

论道体育



1932年，马约翰（后排左一）与清华足球队合影



1959年清华大学校庆举行校运动会，马约翰先生与优秀运动员交谈。（右二起马约翰、李作英、蓬铁权、吴文虎）



马约翰与清华大学优秀运动员合影。（后排右一王英杰、右三马约翰、右五夏翔）

马约翰谈体育

◆体育对人民有两个最大的贡献：一是用科学方法锻炼人民健全的体格；二是辅助教育，培养人的优秀品质，达成教育的目的。

◆当这些年轻人（陈镜开、郑凤荣、容国团）破世界纪录、得世界冠军的好消息传来时，每次我都是欣喜若狂，高兴得好像心都要跳出来，他们真是祖国的好儿女，为我们中国人民在世界上扬眉吐气。谁敢再说我们中国人民是“东亚病夫”！

◆比赛可以不在乎输赢，但千万要讲体育道德。运动员不能说假话、不许欺骗、不许踢人、压人、打人。球可输，体育道德不能输。

◆跑400米、800米的，最重要的是在开始冲刺后一定要一鼓作气冲到底，绝不能中途松下来，不管自己跑第几，不要回头看，也不要管别人是否追上来，这和人做事一样，一定要勇往直前，坚持到底。

◆通过比赛和运动能够培养青年人健康的道德品质和习惯。成千上万的孩子在运动场上总是会无意识地显示出他们的自然本能和特性，运动为他们矫正不良习惯和培养正确的习惯提供了最多的机会。

◆我觉得体育的功效，最重要的在培养人格，补充教育的不足，教你们注意自己，培养一种“干、干、干”的精神！

◆你们进了大学，今后学习要好，身体健康也要好，身体健康才能保证学习好。因此你们要积极参加体育锻炼，体育运动不但能使你们身体获得健康，而且通过体育活动，可以培养你们思维敏捷，自信、自强、勇于进取的思想品质，使身心得到全面发展，将来更好地为国家贡献力量。

清华人谈体育

马约翰先生提倡教师晚间到体育馆或部分球场上锻炼身体，他会及时到各处指导，这使教师们从事教学科研多年后仍身体健壮。我在90岁之后，除仍能从事教学及编写参考书外，还能骑自行车及打网球等，都是受马约翰先生教诲的结果。

——清华大学水利水电工程系教授 **施嘉炆**

一是仰慕它的体育器材、设备和场地精良；二是仰慕它的管理方法先进；尤其是仰慕马约翰先生的大名——那时他已经在我国体育界享有盛名了——所以很愿意同他共事。

——原中华全国体育总会副主席、清华大学教授 **夏翔**在谈到来清华工作的原因时说

体育工作是学校工作的一个重要组成部分。因为体育不但能增强人的体质，而且能够锻炼人的意志和毅力。毛主席提出的“三好”体现了社会主义教育的一个根本原则，我们应该把自己培养成为全面发展的人才。有自己多方面的爱好和兴趣，生气勃勃，精神舒畅，做到“人人上操场、天天都锻炼”，争取至少健康地为祖国工作五十年。

——原清华大学校长 **蒋南翔**

一个队要发挥自己的长处，有自己的主要打法，但不能只有一种打法，否则对方重点防范，就很难取胜。如强攻篮下为主的队，必须要培养命中率高的中远投手，为拉开对方的防守创造强攻篮下的条件。以阵地战为主的要以快攻作为突袭手段，有身高优势的队必须配备灵活的小个队员穿针引线，战术要灵活多变，用兵要虚虚实实，这也是辩证法在体育中的应用。

——原国务院副秘书长、广播电影电视部部长 **艾知生**

体育需要自觉，整个教育都需要自觉。实际上，教育的根本任务在于不断提高受教育者的主体

意识，成为能够进行自我教育和主动发展的社会主体。正如未来学家埃德加·富尔在《学会生存》一书中提到：“未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体，受教育的人必须成为教育他自己的人，别人的教育必须成为这个人自己的教育。”无论是体育，还是德育、智育、美育，都要提升学生的自觉，使之成为自己教育自己的自觉的行动，我们应当对此作出持续的努力。

——原清华大学党委副书记 **胡显章**



1960年体育教研组游颐和园，在知春亭与部分教师合影。（站立者右一夏翔、右三王英杰、右四杨道崇、右五马约翰）



马先生八十寿辰，蒋南翔（右一）、荣高棠（中）、马约翰谈笑风生

这个口号（“争取至少健康地为祖国工作五十年”）全面的提法，几个修饰词都不能丢掉，第一个叫做“争取”，不是随随便便来的，是要争取来的；第二个是高标准，少于50年哪怕49年都不行，“至少”50年；第三个是“健康”地工作，你老病病怏怏地工作也不行。在这里我还要解释一下，就是退休年龄是60岁，假设23岁左右就毕业了，退休的时候还不到50年，那怎么办？我想退休了也是要为祖国工作的，发挥余热，健康老人没问题，不健康的老人力不从心，所以没有什么矛盾。

——原国家体委主任 **伍绍祖**

在清华，我感到学习后的训练特别有吸引力，在学习中，我们能够找出最有效的训练方法，强调少而



清华获“北京市高等学校排球冠军赛女子组冠军”后，马约翰与排球队合影



马约翰辅导教师鞍马动作

精，在平常的训练中就达到比赛的强度。如果脱离学习成天训练，会让人觉得很枯燥，而且很容易由于训练拖得太久引起疲劳。

——原北京市体委副主任 **张立华**

在学校体育工作中，要真正体现“体魄与人格并重”的指导思想，必然要求我们在学校体育的价值体系中，要坚持“育人至上”的原则，即培养人是学校体育的最高价值。

——中国科协党组书记、常务副主席、
清华大学原党委书记 **陈希**

在体育代表队里，我首要的收获就是培养和锻炼了自己不畏强手、敢于胜利的进取精神。其次，代表队的训练培养了我吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。最后，女排训练培养了我团结合作、相互配合的意识。

——清华大学党委副书记 **韩景阳**

从1989年开始，我出任国际信息学奥林匹克中国队总教练，已累计获46块金牌，中国队被誉为总体实力最强的队。有位记者曾问过我两个问题，一是这种智力竞赛为什么要冠以“奥林匹克”字样？二是作为大学教授你为什么对竞赛这么感兴趣，一干就是20年？我说：这和我在清华求学时的体育熏陶有关，学科竞赛和体育比赛一样，都要倡导“更快、更高、更强”。

——清华大学计算机系教授 **吴文虎**

清华人依托于我国“体教结合”的政策背景，走出了一条“体教结合”的新路。1994年起，清华连续三年免试特招了一些退役运动员，搭起了高水平运动队的架子，如著名的跳水运动员伏明霞。但是，清华并不满足于招收一些退役运动员到校念书，而是希望培养更多综合表现优秀，有体育方面特长的“学生运动员”。清华的指导思想是：“学生必须是全面发展，思想、学业等各方面都是首要要求，然后才是一个运动员。”相比较于美国大学体育联合会（NCAA）发展大学竞技体育的模式，清华大学在特有的中国竞技体育环境下尝试创办高水平运动队，不仅是求真务实的清华精神的体现，更是开拓创新的清华精神的展示。

——清华校友总会秘书长 **郭桦**



马约翰在体育积极分子大会上发言



学生祝贺马约翰八十寿辰



1934年清华大学体育教研组全体教师合影，前排中间是马约翰



马约翰在辅导中长跑运动员训练

体育代表队队员谈体育

“为祖国健康工作五十年”这句响亮的口号是老校长1957年提出的，他和我们酝酿讨论时，我曾提出：“有人会说我身体很好，可以工作五十年以上，也有人可能身体不好，50年做不到怎么办？”老校长当时风趣地说，那就加上二个前缀词，改为“争取至少为祖国工作五十年”，身体好的应该“至少”，身体差的要“争取”。这正是南翔校长“各按步伐，共同前进”的思想在健康方面的体现。

——清华大学机械系1952级校友 **张益**
在校期间为田径队队员

回头看在清华的7年学生时光，最值得我骄傲的事情之一就是我是体育代表队的一员。因为这一身份，过去7年里我是清华的代言人，代表清华人与世界以及全国的大学生进行对话，让别人，通过我，认识和理解清华，这种机会非代表队队员是很难有的。

也因为这一身份，对我的人生产生着深刻的影响，体育让我不怕失败，敢去竞争，敢于迎接未知的挑战；体育让我心胸豁达，在任何压力环境下都能保持良好的心态，积极乐观地面对生活；体育让我性格开朗，相信团队，善于协作，广交朋友；体育让我能吃苦耐劳，不轻易放弃我曾经的每一次许诺。

——清华大学新闻与传播学院2002级校友 **詹逸思**
在校期间为乒乓球队队员

“体育”不仅仅是运动，它的核心在于“育”。正是由于加入了清华体育代表队，才使得我们不断成长、不断成熟、不断突破自我并迈向人生新的高峰。

——清华大学体育代表队中长跑二队队员 **高尚**

(感谢清华大学校史研究室、体育部、新闻中心及出版社的资料支持)