

影响和改变我的清华体育

○史宗恺（1980级工物）

1980年，我考进了清华。之前，我对体育的印象，基本限于中学的课间操。我没有表现出色的运动成绩，曾经有一些记忆的中学和小学运动会，我只是看客，或者是为场上运动员同学看看衣服之类的。

在清华读书的那段时光，对我产生的重要改变之一，就是我有运动锻炼的习惯。这是环境的影响，或者说由于一种环境压迫而带来的改变，这是一种主动和被动联合起来作用的一种改变。

那时的清华，每天下午四点半后，满操场上，更准确地说，是满校园里，到处可见锻炼跑步的学生。这个时候，篮球场上、排球场上满满的都是学生。东西两个操场上，多的时候，有十几支踢球的队伍，踢球的同学还因为占地的问题时不时引起纠纷。跑步的学生，很多时候会跑出校园，穿过夕阳余晖中的圆明园，再折

回到校园。这些情形，构成了一种清华强大的体育环境。这样的环境，久而久之，就转变成为一种文化，成为清华的重要传统。师兄师姐们每天下午上操场锻炼的举动，为我们做了“锚定”，成为低年级同学的重要参照系，我们自觉或不自觉地跟随高年级同学的示范，也在这个时候上操场去锻炼。这是学校积极鼓励的，也是要求。

那时的清华，对体育的要求，不止是一周的两次课，还包括了明确的课后作业，每周要跑若干次800米、1500米，还要引体向上等，并且要记录下来，形成《锻炼周志》，上交任课教师，这是期末考核的内容要求之一，也大大促进了学生下午锻炼习惯的养成。体育课的任课教师，也会在下午四点后，到操场上去，辅导学生的1500米跑，测试学生的引体向上数量，等等。那时，我们经常听到的一句话是“8-1>8”，即，每天用8小时的时间学习，不如用7小时来学习、用1小时来锻炼，而更有效率。

师兄师姐的“锚定”作用，体育课的强制作业要求，这样的环境影响和改变着我。大二以后的许多时候，下午四点半前，我会回到宿舍，换上运动服，去跑步和游泳，或约了同学一起打排球、打羽毛球、踢足球等。六点钟前后，冲到浴室，洗个热水澡，然后吃饭。七点多钟的时候，已经坐在教室里，开始自习了。我也曾代表工物系1980级排球队，作为二传手，在



2020年4月26日，史宗恺（前排左1）为西操场接力109圈活动起跑发令，前排左2为王凤生老师

东操的排球场参加比赛，感受到团体比赛的氛围以及团队默契配合而拥有的那份喜悦。

在前两年的体育课中，作为课内要求，我学会了游泳。我的体育课老师是王俊华，他在清华教了一辈子的体育课。按照学校最初的课程安排，大三就没有体育课了。但是，从1980级开始，大三时，学生可以自主选修一门专项体育课，这是一个学期的选修课程。我很积极地选修了羽毛球专项课，给我们上课的是翟家钧老师。在这个专项课上，我学到了羽毛球的一些基本技能，如高远球、吊球、扣杀以及步法等，也让我从此爱上了羽毛球，为此付出的代价也很大，曾打断了跟腱，又打断了韧带。羽毛球技能的掌握，让我迷上了这项运动，它带给了我无数的运动和生活乐趣。

对运动的热爱和运动技能的掌握，与锻炼身体的意识和习惯结合起来，构成了我之后生活中不可或缺的内容，当然也对我的工作和生活产生了重要启发和影响，包括意志、勇气的培养，等等，这就是马约翰先生所说的“体育的迁移价值”。

毕业后，我们班以及年级中的大部分同学离开清华，开始了他们的人生和事业旅程。但是，运动，成为绝大部分同学生活的一部分，在清华养成的运动习惯，一直伴随着他们，很多同学仍然坚持每天或每周定期去做各种运动，重视锻炼身体，很多人也因掌握了某一项运动技能，更有运动的热情，因而更热爱体育。

当我们谈到大学体育，谈到体育对学生所产生的深刻影响和改变时，作为一名清华的普通学生，我体会到，这种影响和改变，是针对所有学生的。因此，这种影响和改变，就有了更普遍的教育规律层面

上的意义。体育即教育，是教育的重要组成部分，对体育完整内涵的理解以及强调和重视，在这些教育理念指导下形成的各种具体措施，对学生的成长产生的影响和改变，它们一起构成了清华体育教育思想和实践。

去年，在诚志股份的支持赞助下，体育部联合社科学院和教育研究院，启动了《马约翰体育教育思想和实践》的课题研究，这是一项非常有意义的研究。我们不只是简单地去做历史回顾和总结，而要在学术的角度上，通过多个学科的参与，把清华的体育教育实践上升到理论的层面上来，提炼出有清华特征的体育教育思想。这项工作正在进行之中，我们热烈期盼着研究结果的呈现。

这本文集的出版只是《影响我人生的清华体育》主题征文的开始，征文还要继续进行下去，学校以及校友总会鼓励校友们，继续写下你们关于清华体育的各种故事，写下体育对各位生活工作所产生的影响和改变。这些故事，会变成传说，成为清华的大学文化和体育传统中的内容，我们非常期待。

我曾无数次地回想我在清华的学习、生活和工作的经历，那些人生路途中，影响和改变了我的，无数的人和无数的事。我想说，清华的体育深刻地影响和改变了我。

“同学们，课外锻炼时间到了，走出教室，走出宿舍，到操场上去，参加体育锻炼，保持强健的体魄，争取为祖国健康工作五十年！”

走，我们一起去运动吧。

以此为序。

2021年5月于强斋

（本文为即将出版的《影响我人生的清华体育》第一辑序言）