

清华体育的一二三四五六

▶ 刘英敏

一念缘起

其实，高三时的我很可能因为一念之差而错失清华，不过我最终幸运的与清华结缘。

小学五年级的时候，有一次我和同学到工人体育场玩儿，无意间被体校的田径队教练看中，便开始参加训练。这是我与竞技体育缘分的开始，也埋下了与清华之缘的伏笔。中学的时候，我就读于北京市朝阳区中学（现陈经纶中学），正常上课的同时也没有间断训练，达到了国家二级运动员水平，被老师寄予厚望。中学期间，我每年都参加北京市中学生运动会，也取得了不错的成绩，高二的时候还被学校推荐为

刘英敏

1985年~1990年就读于清华大学电子工程系，现任中国银行总行信息科技运营中心资深技术经理，在清华大学体育代表队期间曾获北京市高校100米和4x100米冠军，并曾打破清华大学女子100米、200米、4x100米接力学校纪录。



中学生代表参加“北京市中日友好之船”活动，成为出访日本交流的中学生之一。

1985年，彼时还在读高三的我迎来了人生中的一个重大转折点。那一年，我照例参加北京市

中学生运动会，并在高三组别中获得了100米、200米两项冠军，取得了保送北京航空航天大学飞行器设计专业的资格。当其他同学还在为高考紧张备战时，我不需承受课业的压力，所以，那时的我就把全部的精力都放在了体育训练和自我放松上。

然而，这种轻松惬意的状态在临近高考的时候被突然打破了。时任清华大学体育部负责代表队的副主任陈兆康老师找到学校和我，多次动员我报考清华大学。在那个年代，高考是没有特招生的，也就是说，想上清华我必须参加高考，并达到北京调档分数线，否则不但会失去北航的保送资格，还有可能因为高考失利而进入二批次大学。虽然我当时的



无59班同学和军训教官的合影

学习成绩还不错，但也并不是学霸，何况还经历了几个月自我放空的阶段。或许是陈老师的再三说服打动了我，又或许是清华新开设的体育科研专业吸引力太大，再或许是体育人骨子里的倔强和冲劲，最终我还是下定决心放弃北航的保送资格，顶着巨大的压力重新备战高考。就这样，经过突击努力，我最终踏入了清华园，进入无59班学习，并走进了清华大学体育代表队这个大家庭。



接力比赛赛场

两重身份

进入清华后，我直接住进代表队的集中宿舍，我的生活没有太大的改变，仍然是一边完成学业，一边参加体育训练和各项比赛。

我们无59班大部分同学都有一些体育特长，都是在体校或学校接受训练的业余选手，来自北京市几所很好的中学，比如清华附中、北大附中、101中学等。因为对体育的热爱，我们相聚在清华。学校希望我们能够进行深入的体育科学研究，因此，我们既要学习无线电系的基础课程，还要学习解剖、力学等运动医学专业课程。

在其他专业的同学们眼中，我们是有特长的体育明星，但在教练们眼中，我们只是最普通的队员。台上一分钟，台下十年功。竞技体育与健身锻炼不同，日常

的训练异常艰苦。印象中，我们是没有寒暑假的，假期的时间大都在集训和比赛中度过。田径不像球类那样有趣味性，全都是速度、耐力、力量的各种高强度重复训练，一次次烈日下的练习，一滴滴汗水的挥洒，一点点地精进，千分之一秒，百分之一秒，分秒必争。当时年少，训练的枯燥总令我叫苦不迭，但看到自己的成绩一点点在提高，为自己和学校争得荣誉，心里也着实有成就感。

记得有一次，我在校运会取得了百米第一名，在同学们的面前小小地风光了一把。后来在西大操场训练的时候，还有一位来自朝鲜的同学自称是我的粉丝，专门来看我训练给我鼓劲。据他说，之前就看过我的比赛，又从西大操场的百米记录牌上得知了

我的名字，还夸张地说我像他们国家的某位知名运动员。被这么多同学认识，心中自然是自豪的，但这背后的艰苦只有我自己知道。成绩不是从天上掉下来的，而是用汗水拼来的。没有教练手下奋力拼搏的运动队员，就没有同学眼中风光无限的体育明星。

这便是清华体育教会我的第一件事：耐得住性子，吃得了苦，才能成得了事。

三位恩师

师者，所以传道受业解惑者也。在清华的五年里，有许许多多的老师曾无私地给予过我帮助。其中，对我影响最大的有三位，他们在生活、训练和做人等方面都将自己的经验倾囊相授，让我至今感动。

第一位是陈兆康老师。陈老



刘英敏与陈伟强老师在体育部办公室



左起：庄灵老师、队友史月波、刘英敏



左起：肖玲、张荣国老师、陈兆康老师、刘英敏、孙波

师是体育部负责代表队的副主任，也是带领我走进清华大门的引路人。当初若没有陈老师的不懈劝导，我也许不会选择清华。进校后，他虽然不是我直接的指导教练，但在训练、学习和生活等各方面也给予我很多关心照顾。陈老师亲切和蔼，永远面带微笑，大学五年我从未见他过发脾气；新生入学后，他经常抽时间来和我谈心；比赛中，鼓励放松发挥自己的水平。他用他的爱心、耐心 and 责任心温暖着我，使我很快就适应了清华代表队的生活和训练。

第二位是庄灵老师。庄老师

是我的第一任教练，她非常漂亮，电影明星级别的，人虽瘦小，但内心强大，意志力十分坚定。不论寒暑，她都会在西大操场陪同我奋战。在日常训练中，庄老师帮我制定了详尽的训练计划，给我很多专业上的指导；在生活中，庄老师像妈妈一样关心照顾我，又像大姐姐一样和我交流谈心。庄老师经常工作到忘我，舍小家为大家，她全身心投入工作的状态一直是我努力的方向。

第三位是陈伟强老师。陈老师曾任清华大学体育部主任，国家级裁判，2008年北京奥林匹克

运动会田径比赛总裁判长。大约在大三，我转到男子短跑队，成了陈老师的学生。陈老师的专业水平很高，训练手段多、方法新，脾气还特别好，在轻轻松松、柔声细语中，我的训练量一点不比男队员少。记得当年我的起跑不是很好，陈教练就这一个起跑动作一遍遍地磨，预备姿势的前倾角度、手与肩的位置关系、起跑时的步频，他都在旁观察分析，将体育理论付诸实践。训练中他严格要求、科学施教；比赛前调整放松，全力迎战；比赛后总结分析，再上台阶。通过陈老师的指导，我的成绩稳步提升。

五年时光弹指一挥，在三位恩师的指导、帮助和关怀下，训练仿佛也没有那么苦了，我的比赛成绩又有了新的突破。我曾先后打破学校100米、200米校记录，多次参加北京市高校运动会、教委直属院校运动会，都取得较好成绩，还有幸参加了第二届、第三届全国大学生运动会。清华的老教师们，用他们的热忱与温暖，照亮了我的路，清华体育不仅教会了我专业知识，更教会了我做人的品格。

四个圣地

清华校园给我的第一感觉就是大。每天在各种教室、实验室间穿梭，没辆自行车都赶不上下



1987年，无线电系重夺“马约翰杯”合影

一节课，偌大的校园被我们学习、训练和生活的忙碌身影填满。

三教是我们完成大多数课程学习的地方。记不清多少个日子里，班主任丁海曙老师拎着他的旧皮包走进教室，从包里拿出那满是岁月痕迹的书本，抬头笑着说：“上课。”记不清多少个明媚的午后，我们在教室里奋笔疾书，阳光透过陈旧的玻璃窗，照在身上暖暖的，像神圣的印章。如今的三教历经改造，褪去陈旧，焕然一新，窗明几净，设备完善。然而那教室里学生们求知的脸庞仍一如当年，从未改变。

五号楼是女生宿舍，代表队女队员占了四层一大半的房间，大家彼此很熟悉和信任，去水房洗衣服或到其它屋串个门，基本都不会锁门。还记得有一次，我下课回来，宿舍门开着，我就撩开门帘进去，这时，余光看到一

个黑影夺门而出，我有所警觉，马上转身跟出来，只见那名男子向楼梯冲去。我心中暗想：“莫非是小偷？”步伐没有停歇，一直紧追不放，边追边喊：“站住！干什么的！”那男子头也不回冲下楼梯，随手还扔下个东西（后来发现是小型录音机），我也顾不上看，紧随其后。他冲出楼门向北跑向大路，我边追边喊“抓小偷”，没跑出多远，正撞上几个男同学，我们一起把小偷抓住，直接送到清华园派出所。这件事情很快在同学中间传开来，大家都说，这小偷真是倒霉，偷东西偷到百米冠军宿舍了。至今回想起来仍觉得自豪和有趣。

西大操场是我们训练和户外活动的主要场所，操场南侧小广场上的马约翰雕像慈爱的微笑着，见证了我们每一次的拼搏和成长。有一年“马约翰杯”争夺异常激烈，

我们无线电系和化工系鏖战到傍晚才分出胜负。那次比赛，我参加了三个项目，100米、200米和4x100米接力，都取得很好的成绩。同学们都说我身兼重任，但我却觉得，在雨中为我们送上姜糖水的后勤组、通宵搭建帐篷保护设施的值班组、及时通报比分情况的计分组……每一个人都无比重要，每一个人都不可缺少。是集体的荣誉和目标让我们携手前行，是集体的付出和力量，让我们时隔多年再次捧起了“马约翰杯”。

代表队食堂的伙食在清华里是出了名的。师傅们手艺精湛、



2011年百年校庆，再回到5号楼



2011年，百年校庆时拍摄的代表队食堂



刘英敏保存的“五件旧物”

态度和蔼。酥脆的糖油饼和滑嫩的大鸡腿，至今还让人念念不忘。记得在校的时候经常因为训练量大，到食堂比较晚，但无论多晚，总有热菜热饭等着我们。如果是集训期间，还会有个专门的小窗口，为集训人员提供香喷喷的小炒，作为诚意满满的加餐。毕业多年后，当代表队的同学们重新聚在一起时，又尝到了久违的糖油饼，思绪也随着饼香飘回到那些年在食堂加餐的日子。

校园里的一花一草、一景一物都装点着这座庄严的学府，也陪伴着一代又一代的清华人。此景长相思，此景长相伴。

五件旧物

在校期间我曾代表清华大学参加了大大小小的数十场比赛，如北京市高校运动会、教委直属高校运动会、全国大学生运动会等等，也都取得了不错的成绩。转眼间，三十年匆匆而过，留以回忆的物件也不多了。

巴掌大小的一张参赛证，虽然只有几个字，当年却一笔一划

写得极其郑重；大大小小的奖牌，有的已经布满锈痕，也曾经摸了又摸舍不得放下；已经洗得泛旧的运动服，依然清晰的编号曾是赛场上关于身份的唯一证明，“清华”两个字则是荣耀的代名词；泛黄的老报纸，记录着为校争光的优异成绩；写满荣誉的奖牌和证书，记录着我的热爱，我的奋斗，我的青春时光。

年少时异常艰苦的训练，造就了我更强的意志力和抗压能力，让我有更强的竞争意识和团队意识，更强的责任心和使命感，对自身也不断提出更高的要求。

六位学长

回忆完当年的成绩，该回忆一下那些陪伴我取得成绩的人了。

1986年暑假，经过北京高校运动会等大赛的层层选拔，我在北京市高等院校第二十五届学生田径运动会取得了100米第一名、200米第五名、4×100米接力第二名的好成绩，也因此有幸入选北京市高校学生代表队，代表北京市参加第二届全国大学生运动

会。当时清华大学共有七名学生入选，六位学长都已是研究生（黄万年、吴群、宋卫星、傅小艺、江焕正、李国光），只有我一人是刚要上大二的本科生，于是他们戏称我“小孩”，没想到这一声“小孩”竟叫了三十多年，一直叫到现在，我已经是五十多岁的“老小孩”了。

那一年的暑假，我们在北京航空航天大学集中封闭训练，由北京市高校统一配置教练，没有清华老师跟着，我很是不习惯，而训练量又远超出日常在学校的强度，每天从早到晚安排的满满当当。黄万年学长和我都是短跑队的，他经常给我辅导并传授经验，高强度训练时还经常带着我跑，充当了我的小教练。吴群既是运动队的学长又是我们班的辅导员，一直非常严肃地管着我们班同学，要求我们进步，我的第一份入党申请书，就是在他的指导下提交给党组织的。

那次的集训和比赛，我们的成绩都有了一定的提高，彼此之间结下了深厚的战斗友谊。我还

交到了北京大学、北京钢铁学院和北京航空航天大学等其它学校学生的好朋友。毕业后，我们还一直保持联系，一同回忆当年那段并肩作战的快乐时光。

工作后，我依然保留着一些运动的习惯，还参加过几次北京市职工运动会、中国银行职工运动会，但都已是娱乐多于竞技了。尽管随着年龄的增长，我花在运动上的时间越来越少，但体育运动所造就的坚忍不拔的意志和公平竞争的心态已在我身上生根发芽，多年来一直指导着我的工作和生活。

2008年，中国银行成为北京奥林匹克运动会唯一银行合作伙伴，当时我在中国银行数据中心负责网络保障工作，任务是确保各比赛场馆和奥运村中银行自助设备的通讯连接万无一失。从接到任务的那一刻起，我们就开始了7×24小时不间断的轮班，到场馆巡查设备状况，制定应急加固方案，保障后台系统稳定运行，圆满完成了近2个月的奥运会和残奥会保障工作。能为世界级体育盛宴——奥运会实施保障工作，我感到非常荣幸和自豪。

2020年，母校迎来了109周年校庆，恰逢我们毕业30周年。虽然被疫情阻挡了团聚的脚步，但体育人的热情却丝毫未减。5月3日，在老同学王锋的带领下，我正式加入85/90跑团，共同参



在主楼外草坪与部分授课老师的合影

加迎110年校庆全球接力跑活动，再次以体育人的身份为母校献礼，每周末的跑步虽然公里数不多，配速也不快，却成为2020年坚持最久的习惯。跑团群汇集了来自世界各地的同学们，澳洲、亚洲、非洲、欧洲、北美……7×24小时不间断打卡。我们还将活动从线上搬到线下，北京的同学们穿上红跑衫，成为奥森公园一道最亮丽的风景线。

这就是体育的魅力吧，虽然我们身在世界不同的角落，或许我们并不相识，但我们有一个共同的名字，清华体育人！

没有一直从事自己热爱的体育事业，多少有一些遗憾，但让我开心的是，我的女儿也和体育有着奇妙的缘分。在她上初一时，就曾以13秒57的成绩战胜了原

西城区同龄组女子100米的冠军，获得第一名。在她上高中时，校运会第一名已经非她莫属了。如今女儿已经长大，看着她高挑的身材和身上传承的体育精神，我倍感欣慰。

前段时间，我看了描写女排多次夺取世界冠军的影片《夺冠》，当年西大操场的奔跑、体育馆里的力量训练，以及圆明园内越野跑，仿佛又浮现在眼前。一念缘起，我做出了正确的选择；两重身份，塑造我的意志和性格；三位恩师，教导我的专业能力和品格；四个圣地，见证我在清华园的拼搏；五件旧物，承载曾经的光辉时刻；六位学长，陪伴我走过大学生活。感恩清华，感谢代表队，让我结识这么多优秀的人才，也让我的人生更加精彩！🍷