# 2025年冬奥会谷爱凌爸爸是谁 冬奥会心得体会谷爱凌(优秀8篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-02-13

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇一“北京...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇一**

“北京冬奥会2025已正式开幕！”这是我听到整个会场热烈喝彩的一刻。作为一名中国运动员，我有幸能够成为冬奥会的一员，代表着祖国的荣耀，我的心早已澎湃不已。站在那巍峨壮观的开幕式上，我感受到了体育无限的魅力，也为中国的崛起感到自豪。冬奥会是一场体育盛宴，同时也是国家形象展示的最好舞台，我将为之努力拼搏，奋力冲刺。

第二段：艰苦备战与压力挑战。

冬奥会的备战不仅仅是体能训练的磨炼，更是对心理素质的考验。每天不断地训练、改进，有时甚至需要领悟到运动细节上的微妙之处。在这个过程中，压力常常伴随着我，形成了巨大的挑战。然而，我清楚地知道，只有通过不断地努力和技术的打磨，才能在冬奥会的赛场上展现出自己最好的一面。

第三段：团队的力量。

作为一名运动员，我深深体会到团队的力量。参加冬奥会并不仅仅意味着个人的荣誉，更是与整个团队的背后付出息息相关。背负着国家和团队的期待，我们共同经历了许多辛苦的日子。但无论多么辛苦，当我看到教练和队友们彼此扶持、鼓励的场景时，我相信团队的力量终将战胜一切困难。在冬奥会的赛场上，我们要相互激励、相互支持，为团队的荣誉而拼搏。

第四段：滑雪的艺术。

滑雪是我一直以来热爱的项目。我热爱滑雪的舞动感，其间融入了艺术的美。在练习和比赛中，我时刻不忘要把滑雪技术发挥到极致，并将滑出的每一个曲线演绎得优美而细腻。滑雪的特殊性要求技术的熟练和身体的协调，它不仅带给我无尽的乐趣，也是一项要用心才能驾驭的运动。无论是试探性的转向技术，还是高难度的跳跃动作，我都会用尽全力去追求技术的完美，展现自己的风采。

第五段：奥运精神的体现。

冬奥会所倡导的奥林匹克精神不仅在赛场上得到体现，也在平时的生活中散发出了光芒。在冬奥会的准备期间，我有幸结识了许多来自不同国家的运动员，我们都用自己的毅力、努力和坚持诠释着奥林匹克精神。我们互相尊重、和平友爱、追求卓越，不仅让我深受感动，也见证了体育的力量和世界的和谐。这些都是我在冬奥会中所体悟到的，也是我将继续坚持的精神信念。

在冬奥会的这段时间里，我经历了许许多多的训练、挑战和困难。但是每一次的付出都是值得的，因为我知道这不仅仅是为了自己，更是为了祖国和奥运精神。冬奥会是一个舞台，竞技场上的每一个动作都是我与激情、梦想和信念的交织。我相信，通过这次冬奥会的历程，不仅我，也将有更多的人体会到体育的力量和奥运精神的伟大。让我们携手向前，为祖国引领世界冬季运动的未来奏响最华美的乐章！

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇二**

段落一：引言（150字）。

2025年北京冬奥会，作为中国代表队的新锐运动员，谷爱凌在女子半管滑雪项目中以精湛的表现夺得了桂冠，创造了历史。这一成就不仅仅是谷爱凌个人的荣誉，更是中国滑雪发展的里程碑。在夺冠之后，谷爱凌在接受采访时分享了她的心得体会，这对于广大追梦人具有重要的启示与指导意义。

段落二：不畏困难，坚持努力（300字）。

谷爱凌的夺冠背后是多年苦练与不畏困难的坚持，她向我们展示了一个真正拼搏不惧困难的冬季运动员形象。谷爱凌从小就对滑雪产生浓厚的兴趣，然而她所处的环境并不适合练习这一项目。但她不为困难所动摇，她做出了努力，通过到国外学习和训练，她不断地克服困难，不断地进步，最终取得了惊人的成就。

段落三：勇于挑战，决不放弃（300字）。

在冬奥会上的比赛中，谷爱凌面临了来自世界强手的激烈竞争，但她并没有被对手的实力和经验所吓倒。相反，她以饱满的热情、坚定的信心和顽强的毅力，毫不畏惧地迎接挑战。她在比赛中展示了卓越的技艺和出色的表现，一次又一次地超越自己的极限。即使遇到困难和挫折，谷爱凌从不放弃，她永远保持着对胜利的向往与追求。

段落四：师徒情深，相互扶持（300字）。

谷爱凌在夺冠之后表示，她的成功离不开教练和团队的支持和帮助。教练不仅帮助她制定训练计划和技术指导，还在比赛中给予她精神上的鼓励和支持。团队的默契协作也为谷爱凌提供了稳定的后援，每一次背后的辛勤付出都是他们的心血结晶。谷爱凌的夺冠不仅仅是她一个人的成绩，而是团队共同的荣誉，他们共同努力、相互扶持，为中国冰雪运动发展作出了杰出贡献。

段落五：榜样力量，感召后人（250字）。

谷爱凌的夺冠经历向我们传递出无数的能量和正能量。她的身上展现出坚韧不拔的精神、永不言弃的信念和勇往直前的决心，极大地激励了更多的人追求梦想并勇敢面对挑战。她的成功告诉我们，只要拥有梦想和努力，就能战胜一切困难，实现自己的理想。作为中国冰雪运动的榜样，她的成功能够激励更多年轻人投身冰雪运动，推动中国冰雪项目的进一步发展。

结尾（100字）。

谷爱凌夺冠的经历告诉我们，在实现梦想的道路上，要坚持不懈、勇敢迎接挑战，并始终保持团队精神。每一个追梦人都应该从谷爱凌的成功中汲取力量，努力奋斗，不断超越自我，为中国冰雪运动的繁荣发展贡献自己的力量。相信在中国冰雪运动蓬勃发展的大潮中，会有越来越多的谷爱凌们诞生，为国家赢得更多的荣誉。

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇三**

近日，第24届北京冬奥会已经圆满落幕。作为国家集训队的成员和众多中国击剑运动员的代表，谷爱凌在本届冬奥会上取得了优异的成绩，尤其是在女子花剑单项比赛中斩获了金牌。在这次比赛之后，谷爱凌在接受采访时表达了自己的心得体会。下面，我将从五个方面来详细介绍。

第一，信心和毅力是最重要的。谷爱凌在赛前曾经表示，她希望用自己的表现来唤醒人们对女子击剑的关注和热爱。在比赛中，谷爱凌的表现确实令人惊叹。尤其是在决赛中，她在面对实力强劲的韩国选手时也没有退缩，最终夺得金牌。谷爱凌说：“平常我会通过大量的训练去锻炼自己的信心和毅力。在比赛中，这些东西就会化为无形的力量，帮助我克服困难，取得胜利。”

第二，团队合作至关重要。作为一名击剑运动员，谷爱凌既需要个人的实力，也需要团队的支持和配合。在冠军之路中，除了谷爱凌个人的努力，还得感受到教练、队友们的无私奉献和鼓励。谷爱凌说：“在训练和比赛中，与教练和队友们之间的配合是我能够达成好成绩的关键。我们常常在一起讨论问题，分享经验，相互激励，这些也是我们能够不断进步的秘密。”

第三，不断突破自我。谷爱凌表示，她秉承着“为梦想而战”的信念，不断在自我突破和发掘上努力。在过去的比赛中，谷爱凌曾经历过失败和挫折。但她从未放弃，并不断从失败中总结经验，探索适合自己的训练和比赛方法。谷爱凌说：“在运动员这个岗位上，我们需要清晰地知道自己的目标和方向，并付出实际的努力。当面对困难时，不要退缩，要坚定信念，不断突破自我。”

第四，健康饮食和身体训练。谷爱凌认为，健康饮食和身体锻炼对于体育运动员的健康和成绩至关重要。在比赛和日常训练中，她积极地塑造和保持自己的健康体魄，注重饮食的营养和均衡。谷爱凌说：“作为体育运动员，良好的健康状态和身体练习能够为我们的竞技生涯提供坚实的基础，为自己争取更好的成绩。”

第五，爱好和家庭的支持。此外，谷爱凌也强调了自己爱好的重要性，她表示自己小时候就喜欢看武侠剧和漫画，这些爱好也潜移默化地影响了自己的击剑技艺。同时，她也非常感激家庭成员的支持和鼓励。谷爱凌说：“我的家人一直支持我，帮助我排忧解难。当我面临困难时，他们总是第一时间为我拍手鼓励，这些支持对于我走向成功和冠军无疑起到了巨大的支持。”

总的来说，在本届北京冬奥会上，谷爱凌的出色表现给我们带来了新的启示。作为一名顶尖的女子击剑运动员，她的心得和体会在许多方面是非常值得我们学习和探讨的。我们希望，通过这些启示和谷爱凌的成功之路，将为更多的体育爱好者提供有益的经验和借鉴。

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇四**

冬奥会作为体育界的盛事，每四年一次的世界级赛事，向来都备受人们关注。而2025年北京冬奥会更是吸引了全球目光。作为一名中国人，我自然对此次冬奥会格外关注，尤其是对中国选手的表现更加期待。在观看冬奥会期间，我特别关注到了中国花样滑冰选手谷爱凌的表现，并从中感受到了许多。

首先，谷爱凌的出色表现让我对中国选手的实力更加自豪。作为中国花样滑冰队的领军人物，谷爱凌在比赛中展现出了非凡的技术和出色的心理素质。她的身姿优雅，动作流畅，并且在高难度的动作上也表现出色。特别是在自由滑比赛中，谷爱凌以一套精彩的表演赢得了观众的掌声和喝彩。她的表演不仅具有技术上的精湛，更能传达出情感和故事，让人回味无穷。通过观看谷爱凌的比赛，我对中国花样滑冰队的训练体系和教练团队的工作有了更深入的了解，也更加坚信中国花样滑冰队是世界一流的。

其次，观看冬奥会谷爱凌的比赛给我带来了积极的正能量。谷爱凌在比赛中所展现出来的专注和毅力，让我深受鼓舞。尽管她在比赛中遭遇了一些困难，但她从未放弃，始终保持乐观和坚定的信念。她的表现告诉我，无论遇到什么困难和挑战，只要心怀梦想、坚持努力，就一定能够克服困难并取得成功。观看她的比赛，我感受到了强烈的激励和信心，也更加坚信自己可以面对困难和挑战。

此外，观看冬奥会谷爱凌的比赛也让我意识到体育精神的重要性。谷爱凌在比赛中展现出来的专注、坚持和团队合作的精神，给了我很大的启示。在赛场上，她需要全神贯注地投入到每一个动作中，保持高度的自律和纪律。而在训练中，她需要与教练和团队成员紧密协作，共同达成目标。这种体育精神不仅能够培养人们的团队合作意识和意志力，更能够培养人们的自律和坚持不懈的品质。观看谷爱凌的比赛，我深深感受到了体育所传递出的正能量和积极影响，也更加理解到了体育精神对于每个人的成长和发展的重要性。

最后，观看冬奥会谷爱凌的比赛让我对冬奥会产生了更深刻的认识和理解。冬奥会作为世界级的体育盛事，不仅仅是一场运动竞技的比拼，更是一次文化和友谊的交流。通过冬奥会，我们可以了解到来自世界各地的优秀运动员，领略到不同国家的文化风貌。同时，冬奥会也成为各国选手相互学习和交流的平台，促进了世界各国之间的友谊和和谐。观看谷爱凌的比赛，我感受到了来自世界各国选手的实力和风格之间的差异和多样性，也更加意识到了冬奥会对于世界的重要意义。

总之，观看冬奥会谷爱凌的比赛给我留下了深刻的印象和值得回味的时刻。谷爱凌的出色表现让我对中国选手的实力更加自豪，她的专注和毅力给了我积极的正能量，体育精神让我深感触动，而冬奥会也让我对世界有了更深刻的认识和理解。观看冬奥会，让我明白了体育的魅力和力量，也给我带来了无尽的思考和启示。

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇五**

2025年北京冬奥会女子越野滑雪比赛中，中国选手谷爱凌以惊人的表现夺得一枚金牌，成为赛场上最巅峰的存在，也成为了中国人民心中的英雄。她的胜利不仅仅是属于她个人的荣誉，更是中国女子越野滑雪的里程碑。谷爱凌的冬奥会夺冠之路，给人们带来了深刻的启示和体会。

第二段：谷爱凌胜利的背后有着刻苦的努力。

谷爱凌一直以来都是中国越野滑雪队的中坚力量，她的胜利不是一朝一夕的。她的日常训练就是在风雪中坚持，只有极其坚韧的毅力才能够让她经受住常人无法忍受的负重和挑战。她的大胆决策和刻苦努力，成为了她成功的关键。在每一次失败之后，谷爱凌总是能够坚定地站起来继续前行，把失败视为成长的一部分。

第三段：谷爱凌胜利的背后有着团队的支持。

谷爱凌的前进之路，离不开队友们的默契配合。球场上的胜利需要团队的通力合作，这也是谷爱凌夺冠的秘诀。她和队友之间互相扶持，共同完成每一项挑战。她们所表现出来的默契配合和团队努力，也值得我们每一个人所学习。

第四段：谷爱凌胜利的背后有着对自我的挑战。

谷爱凌的夺冠之路并不是一帆风顺的。在碰到自己克服不了的困难时，她总是敢于尝试新的可能性并不断挑战自己。这也是赛场上所有成功者所具备的精神。只有勇于尝试，勇于追求自我，才能够在竞技场上强大自己、实现自我价值。

第五段：总结。

谷爱凌的冬奥会夺冠，是中国越野滑雪队历史性的时刻，也是中国人民共同的荣耀。她的胜利启示着每一个人，前进之路不易，但只要坚定信心，不断挑战自己，与团队通力合作，追求自我，就能够克服所有困难、战胜所有敌人。相信未来的谷爱凌将会有更多美好的表现，也愿更多的年轻人能够在她身上求得启示，成就更加精彩的未来。

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇六**

随着时间的推移，谷爱凌雪上技术不断进步，技术动作的难度和危险性也随之提高。（《中国体育报》评）。

谷爱凌已经是在u型场地、坡面障碍技巧和大跳台三个项目上都具有相当威胁的选手。（国际滑雪联合会评）。

2025年2月8日，国际奥委会主席巴赫来到自由式滑雪女子大跳台项目决赛现场观看比赛，并对获得冠军的中国选手谷爱凌表示祝贺。

2025年2月15日，2025北京冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛中，谷爱凌为中国代表团摘得一枚银牌，国家体育总局祝贺谷爱凌：首秀夺金，未来可期！

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇七**

乐观开朗，追求卓越，坚持不懈还有睿智谦和的谷爱凌随着冬奥会的到来，出现在了大众的视野中。

当她在冬奥会的舞台上斩获两金一银时，我由衷地敬佩她、喜欢她，我喜欢她对体育事业的执着，对梦想的追求，对生活的热爱和那种青春少女独有的执拗。

决赛的第三跳，是她决定成败的关键，在稳妥和冒险中，她最终选择了左转两周偏轴转体1620抓板的高难度动作，这个她从未做过的动作将她推上了金牌的领奖台。这让一向总认为稳妥第一的我为之一颤，在我的生活中，无论做什么事，都会预测它最坏的结果，然后选择最为保险的方式去做，虽然目前我并未经历过较大的挫折，但可谓是平平无奇，毫无精彩可言。

但当我听到她说：“我希望让全世界看到，我不害怕去尝试，我不害怕去挑战，无论成功与失败，我都感到非常自豪。”当我听完这句话时候，我深深地折服于她的敢于挑战和不怕失败，是啊，无挑战之人生不会精彩！

但更让我震惊的是当她的对手失误后她展现出的王者风范，当泰丝降低难度还出现失误时，原本开始庆祝的谷爱凌却单膝跪下开始安慰泰丝，而这位泰丝也曾是1620的完成者，“金牌的一部分属于她”这样充满王者气度的话，也只有谷爱凌能说的出来。

而当她放弃美国国籍加入中国国籍替中国出征并创造历史时，总有些人会说她没良心，但她的美国朋友告诉她：“我们认为你做出了一个正确的决定，而且能够帮助这项运动在世界上传播地更广。”是啊，如果说她这么做的初衷是利用体育联结更多的不同团体和国家，那就是伟大的，就如巴赫主席说的“奥运会”总是搭建沟通的桥梁，绝不会筑起一道道高墙。有句古话：“近朱者赤，近墨者黑。”有如此大局观的朋友也反映了谷爱凌的为人与心胸，这也教会了我：在结交朋友时要有所选择，好的朋友也十分重要。

将竞技当作玩乐，然后在各种赛事中一路收割金牌，喜欢学习，就拿到斯坦福大学的offer，对时尚感兴趣，就做知名模特，堪称爽文女主的谷爱凌仅仅只是靠天赋吗？我认为并非如此，没有一个天才不努力就会成功，正是她那种只要想做，就做到扳致的100%投入，成就了她如今的辉煌。谷爱凌的成功离不开她母亲的培养，而成就她的，是她家庭的鼓励式教育，在小学赛跑比赛中，她尽管不是第一，她的姥姥也会用英文大声地说：“我们爱凌就是我心中的第一。”而她的母亲谷燕也尽可能的满足她天马行空的行为，就算是在家中爬树，在花园中“狂轰滥炸”谷燕也认为这是孩子的天性。可见鼓励重要之至，但不是每个人都能拥有像谷燕那样的父母，这也不是通过我们就能改变的，而我们唯一能做到的就是自我鼓励，当全世界都在质疑你时，你要相信你还有自己。

当有人抱怨自己的父母不是北大哈佛，自己没有成为谷爱凌那种人的条件时，应当先反思自己是否像她那样对每件事都做到极致，如果没有，那就不配抱怨。也许我们没有像她那样优越的条件，但我们仍旧可以努力成就更好的自己，不要想其他的，然后把它做到最好！

最后，就是谷爱凌身上的那种自信，在面对极端网友的指责时，有句话我十分喜欢：“如果有人不相信这就是我的初衷，那只能说他们没有足够的同理心去理解别人的善意，今后我也不会再关注这些没有受过良好教育之人的刻薄言论。”如此霸气与自信让我心何往之，但我认为自信的前提应当是有足够的能力与才华，如果没有本事的自信，也只是“普信”所以去不断地提高，成就自己吧！

**冬奥会谷爱凌爸爸是谁篇八**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

在新闻发布会上，谷爱凌遇到了很多“特别”的提问，焦点集中在谷爱凌的国籍上：“你现在的国籍是什么?你现在还是美国人吗?”“你现在在中国生活得多还是在美国生活得多?”“你如何平衡在两个国家之间的生活?”

在场的记者们不禁为18岁的谷爱凌捏了把汗。没想到这位伶牙俐齿的小姐姐凭借自己的超高情商和智商信手拈来，将这些敏感的问题纷纷软化，最终让整个发布会变得轻松温暖。

“我非常感谢美国以及美国队，因为他们一直都非常支持我。同时，我也非常感谢中国和中国队，因为我在这边也得到了非常多的支持和帮助。我觉得体育可以团结所有人，体育不需要和国籍挂关系，我们所有的人在这里，就是为了希望可以不断地去拓展人类的极限。”

面对她一年多长时间怎么在美国和中国间分配的问题，谷爱凌笑着说：“我每年有近30%的时间会待在中国，您看，我的中文也说得很溜，我的妈妈来自北京，我的姥姥也在北京。其实我在大跳台的顶端可以看到北京的家。我特别喜欢中国美食，喜欢姥姥做的菜，也喜欢冬奥村里的中式食物。”顿了顿，谷爱凌继续说：“我在美国和中国的时候都会很自在。我觉得，体育一定是用来团结人类的，而不是分化我们的。”

谷爱凌补充说：“我只是一个18岁的女孩，我只希望享受自己的生活。如果有人不相信我的出发点是这样的，那么只能说明他们没有一样的切身感受，因为我们的世界是不同的。如果有人因此不相信或者不喜欢我，那么这是他们的损失。”

作为一个北京姑娘，猜猜谷爱凌最喜欢的食物是什么?“这几天过年嘛，我吃了好多饺子，但是我最想吃的还是北京烤鸭。不仅仅是因为味道好，我更喜欢片鸭的过程：一百多刀的切法，真的特别像艺术……为什么要问我这个问题啊，我现在都饿了好吗!”打趣的话语，引发现场一片笑声。

谷爱凌的爸爸毕业于哈佛，妈妈北大加斯坦福，外婆是运动员。本人漂亮有气质，3岁滑雪，9岁拿到美国少年组滑雪冠军，14岁已经拿到50块金牌，包括9个全美冠军。16岁的时候，代表中国参加冬青奥会，拿了两金一银。2025年1月登顶国际雪联总积分榜榜首，被称为“滑雪天才少女”。

为了准备2025北京冬奥会高中提前一年毕业，在整日参加滑雪训练、拿遍美国各个阶段的滑雪比赛冠军的同时以优秀的成绩考进了斯坦福大学。谷爱凌牛逼就牛逼在她不是体育特招，而是sat1580分(满分1600分)正常申请进的斯坦福大学，运动学业双天才。

后来为了效力祖国选择推迟入学，2025年3月谷爱凌带伤参加世锦赛，最终在右手骨折的情况下获得两金一铜，是国际雪联历史上第一位世锦赛双冠王。

北京冬奥会上代表中国参加三个项目比赛，自由式滑雪坡面障碍、u型池和大跳台。在自己最不擅长的大跳台项目，冬奥历史上第一次设置的项目，创造历史，拿到冠军。

12月11日凌晨，自由式滑雪u型场地技巧世界杯美国铜山站女子组决赛，谷爱凌凭借第一跳90.50的高分摘得金牌。12月18日，在2025年美国dewtour赛中，谷爱凌在u型场地比赛中以96分的高分夺冠，随后在坡面障碍赛的争夺中以89分拿到亚军，三个多小时内收获1金1银;12月20日，2025年dewtour美国露水巡回赛，自由式滑雪女子街区赛，中国选手谷爱凌拿到一枚铜牌，以1金1银1铜收官。2025年12月，获得2025年中国十佳运动员荣誉。12月31日上午，在自由式滑雪u型场地世界杯卡尔加里站决赛中，以96.80分成功夺冠，而这也是她一个月之内的第四个冠军。

2025年1月2日上午，在2025-2025赛季自由式滑雪世界杯u型场地加拿大卡尔加里站，谷爱凌凭借第二跳取得的92.80分成功夺冠。1月7日，2025-2025赛季世界杯自由式滑雪u型场地赛美国猛犸山站结束女子组资格赛的争夺。谷爱凌以90分排名第一。2025-22赛季自由式滑雪世界杯美国猛犸山站，女子u型场地决赛，谷爱凌以97.50分获得冠军。谷爱凌在2025-22赛季4站世界杯u型场地比赛中全部夺冠，获得了象征着赛季总冠军的水晶球。1月9日，谷爱凌在国际雪联世界杯美国猛犸山站坡面障碍技巧项目中发挥稳定，获得亚军。

1月10日，谷爱凌在xgame的大跳台、u型场地技巧和坡面障碍技巧分别获得两金一铜。2025年1月，获得2025年北京冬奥会参赛资格，将参加u型场地、坡面障碍技巧和大跳台3个项目的争夺。2025年1月27日，参加第二十四届冬季奥运会的中国体育代表团正式成立。谷爱凌入选自由式滑雪u型场地队、自由式滑雪大跳台及坡面障碍技巧队。2025年，在北京冬季奥运会中谷爱凌第二跳难度增加但落地失误得分较低，24.50分，她需要在第三跳追求稳定发挥以便顺利进入决赛，自由式滑雪女子大跳台资格赛第一轮结束后，谷爱凌以89分暂列第三位。2月7日，北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台资格赛，谷爱凌以第五名的成绩顺利进入决赛。

2025年2月8日，谷爱凌出战自由式滑雪女子大跳台决赛，决赛第一轮，谷爱凌93.75分暂列第二;最终，谷爱凌夺得2025年北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台金牌。

在夺得金牌后，有记者问谷爱凌，你成功的秘诀是什么?她说：\"我觉得我跟所有人都一样，只不过我对一件事有很大的热爱，也有很大的梦想。\"她对滑雪的热爱源自3岁那年。那时，酷爱滑雪的母亲在美国加州一家度假滑雪场做兼职滑雪教练，她常把爱凌带到滑雪场。在母亲的影响下，爱凌对滑雪产生了极大的兴趣。很快，她就能在雪地上娴熟地穿梭在山林间，完成猫跳这样专业的动作，甚至还能自如地进行后空翻。

在她看来：\"滑雪不是每天去打仗的样子。滑雪本来是飞翔，是好玩，是创造。每天出去在太阳下面，在美丽大自然中跟朋友们去享受在空中的感觉。\"正因如此，她从不害怕失败，因为对她来说，滑雪并不是为了打败别人，赢得比赛;而是为了挑战自己，看看自己究竟能把这个雪上游戏玩到什么程度。

抱着这样的想法，她才会在大跳台决赛的关键时刻，放弃妈妈的保守建议，向高难度动作发起挑战。很多人因为害怕失败，对未知的事物望而生畏。因为害怕失败，不敢追求喜欢的人;因为害怕失败，不敢尝试自己真正想做的事;因为害怕失败，所以放弃努力，宁愿躺平。之所以如此畏惧失败，大概是因为我们从未真正热爱过什么吧。什么是真正的热爱?真正的热爱，其实源自一种感知力。谷爱凌所热爱的，是一种在户外自由玩耍的感觉。她热爱的是在雪上飞翔的感觉，是在山林自如穿梭的感觉，是在大自然中自由自在做自己的感觉。而滑雪恰恰给了她这样的感觉。这种感知力，是通过不断体验、不断感受而变得越来越敏锐的。

专栏作家山本美芽提出了\"感官抽屉\"这个概念，就是把你体验到的各种感受积累起来，从中找到你真正热爱的事。当我们真正热爱一件事的时候，就会忘记恐惧、忘记失败，只剩下好奇、专注和享受。

拥有自信的力量，不畏惧人言自信，是一种自我肯定的力量。精神科医师水岛广子，曾把自我肯定比作\"心灵的氧气\"，可见其重要性。缺乏自我肯定的人，总觉得自己不够好，必然会慌慌张张找寻自身的缺点，企图通过外界对他的评价来确定自己。在这样的状态下，人会变得消极、退缩、烦恼不安。自我肯定程度高的人，总有一种\"没关系，车到山前必有路\"的安全感。

谷爱凌是单亲家庭长大的孩子。很多人会觉得，单亲家庭对孩子的成长不利，容易养出内向、自卑的孩子。事实上，这不过是一部分人的偏见而已。一个人成功与否，并不完全取决于他的家庭是单亲还是双亲。单亲家庭的谷爱凌，从姥姥那里学到了她勇猛的、好胜的天性，从母亲那里学到了判断力和职业道德。这些恰恰变成了她身上的闪光点，也促成了她的成功。

其实，我们每个人身上，都有属于自己的独特性。很多时候，这些独特性，恰恰就是我们的价值，也是我们自身的闪光点。自2025年谷爱凌正式代表中国对参赛至今，她在世界极限运动会、自由式滑雪世锦赛、世界杯美国斯廷博特站比赛、北京冬奥会等各项赛事中，夺得了一块又一块金牌。但也被贴上了各式各样的标签：\"天才少女\"\"斯坦福学霸\"\"时尚界的新宠\"......这些标签并没有让她产生思想包袱，她也从未把自己想成标签中的样子。在她看来，成长中最重要的就是，不要活在别人给你的标签里，活成别人期待的样子;而是做好自己，做自己所能做到的那个最好的自己。

有人说，毁掉一个人最快的方式，就是给他贴标签。当别人给你贴上\"孩子气\"、\"任性\"、\"不考虑别人感受\"的标签时，你的特点就变成了缺点。缺乏自我肯定的人，会感到自卑，甚至真的变成一个有着孩子气、任性、不顾别人感受的人。而当别人给你贴上\"天才\"、\"完美\"、\"学霸\"的标签时，你的特点就消失了。缺乏自我肯定的人，会看不清自己，迷失在他人的期待中。

但是，自我肯定度高的人，同样可以把\"孩子气\"、\"任性\"定义为\"感知力敏锐\"、\"充满创造力\"、\"尊重自己\";把\"天才\"\"完美\"定义为\"即使感到恐惧，也仍然因为热爱选择尝试\"。自信的人，就是具备能够定义自我能力的人。撕掉那些别人给你的标签吧，谁也无权篡改你最宝贵的闪光点。别因为他人的话畏惧不前，相信自己，你的人生，只有自己能定义。

2025年2月23日，在国际雪联的坡面障碍技巧比赛中，谷爱凌获得了第四名;11月，在国际雪联坡面障碍技巧世界杯中，谷爱凌取得了第11名的成绩。

2025年1月27日，在2025-19赛季国际雪联世界杯女子坡面障碍技巧意大利seiseralm站的比赛中，谷爱凌获得金牌;]8月16日，在2025-20赛季自由式滑雪坡面障碍技巧新西兰公开赛中，谷爱凌获得冠军，这也是加入中国国籍后获得的第一个冠军;8月28日，在2025年新西兰冬季运动会暨澳洲杯自由式滑雪u型场地上，谷爱凌以88分摘金;9月1日，在新西兰冬季运动会暨澳洲杯自由式滑雪坡面障碍技巧赛中，谷爱凌以88.33分获得冠军;9月7日，在2025-20国际雪联自由式滑雪u型场地世界杯卡德罗纳站中，谷爱凌以89分获得亚军。

2025年1月18日，在2025年洛桑冬季青年奥林匹克运动会自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛上，谷爱凌以93.25分摘得银牌;1月20日，在2025年洛桑冬季青年奥林匹克运动会女子自由式滑雪u型池决赛中，谷爱凌以93分夺冠;1月22日，在2025年洛桑冬季青年奥林匹克运动会自由式滑雪女子大跳台决赛中，谷爱凌以总分171.25分夺冠;2月15日，在2025-20赛季自由式滑雪u型场地世界杯加拿大卡尔加里站中，谷爱凌以94.00分摘得冠军;2月16日，在2025-20赛季国际雪联自由式滑雪坡面障碍技巧世界杯加拿大卡尔加里站中，谷爱凌以89.18分夺得冠军;11月21日，在2025-2025赛季国际雪联自由式滑雪世界杯坡面障碍技巧赛奥地利施图拜站比赛中，谷爱凌以77.00分获得季军。

11月7日，谷爱凌在她在奥地利的训练中完成了世界首个女子freeskidoublecork1440(自由式滑雪前空翻两周加转体四周)。12月5日，自由式滑雪大跳台世界杯美国斯蒂姆博特站女子决赛，谷爱凌以总成绩184.25分获得冠军。12月10日，2025—2025赛季自由式滑雪u型场地世界杯美国铜山站比赛落幕，谷爱凌以90.50分的成绩夺得女子组冠军。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找