



天选之女谷爱凌，至少可写入 7 个作文话题

人物导语

踏雪寻龙，“凌”空绽放。

当谷爱凌脚踏印有中国龙图案的滑雪板，从大跳台一跃而起的时候；当她完成 1620 度转体，轻松自如、平稳落地的时候，她已经注定成为这场盛会最热的焦点，这个时代最宠的骄子。

中美混血、颜值爆表、一口流利的京腔、16 岁就以 1580 分考上斯坦福大学（总分 1600）……

关于谷爱凌的一切，成了各路媒体津津乐道的话题。

勇敢、勤奋、自律、团结友爱……谷爱凌身上有太多值得我们学习的地方。

同时，她也是最新鲜、最富感染力的万能人物素材，至少可以适用于以下 7 个作文话题：

素材入文

话题 1：兴趣爱好

唯有热爱，可抵岁月漫长。2022 北京冬奥会，让天才少女谷爱凌的名字响彻世界。谷爱凌最重要的成功秘诀其实就是两个字——热爱。如她自己所言，“我做所有的运动，都是因为我喜欢做，而不是为了得第一拿冠军”，“滑雪是飞翔的动作，谁不喜欢飞呢？”人们常说，成功源于坚持。而当你真心热爱一件事的时候，自然可以坚持得比别人更久一点，成功的机率也就更大一点。正因为如此，歌德才会说，“志向和热爱是伟大行为的双翼。”

话题 2：勤奋自律

2022 北京冬奥会，让谷爱凌走入了亿万公众的视野，大家都夸她是天才，但她并不喜欢这个标签，她说：“我只有 0.1% 的天赋。”事实上，比起天赋，谷爱凌的努力更弥足珍贵。大家都知道谷爱凌是斯坦福大学的高材生，滑雪只是她的业余爱好之一，为了不耽误学业，她只能利用周末进行练习。训练时间少，强度就必须高，“从早晨 9 点到晚上 9 点一直训练，只有在缆车上才能休息一会，顺便把吃饭问题解决”，“从家到训练场有 4 小时车程，我学会了在车上写作业，睡觉，换衣服，吃饭。”谷爱凌的成功再次证明了那句话——要想看起来毫不费力，你必须拼尽全力。

话题 3：认真专注

2022 北京冬奥会风云人物谷爱凌，是斜杠青年的典范。滑雪冠军、斯坦福学霸、时尚模特……而且，这么多成就也没耽误她每天 10 小时的睡眠。有人问她有什么诀窍，她的答案是——高度专注。如她所言，“我在做任何一件事时，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。”用志不分，乃凝于神。专注可以集中一个人的精力，从而以最高



的效率完成一件事。运动也好，读书也罢，专注是成功的不二法门。

话题 4: 挑战自我

谷爱凌是北京冬奥会上风头最劲的冠军。在自由式滑雪大跳台决赛中，她拒绝了别人“求稳”的建议，在最后一跳时选择了超高难度的动作，最终以优异的表现勇摘金牌。如她所言，“我参加冬奥会，从来不是为了打败其他运动员，而是为了打破界限，滑到我的最好。”一个人最大的敌人往往是自己，只有勇于挑战自我，不断突破极限，才有可能成就卓越、登峰造极。

话题 5: 文化交流

现如今，全世界各种文化相互激荡，不同文明相互交融，文化力量在国际竞争中的地位进一步凸显。而拥有独特魅力的中国优秀传统文化，是我们讲好中国故事的绝佳素材。北京冬奥会冠军谷爱凌，从小在美国长大，但是由于受母亲影响，她深深地为中国传统文化所折服。她能够说一口流利的京腔，爱吃饺子、烤鸭。在自由式滑雪大跳台上，谷爱凌的凌空一跃惊艳了全世界。当时，她身上穿的是印有金龙图案的战袍，滑雪板上也印有象征中国的龙纹。她说“我想把中国元素带到世界、带到自由式滑雪中去！”让世界了解中华文化，让中华文化走向世界，谷爱凌这样的“使者”越多越好！

话题 6: 青年担当

北京冬奥会冠军谷爱凌，以优异的表现为国家赢得了荣光。决赛关键时刻，她敢于选择超高难度的动作来挑战自我，获胜之后，她第一时间跑去安慰伤心落败的对手。勇敢无畏、团结友爱……以谷爱凌为代表的新时代中国青年，在各自的人生赛道里拼尽全力，在全世界面前展现了中国青年的风采。让我们为冬奥会上的健儿欢呼，同时也把喝彩送给每一个奔跑中的中国青年！

话题 7: 体育精神

踏雪寻龙，“凌”空绽放，谷爱凌是 2022 北京冬奥会的焦点人物。她在自由式滑雪大跳台比赛中一举夺冠，如果说她在比赛中的优异表现，展现了“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，那么赛后跪地安慰落败对手，则诠释了“更团结”的真谛。两种表现同样精彩，同样直抵人心。既追求极限，也闪耀人性之光，这就是所谓的“体育精神”，这就是奥林匹克运动的意义所在。

谷氏语录

01. 热爱是成功的基础。
02. 体育是用来团结人类的，而不是分化我们。
03. 天才是一部分，但更多的是努力，平衡与自律。



04. 滑雪是飞翔的动作, 谁不喜欢飞呢?
05. 我有一个秘密武器, 就是每天晚上要睡 10 个小时的觉。
06. 我做所有的运动, 都是因为我喜欢做, 而不是为了得第一拿冠军。
07. 要当最好的, 不是把别人压下去, 而是要当自己能当的那个最好的。
08. 我不是为了拿奥运奖牌而滑雪, 也不是为了考上斯坦福而学习, 我这么做是因为我喜欢, 我只是享受一件事, 再顺便去赢。
09. 我在做任何一件事时, 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。
10. 如果我能激励哪怕只有一个姑娘, 让她走出藩篱, 那我的愿望就实现了。

精彩时评

从苏翊鸣到谷爱凌, 这就是中国青年!

来源: 新华网 作者: 夏亮

两位未及弱冠的中国年轻人, 在北京冬奥会上熠熠生辉! 17 岁的苏翊鸣、18 岁的谷爱凌, 用他们神勇的表现、开放的心态, 向全世界展示着中国青年热情开朗、包容进取的形象。决赛最后一个登场的苏翊鸣在加拿大选手帕罗特拿到 90.96 分的情况下, 顶住压力, 在第二轮比赛中完成了全场第一个 1800 度动作, 收获一枚宝贵的银牌。在前两轮总分落后法国选手苔丝 5.25 分的情况下, 谷爱凌在最后一轮跳出了比赛中从未尝试过的 1620 超高难度动作, 绝杀夺冠!

初生牛犊不怕虎, 敢于挑战和突破自我, 这就是中国青年!

拿到个人首枚奥运金牌的谷爱凌没有肆意庆祝, 而是和铜牌得主玛蒂尔德一同前去安慰遗憾获得银牌的苔丝。苏翊鸣是全场唯一完成 1800 度动作的选手, 最后没能获得冠军, 甚至引来不少国外网友的声援, 但苏翊鸣并不在意。颁奖台上, 他开心地和对手拥抱致意。

尊重规则、尊重对手、尊重友谊, 这就是中国青年!

赛场上, 谷爱凌和苏翊鸣的成绩让世界为之惊叹, 赛场外他们丰富的成长经历也让人感慨不已。苏翊鸣除了是一位优秀的单板滑手, 还是小有名气的“童星”。这位曾经面对镜头坦言不想把滑雪当作职业的少年, 当看到北京获得 2022 年冬奥会举办权时, 毅然决然选择成为职业滑手, 在家门口为国出战。

和苏翊鸣多年辗转国外训练不同, 能说一口流利京腔的谷爱凌是中美混血, 从小在美国长大。她身上标签众多, 是“天才滑雪少女”, 也是名校“学霸”, 还是模特。如今, 中国兑现了“带动三亿人参与冰雪运动”的承诺, 她希望自己的经历“可以鼓励成千上万的中国人参与滑雪”。



运动”。

多元的文化背景,不同的成长经历,共同的“更快、更高、更强——更团结”的理念,这就是中国青年!

与时代同频共振,为大国添砖加瓦,在百年未有之大变局面前,以谷爱凌、苏翊鸣为代表的中国年轻人,将个人的奋斗和祖国的发展紧密结合起来。不负时代,不负韶华,这就是中国青年!