

谷愛凌：重返校園期待又緊張

享受過程

2022年北京冬奧會，中國代表團拿下9枚金牌，創造了歷史。18歲的谷愛凌首次參加冬奧，即獲得2金1銀，成為歷史上最年輕的自由式滑雪奧運金牌得主。近日，谷愛凌在接受中新社專訪時表示，滑雪為自己帶來很多快樂，她想把這份快樂分享給全世界。體育是促進文化交流很好的方式，希望通過自己的熱愛與表達，讓世界變得更好。

▶谷愛凌首次參加冬奧摘得2金1銀。



融合中美文化 提升學習能力

谷愛凌於美國三藩市出生和成長，爸爸是美國人，畢業於美國哈佛大學，媽媽谷燕是北京人，曾在北京擔任滑雪教練，早年畢業於北京大學，再赴美國留學，其後曾在華爾街工作，在史丹福大學攻讀碩士，之後在美國生活。谷愛凌在冬奧會比賽時，母親一直陪伴，在比賽時她們更會通訊對話，谷燕除了親臨現場給予支持，更會給予在陣上的女兒一些意見。

谷愛凌從小因母親的影響接觸滑雪，並在多元文化的家庭環境中成長，她認為，中國、美國不同的文化背景對她的影響和幫助特別大。

她回憶起以往在生活上，對兩種文化的認知和領會：「我記得小時候暑假在北京上補習班，打出租車去上課，我給司機打電話說在西南路口等他，車到了後我使勁揮手示意，但車沒停。我又給司機打電話，結果他說沒看見我。幾次都是這樣，後來我發現可能司機看我像外國人，而我在電話裏講話，他們以為我是中國女孩。此後我再打車時，會提前告訴司機我可能像外國人，如果看見我揮手必須停。這些細微的文化差異，讓我在很小年紀就認識到自己是誰，我在中美兩種文化中都有所學習，最終將兩種文化融合於自身，讓我的想法和學習能力得到提升。我看人們做不同事、穿不同的衣服、吃不同的食物，都覺得很好。我特別喜歡吃中國的餃子，在美國時也很喜歡吃漢堡，所以對於不同的文化，都去喜歡和欣賞是最好的。」

喜歡吃中國餃子美國漢堡包

谷愛凌也分享了自己穿梭於中西文化的得着：「在中國，我受到了很好的教育，從小奶奶就教我乘法口訣，後來上補習班，也結識了很多朋友。美國是我體育生涯的開始，我從小在美國跑步，又在中國學習騎馬。我特別喜歡體育，所以每次暑假回中國時，就想辦法接着去做。後來，我還組織一起上數學課的女孩們晚上去打籃球，她們也特別享受，也會幫助我學習中文，這些都是文化交流。」



◀谷愛凌是史上最年輕的自由式滑雪奧運金牌得主。



◀谷愛凌在多元文化的家庭環境中成長。

續推動奧林匹克精神

谷愛凌認為，體育精神是無國界的，藉體育促進文化交流，是她一直追求和實踐的理想。

她分享了昔日與不同國家運動員一起包餃子，藉以傳播中國文化的的故事：「去年，我和一個滑雪品牌的幾名隊員一起滑雪、錄像，她們分別來自美國、法國、瑞士、瑞典、挪威等國。我們7、8個女孩住在一起，互相分享不同國家的文化、美食。第一天晚上我給大家做餃子。我從小就跟着奶奶一起包餃子，我會包，但沒有自己和過麵，於是給奶奶打電話詢問比例，要放多少水多少麵。我又去超市買了韭菜。最後帶着所有人一起學一起包，像一個大家庭。最後大家包出了不同形狀，邊玩邊笑。後來，挪威的朋友對我說，她通過一個餃子學到了中國文化，並永遠不會忘記那個瞬間。瑞士的朋友也打電話給我，問我怎麼做餃子麵，她也想和她的朋友、家庭分享。我說你憑感覺就行，最後她們包的餃子也特別好看。很多人認為滑雪翻個跟頭就結束了，並非如此，我們通過滑雪和運動有更深入交流，這真的能改變人生。」

「我也喜歡傳播中國文化，因為很多人不太了解，又都想去學習、去欣賞，只是不知如何去做。所以通過我讓她們變得更好，也為我帶來很多快樂。分享是所

有人都喜歡做的事情。」谷愛凌說。

2019年6月，谷愛凌宣布代表中國參加北京冬奧會，如今，她已榮膺冬奧金牌選手，集榮譽和萬千寵愛於一身。

從滑雪開始促進文化交流

在享受人生光輝時刻之際，谷愛凌道出了自己繼續為推動奧林匹克精神的心願：「如果每個人都能把世界變得更好一點，世界就會變得很多。我現在就在尋找自己人生最高興的瞬間，做最喜歡的事情，讓人生變得有意義、有特色。對我而言，滑雪給我帶來了非常多的成長，不只是摔倒了再站起來，這是所有生活都需要學習的。每個人要用自己的風格去表達，有自己的創意，在享受大自然的過程中做好這些事情，促進自己的成長，不只讓身體變得更強，還要從頭腦和內心去認識自己。非常高興我能在年輕時接觸滑雪運動，它為我帶來很多快樂，所以我想把我的快樂和心境與世界分享。從小我身上就有中國和美國兩種文化，我想從滑雪開始促進不同文化交流，這是我現在的目標和熱愛，能讓世界變得更好為盼。」

據中新社報道，在北京冬奧上，谷愛凌取得了2金1銀的成績，成為歷史上最年輕的自由式滑雪奧運金牌得主。谷愛凌和大家分享了在冬奧最高興的一刻：「我感覺特別好，最好的那一秒鐘就是做向左偏軸轉體1620度的瞬間，之前從沒做過這個動作，包括在蹦床和氣墊上也沒有。比賽在最後關頭，選擇1620動作時，我知道自己已經站上領獎台了，但這是一個能讓全世界看到這項運動核心魅力的機會，我一直說要打破自己的界限，所以我想抓住這個機會去表達自己的想法，即使沒有成功落地，我仍認為這是正確的選擇，是最高興的一秒鐘。」

車上完成作業就可專注滑雪

谷愛凌也回顧了她整個參賽的歷程：「從2月4日到18日，我每天不是在訓練，就是在比賽。其中6天內參賽了3個不同項目，作為本屆冬奧會自由式滑雪項目唯一進入了3項決賽的女運動員，身體雖然很累，但我更關注心理和頭腦的變化，冬奧會真的和其他比賽完全不一樣，對心理抗壓力是新的考驗。」

據了解，谷愛凌在冬奧後即將重返校園，入讀美國史丹福大學。她回顧了自己昔日高中課程時，兼顧平日上課（學業）和訓練（周六和周日進行）的忙碌日子，「我當時是唯一一名從正常高中畢業的運動員。每周一到周五我正常上課，周末兩天去滑雪。周五晚上媽媽開車4小時送我到太浩湖，我就在車上做作業，把所有內容都完成，這樣後兩天就可以100%地投入滑雪中。我覺得任何事情如果每天去做都會感到無聊，所以雖然我時間少，但效率高，這不僅保持了我對滑雪的熱愛，也是一個很好的成長方式，幫助我打好基礎。去年我提前一年畢業，是我們高中首位提前畢業的學生，之後就開始備戰冬奧。現在這個目標實現了，我又回到以前的方式，一邊上課一邊滑雪。」

修讀課程三大方向最感興趣

谷愛凌雖然在2020年12月獲史丹福大學取錄，但由於全力備戰冬奧，她暫時放下學業全力衝金。現在奧運衝金美夢已圓，谷愛凌即將重返校園，她透露了未來修讀課程的三大方向，並期待藉滑雪成為橋樑，與校園內的不同人士交流。

「特別期待，也有一點點緊張，因為我已經兩年沒有上課。多數為網上聽一些科學研究方面的課，或一些我感興趣的學習材料，而且我一直都在寫日記、寫作文，以後我也想出版自己的書。大學裏，我想學習國際關係（international relation）相關內容，以及物理和寫作，這是最感興趣的3個方向。」她說。

她分享對於這三大方向的打算：「（關於國際關係）規劃首先是『搭橋』，比如現在對我而言，可以通過滑雪讓不同的人通過不同方式交流，以後我也希望找到一些其他方式促進交流。第二是物理，我覺得星星和宇宙特別有趣，我一直在聽相關內容，也想學習，但不會當專業去做。第三是寫作，我一直特別喜歡寫作，不僅是日記，

今年我的第一篇文章《我承認，我愛上了恐懼》在《紐約時報》上發表，也被網友們翻譯成中文閱讀，這讓我很驕傲，所以我也想學習寫作。」



谷愛凌小檔案

出生日期：2003年9月3日

項目：自由式滑雪（U型場地技巧、坡面障礙技巧、大跳台）

主要獎項：

- 2022年北京冬奧自由式滑雪女子U型場地技巧金牌
- 2022年北京冬奧自由式滑雪女子大跳台金牌
- 2022年北京冬奧自由式滑雪女子坡面障礙技巧銀牌



▲谷愛凌（右）奪得大跳台冠軍後，獲得國際奧委會主席巴赫祝賀。