2021年1月30日**

冬季極限運動會跳台季軍、

U型場地及坡面障礙技巧賽冠軍

## 遇傷患與攻擊 一笑置之

要成為一位偉大的運動員，除天分及努力外，強韌的心理素質亦是不可或缺，「小時了了，大未必佳」的例子在世界體壇比比皆是。谷愛凌在17歲之齡卻已表現得非常成熟，面對傷患乃至外界批評均能一笑置之，波瀾不驚的樂觀心態，將是她挑戰更高成就的重要武器。

谷愛凌的滑雪生涯看似一帆風順，但成長路上又怎會風平浪靜，年少成名的她曾被美國滑雪界視為未來希望，不過最終選擇代表中國的決定引來一群不理智的美國網民攻擊。面對這些惡意批評，谷愛凌處理得非常大體，強調只會專注比賽及訓練：「這些言論出現我不會感到意外，隨着冬奧的日漸臨近，這些無理批評只會更多更猛烈，但我很清楚自己該做的事是什麼，現在我只需要專注訓練及比賽。」

動畫《冰雪奇緣》女主角Elsa風靡萬千觀眾，現實中亦有谷愛凌這位新晉「冰雪公主」橫空出世，美貌與智慧並重之餘更擁有驚人的滑雪天賦，年僅17歲的谷愛凌完美得恍如動畫主角，更難得的是她並不將自己局限在賽場之上，能夠成為冰雪運動與中國女性之間的橋樑，鼓勵更多女孩追逐夢想，才是這名天才美少女的終極目標。

冬季奧運會明年將首度於中國舉行，繼08年後北京將成為「雙奧之城」，現年17歲的谷愛凌注定是其中最耀眼的一顆星星。2019年正式成為中國國家隊成員的谷愛凌從小已表現出對滑雪運動的極高天分，在身為滑雪教練的母親指導下，3歲開始學習滑雪，9歲成為全美少年組冠軍，到13歲成人組金牌已累積到50面，前年更以高中生的身份在世界盃意大利站勇奪三面獎牌，被視為中國於冬奧衝金的最大希望。

## 成功在於努力和時間管理

「天才是99%的努力加上1%的天分」，谷愛凌亮眼的外表及成績背後全是刻苦的默默耕耘，她表示自律和努力才是邁向成功的真正秘訣：「我媽媽常說我是天才，可能真有一部分是這樣，但我覺得大部分原因在於努力和時間管理。」

滑雪場上罕逢敵手，谷愛凌在學業上亦沒有荒廢，以近乎滿分的SAT成績(1580/1600)獲史丹福大學取錄，很多人或會認為谷愛凌是天生的「人生勝利組」，但事實上她背後所付出的努力及犧牲是旁人難以想像的。為專心訓練備戰冬奧，谷愛凌更將高中最後兩年的課程壓縮為一年，不過龐大的學業及訓練壓力卻鍛煉了她遠較同齡人成熟的心志及自律

性：「我需要的只是將眼前的事一件一件地做好，我從不認為這是很困難或不可能完成的任務，例如在飛往歐洲比賽的途中可以做功課，這一切都是看你怎麼去運用時間。」

## 受外祖母影響愛中國文化

雖然在美國出生及長大，不過谷愛凌在母親及外祖母的熏陶下深深地愛上中國文化，一口京片子更活像是在北京生活多年的本地人。每年夏天都會在北京居住的谷愛凌表示，外祖母是她的啟蒙老師及偶像：「外祖母一直教我要竭盡全力、做到最好，她雖然已經85歲，但還是非常健康，堅持每日跑步超過一公里，她向我展現出女性的力量和決心，是我學習的榜樣。」這亦是谷愛凌選擇成為中國國家隊一員的原因，希望將外祖母的諄諄教誨傳承下去，以自身的經歷鼓勵萬千中國女性勇敢追夢，並藉此在中國推廣滑雪運動。

作為中西文化結合的結晶，谷愛凌有個性、有能力更有夢想，她喜歡迎接挑戰，「年輕代表着機會，我可以挑戰最困難的事情，直面自己最害怕的東西，即使結果不如人意也可以捲土重來，我喜歡滑雪及比賽，但結果不是全部，我相信只要不斷挑戰自己和做好每一個動作，成績就會隨之而來。」

■谷愛凌在1月的冬季極限運動會取得2金1銅。  
資料圖片



■谷愛凌於2019年6月7日在個人ig宣布代表中國出戰2022年冬奧會。