标题：没有多重影分身，谷爱凌的成功之道究竟是什么？

摘要：其实，“青蛙公主”有一位黄金搭档......

时间转眼进入11月。回顾中国自由式滑雪运动员谷爱凌的10月，繁忙程度比此前有过之无不及——新雪季赶赴瑞士展开训练、亮相巴黎时装周、获得“国际影响力年度面孔”大奖、和易烊千玺共同演绎的《冰雪之约》正式上线......不仅如此，过去短短三个月时间，“青蛙公主”已经拿下了9项个人代言，代言领域从国家级的行业巨头到世界级的时尚奢侈品品牌，外界普遍认为其商业价值已逼近许多国内一线明星。

训练、学习、看秀、拍杂志、签代言......大众不禁疑惑，这位刚满18岁的混血小姑娘，究竟是如何完美平衡这一切的？莫非她真会多重影分身之术？

**尽己所能去寻找真正的热爱并享受其中，是谷爱凌对生活的定义，也是她的生活方式**。但要做到这些，只靠热爱还远远不够。今天，我们试着来揭秘谷爱凌到目前为止的成功之道。

**01 成功之道：勇**

谷爱凌的骨子里有一种打破常规的勇气。

学生要以学业为重，这几乎是所有人都听过的教诲。但对谷爱凌来说，学生、运动员以及公众人物，是她从小就要学着平衡的三个角色。因为爱凌主观意识上认为，每一个角色都同样重要：“有的时候世界只能看见你的一面或者两面，但我觉得最重要的是做好自己。”

童年时代，妈妈谷雁每次去接爱凌放学，包里都会准备三件衣服，这样爱凌就可以先去踢足球，踢完足球又去跳芭蕾，跳完芭蕾再去弹钢琴。正因勇于不断尝试新事物，她才发现自己内心希望在滑雪上走得更远。

谷爱凌从3岁起练习滑雪。7岁时，摆在她面前的是两条路，一条路是当时很受女孩子欢迎的竞速滑雪，另一条则是由男孩主导的自由式滑雪。面临重要抉择，认知里并无性别界限的爱凌，看到的只有自由式滑手们炫酷的飞越与旋转，没有“男孩必须做什么，女孩应该做什么”的条条框框。至此，她义无反顾走上了自由式滑雪之路。

从小到大，爱凌无论去到哪只滑雪队，基本都是队内最小的孩子。但在她看来，无论是性别还是年龄，都不是能力强弱的天然象征。作为男性主导运动中的女性运动员，她认为丰富的经历和时刻保持好奇心才是最重要的力量源泉。

谷爱凌也始终在用自己的不凡成绩为女性运动员正名。8岁时，她便加入了业余自由式滑雪队，参加全美青少年级别比赛；9岁起，她便蝉联USASA美国青少年锦标赛总排名第一；2020年，成为职业滑雪运动员不久后，谷爱凌就连续赢得2019-2020赛季自由式滑雪世界杯加拿大卡尔加里站坡面障碍技巧赛和U型场地赛冠军，成为历史上第一个在同一站世界杯中背靠背拿下两枚金牌的选手。

赛场之外，谷爱凌有着更远大的理想——她希望能够通过运动，去激励全中国的年轻女性，同时向世界证明，“女性”和“勇气”也可以是同义词。而对谷爱凌而言，每一回勇敢地突破常规，都是一次用自身力量推动女性群体进步的机会。

**02 成功之道：独**

谷爱凌能取得今天的成绩，很大程度上得益于她行为和思想上的独立。

在她看来，时间必须投注在最重要的事情上，因此她总是保持着自己的节奏，不为外界的变化所扰乱。

为了备战北京2022年冬奥会，谷爱凌早早就给自己制定了严格的训练计划。但去年初，突如其来的疫情导致她无法到户外训练，更别提上雪了。于是她选择在旧金山的家中保持状态，即便是无人督促的情况下，依旧每天认真完成训练计划，只因她心中有一个声音告诉她：“你应该这么做。”

疫情在全球爆发后，所有的比赛和训练日程都被取消了。到了6月份，好不容易可以辗转到他国恢复雪上训练，随行教练却突然因故无法陪同指导。于是，16岁的谷爱凌人生第一次不得不独自踏上去异国雪场训练的路途。得知教练无法陪同的消息后，谷爱凌的第一反应是震惊和疑惑，但她很快便镇定下来，甚至在电话中主动安慰担忧的母亲说：“没事，我能想到办法。这么多国家队的教练和运动员，我从各种各样的人身上都学一点，也能学到东西。”

在外界看来，彼时的谷爱凌还只是一个高中生，但谷爱凌很清楚，只有在行为上变得更加独立，她才能走得更远。

行为受到思想支配，因此思想上的独立也是谷爱凌取得成功的重要因素。

有一次，面对长辈“读书时朋友不需要交太多，有两三个就行了”的观点，爱凌耐心解释说，朋友是自己很重要的一部分，家里的聚会不就是因为他们到来才变得更欢乐了吗？最后长辈回道：“对啊，也是！”

谷爱凌还曾表示，她最希望在职业生涯中留下的，就是通过自己的生涯去打破“成功必须有取舍”的观念，告诉所有人：你可以在任何领域都很优秀。

不论何时或面对谁，谷爱凌总是乐于表达自己的思想和观点，即便这可能与主流想法相悖，因为这正是她身为独立女性的信条之一。

**03 成功之道：力**

谷爱凌的另一重身份，是提前一年高中毕业、高考接近满分的超级学霸。能够兼顾多重身份同时被斯坦福录取，与她源源不断的精力和体力有很大关系。

虽然平时在训练上投入了大量精力，但只要有闲暇时间——在母亲的车上、训练的间隙，谷爱凌都会拿出书本学习学校的课程。这在一定程度上也帮助爱凌养成了随时随地学习思考的习惯，似乎她总能充满能量、思维清晰。

哪怕是和外婆一起包饺子时，“好奇宝宝”爱凌的脑子也闲不下来，针对这项传统手艺向外婆各种发问。不得不说，最后从爱凌手里捏出来的饺子，都像个“冠军饺子”了。

想要保证头脑时刻灵活，充足的睡眠必不可少。谷爱凌曾凡尔赛地表示：“你问我是怎么做到这些的，真的是因为每天晚上睡10个小时！”谷爱凌的教练也惊叹道：“她可以保持12个小时的睡眠，但在接下来的12个小时，完成的事比平常人16到18个小时做的还要多。”

接受采访时，谷爱凌说她最希望拥有的超能力是操控时间。但其实在我们看来，效率超高的她似乎早已获得了这项超能力。

“不怕吃苦不怕累，积极乐观，随时都有一团火焰围绕着她”是谷爱凌好友对她的评价。谷爱凌在空中的短暂自由，来自她无数次不遗余力、无所畏惧地起跳。

然而，无畏并不代表不会摔倒。随着角色的增加，擅长时间管理的谷爱凌逐渐意识到，要想兼顾多个领域，必须时刻让身体处于绝佳状态，因为身体的力量和头脑的力量同样重要。

10月28日，谷爱凌正式成为全球科技健康领导者Theragun®筋膜枪缔造者 Therabody™的品牌全球形象大使，与Therabody携手，积极倡导全身恢复的重要意义。

其实，谷爱凌与Therabody相识已久，谷爱凌说：“第一次使用它是在一个大型锦标赛之前，从那一刻起，我就无法放下它。”在Therabody产品的帮助下，谷爱凌能在繁忙的日程安排中迅速恢复身体状态。如今，她的健康尽在掌握之中。

同时，Therabody的多样化产品也能全面满足谷爱凌的康复需求，比如Therabody 的临床应用形式包括冲击按摩疗法（Theragun）、振动疗法（Wave系列）、气动压缩技术（RecoveryAir）、电刺激（PowerDot）和经 USDA 认证的有机 CBD 植物疗法（TheraOne），各类设备均可与Therabody 应用程序无缝对接，呈现更个性化的体验。爱凌尤其喜欢在她的股四头肌、腹部和小腿上使用Theragun，这有助于她在滑雪竞技中保持身体的衔接，更好地完成高难度动作，提高整体运动表现，助力巅峰状态。

学霸谷爱凌还很喜欢研究Therabody产品背后的科学知识，她接受了Therabody University专家的培训，这样有助于她根据自己的具体需求优化每一款产品的使用，无论是作为滑雪运动员训练后，还是作为时尚达人参与众多时尚活动之后。有了Therabody的专业加持，谷爱凌能更好地认识自己的身体，运动生涯也会更加持久。

作为Therabody的首位中国籍形象大使，谷爱凌最吸引品牌方的正是她对待多面人生的热情与真诚。这种态度，也诠释了Therabody品牌的DNA。今后，Therabody 将为谷爱凌提供全面的康复支持和健康方案，助力她在职业生涯中不断取得新的突破。

相信有了Therabody的健康加持，在接下来的北京冬奥会以及更远的人生旅途中，谷爱凌还会给我们带来更多惊喜，共同期待多面爱凌的每一面精彩吧！