

全场热烈的掌声欢迎，体现了我们对马老和清华体育事业的崇敬和怀念。

我退休后，随子女来到美国。但仍常回国，并被聘为东风汽车公司咨询委员会委员，义务做一些上情下达、下情上传的工作，协助企业做一些安定团结的工作。并注意搜集一些当今世界汽车行业的技术发展趋势、经验动态和信息，帮助现在的

企业领导去做正确的决策。

马老诞辰130周年快到了，马老那健壮和乐观的音容笑貌时时浮现在眼前，按照马老的遗愿把清华的体育活动更蓬勃地开展起来，让所有清华学子都能健康地为祖国工作和生活五十年，就是对马老最好的纪念！

2012年7月24日 于美国新泽西

我了解的马约翰

○王维屏（教）口述 沈鸿敏 整理

一、西南联大——初识马约翰

抗战期间我考上西北师范大学（当时属于西北联大）体育系，西北联大是由师大、平大、北洋大学这几个学校联合组成。抗战期间西北联大搬到汉中了，我就在汉中那儿上学，在汉中呆了四年。毕业时，因为品学兼优，得到学校特殊荣誉

奖。马约翰的女婿牟作云从昆明回西北师大续读学业，他是一个篮球国手，也在清华教过学。他把我介绍到西南联大。

当时，西南联大是由清华、北大和南开组成的，虽然在一起办公，但是聘任教师还是各学校自己聘的，我是被清华聘用的。

昆明原来很沉寂，马约翰把昆明的体育协会搞起来了。时任云南省主席龙



2012年8月，王维屏教授接受清华校友总会访问。左起：沈鸿敏、王维屏、黄文辉

云的大儿子龙绳武好打网球，马老也爱打网球，他儿子马启伟也爱好打网球，所以他们就联系到一块儿了，龙绳武出面，把昆明的社会体育协会搞起来了。昆明的美军兵种很多，他们来了要活动；有些商人后来从香港、广州、上海都撤退到了昆明；有一些国家出名的运动员、过去的“国手”也退到昆明去了。所以我们在

□ 怀念师友

那儿组织了篮球队，平常就跟美国兵打球。美国的运输大队、空运队、轰炸机队、后勤队、战斗机队，他们都有球队。如果没有比赛对手，我们就找中国球队。我也算当时一个比较出名的运动员，打篮球技术比较好，比较全面。

二、清华大学——受益匪浅

西南联大时我做马约翰的助教，受益很多，在他的带领下做了一些工作，他也比较欣赏我，复员回来的时候，我跟着马老来到清华。

马老在清华大学工作期间形成了一套完整的体育教育的方法、章程和科研项目，主要有以下几个方面。

1. 新生体检制度

清华每年的新生入学都有一个体格检查，并做详细记录。体检时马老都会亲自摸摸男同学的骨头正不正、脊椎歪不歪——他很重视同学们的姿势，因为姿势不正确会对身体机能产生影响——并用卡片做好统计。马老有一个计算公式，也有清华自己的合格标准，不合格的需要改正什么，都有记录。这些都与科研相结合，这在当时也是独一份，很超前的。当时协和医学院研究中国人的身体状况，要找不同年龄的人的身体状况数据，都来清华借这个新生入学的体检卡片。这些卡片有一柜子呢，很可惜在“文革”期间被造反派给烧了。

2. 完善的体育设施和后勤保障

清华的体育气氛很浓，拥有当时国内比较完善的体育设施和后勤保障设施。有体育馆，也有马老师和夏翔等中国有名的运动员、教练员和裁判员。当时参加奥运

会体育代表团的集中训练都在清华进行。清华也曾出过几个著名的运动员，还是很不错的。最主要是清华坚持四年一贯，每周上两小节体育课，我们都赶上了。清华学生上45分钟体育课，然后留15分钟洗澡，这就要求后勤系统得跟得上，锅炉房那个大锅炉很热，同学们在上体育课前把衣服放到浴室，下了课有15分钟可以淋浴。整个一个循环他都考虑到了，他注意到了学生下了体育课，一身汗跑出去不行，所以留15分钟给同学们洗澡。当时的条件相当好，现在都做不到了。同学也没顾虑了，上完体育课可以洗澡，然后可以干干净净地继续上课。

游泳是比较全面的一项运动，很大众，清华当年就有游泳池。毛主席都专程到这儿来游泳，我还看见过毛主席一次。他也看操场下午运动的情况，挺高兴的。下午洒水车要在操场上洒水，不然太多人在这儿跑，很容易尘土飞扬。

3. 重视培养青年教师

回到北京清华大学，也是马约翰做领导，我们还是很喜欢的。体育教研组开始就是五六个人，马老给体育教研组取名字叫“欢乐的大家庭”。他说他很看重一些人才，在一起生活又很随便，大家都不像别的办公室那么严肃。

那个时候，体育教研组每周都要开研讨会，研讨会就在马老的家中开，马夫人会准备一些茶点，让大家在宽松的环境下愉快地讨论。那个时候，清华体操（就像现在广播体操）每两周换一次，每次研讨会之前马老都会将自己新编制的体操教给年轻的老师，然后由年轻老师再教给学生。

对于我自己来讲，回到清华以后，我逐渐感觉到清华整个氛围跟其他学校不太一样。我们做体育工作，不是做一做教学、课外教学锻炼就满足了的。各个系都有论文，我们体育系就止于此了吗？过去旧社会对于我们体育工作者的称号是不好听的，叫“体育棒子”，学体育的人出去就是打架。我在这方面也是受到清华大氛围的影响，到了中年的时候，就觉得不行，一定得在文化修养上提高，所以对整个体育的发展方向作了一些比较深入的思考，也写了一些文章。最初马约翰发表的一些文章也是我给他起草的，因为我的文笔还可以。后来就自己搜集体育方面的一些资料，开始研究体育史。

80周年校庆的时候，在同方部有展览。我说别的都有展览，体育没有还行呀？我就写了《清华体育八十年》，去参加那个展览。后来交给校史研究室保存，校史研究室征求了我的意见印了出来，很多人都可以查这些资料。

做一个体育老师发展要全面，马老本人就很全面，他最擅长的是田径，他参加过上海的万国运动会，跑步跑得小辫子都竖起来了。我自己是足篮排三大球，还有垒球都可以当教练。那个时候有选课，不知道哪项选的学生多，作为老师你要全面。还有就是学校的运动队，教师要凭本事吃饭，你就是后备教练，哪里需要就能顶上。

4. 完整的体育理论和变化多样的体育活动

清华整个学风很好。马约翰坚持体育必须上四年，每周两节课，保证学生有足够的体育锻炼时间。四年完了之后，学分

缺一个要补一个，像吴宓就晚了半年才出国。他是因为有的课，或者是缺席了，或者是不及格，结果马约翰让他补游泳课。那时候要求挺严格的，制度也是挺规范的。

除了正常的体育课，他规定下午4点半以后，学生必须到操场，老师出去点名，那时候学生少，容易做到。清华有自己的体育标准，必须要达标。

马老去欧洲访问后，很有感触，将过去僵硬死板的日式体操，改编成活泼连续的“马约翰体操”，并且每两周换一次，编新体操是件很难的事情，看得出他花费了不少心血。当时还有外地教师专程到清华来向马老学习他编的体操。

三、马约翰的个性

1. 喜欢运动

马老很喜欢运动，课余时间常常找年轻教师打球，他那么大年纪，跟我们年轻人一起在体育馆的楼上一个房间里打壁球，他儿子马启伟也参加。那个运动量相当大，球出手之后反弹很快，比人打的要快。我们都担心他那么大年纪，跑那么快，会撞墙。他做这个运动是不停的。他自己也喜欢打壁球，我很担心呢，这个球很快、很快，他打三面墙，说明他喜欢动。

2. 喜欢竞赛

那个时候我们体育教师有个篮球队，每到礼拜六和礼拜天就与学生代表队赛一场。清华离城远，进城很不容易，业余生活很缺乏，那个时候我们就打篮球，丰富周末的业余生活。当时参加的有牟作云、马启伟、王英杰和我，基本上每个礼拜打一次比赛，体育馆的大门都要打开，

□ 怀念师友

让人都进来，楼上也站满了人。马老在楼上看，看我们打得好不好。跟学生打球，教师不能老输，要赢。他儿子马启平是空军，有跳伞的伞布，马老和马太太高兴，就把那个伞布拿来送给我们做制服。他自己也喜欢和年轻人比赛，输了不高兴，回家都不说话，还要继续赛，他很要强，不服输。

3. 喜欢学生

他对学生很好。在新生体检中凡是体格检查不合格的，还有一部分是得了肺结核的，比例还相当高，有8%~9%，这些人没人愿意教，他就自己把这些人组织起来，亲自带。用体育疗法，也就是用人的情绪，让学生们在课上高高兴兴、欢欢喜喜的，他就高兴了，学生也高兴了。都说这是体育疗法，其实就是心理、生理各个方面相结合，也会起到一定的作用，这是他教学上的一个创新。

还有一点是教女生，因为年轻的男老师，像我这样的总觉得教女孩子不太合适，放不开，他就亲自上阵。他在上边喊什么，同学就在下面做什么。

他很平易近人，同学们也都很奇怪他的打扮，你们看到他那个照片了吧，他穿一个灯笼裤，夏天是白色的，冬天是蓝色的，大家也挺奇怪的。北京的冬天挺冷的，他去当滑冰比赛的裁判，裁判长，他也穿这么一身，在冰上站一上午，说明他的体格相当好。冬天就穿一个毛背心，其他照旧。他外表看起来很和蔼，这么多年我从来没有见他呵斥过学生，大家都喜欢他。

4. 富有创造性

他在清华采用体育疗法，运用体育和心理学的办法，调动学生的情绪，帮助了

很多体弱的同学。还有就是他编辑的马约翰体操，以前清华学生做的体操是日本体操，日本体操动作既僵硬又不连贯，学生们不喜欢，他去欧洲考察后，很有感触，回国后，他就开始自己编，一共编了几百套动作，基本不重复。

四、马老去世给我们的启示

1966年“文革”刚开始，学校里也不安定，到处都是批斗、打砸抢，清华闹得也挺厉害，也很吓人。不管你是谁，他们看着不顺眼，就揪出来批斗、罚跪，像我都跪过5分钟。那个时候，知识分子不吃香，是臭老九。“文化大革命”一起来，清华的形势也变得不好了，你有什么办法，社会动荡不安定，使老头心情不好，很郁闷，再加上他儿子马启伟和女婿牟作云都在体委工作，突然间不能回家了，他看不到了，就着急，怎么就不回来了。以前下了班是回家的，那个时候就是被管制了，他着急，他心情不好。

还有一点，因为他一直用英语教学，有人说他是英国脑袋，教中国人，这个也是他的一个压力。后来他慢慢也能写方块字了，就是写得慢。

马老最后是因心脏病去世的，突然发病，很可惜！他儿子抱着他，“文革”期间到处都很乱，找不到车，耽误了救治时间，在路上就不行了。

马老的去世对我们也是一个教训。他的心脏病可能跟过度运动有关。其实早就有人看出来，跟他说他心脏不好，他没在意，他傲慢了，有一点苗头马上医治就好了，吃亏就吃亏在这儿。锻炼是必需的，但是也要因人而异，适可而止。