

难忘马约翰先生的女生体育课

○孙小礼(1950—1952数学)

前不久,有个机会旧地重游,漫步清华园,勾起对许多往事的回忆,尤其难忘马约翰先生给我们上体育课的情景。

走进二校门,想起60年前作为一年级新生到“清华学堂”报到,我的学号是50115。报到之后,就由一位教授单独与一位新生谈话,是张维先生同我作了简短的谈话。

走过曾是数学系和物理系所在的科学馆、庄严美丽的大礼堂、礼堂后的老图书馆、常去开会的“同方部”……还有当年的女生宿舍——静斋,我住过的房间是106、305和228。

走着,走着,看见了马约翰先生的塑像,我情不自禁地在这里驻足良久。近几十年来,在清华校园里竖立了很多重量级人物的塑像,都是我所崇敬久仰的名师,但都没有过直接的师生关系。唯有马约翰先生,他教过我们女生体育课,与他有过近距离接触,有直接的感悟,对他印象极深。

我第一次上大一的女生体育课,就喜欢起这门课了。那天在学校的大操场上,马约翰先生来了,他个子不高,头顶秃秃的,两眼特别有神,炯炯放光。他让我们按高矮排好队,然后他从我面前一一走过,不停地反复地要求每一个人:“把眼睛睁大!把胸挺起来!要挺起来!要有精神!要美!……”记得以后的每次课,他都是从这样的叮嘱开始的,我感觉他顿时



二〇〇五年孙小礼与丈夫龚育之

就把我们的情绪调动起来了、精神振奋起来了。

体育课的内容丰富有趣,学习的项目有难有易,上课的方式、地点都很灵活多样。有一次在操场上,马约翰先生要我们每人跳过一根架得很低的竹竿,动作十分简易,而他却在旁边一一纠正我们的跑步和跳跃姿势,他要求准确,要求美!有时在体育馆里,学习比较高难的动作,如跳马等,并不要求我们都能学会,只要鼓起勇气,努力了,就会得到马约翰先生的赞扬和鼓励。

有时就在教室里上课,马约翰先生聊天般地给我们讲一些生理知识、保健方法和卫生常识,并以他自己六十多岁的健康状况作为实际例证。记得他专门讲过洗澡对身体的好处,还特别讲了他洗冷水澡的经验。这使我想起在清华体育馆附近的学生浴室,从早到晚,每1小时供应冷热

□ 荷花池

水20分钟，到15分钟时有一警示：再有5分钟就停水了。浴室的这一设计是颇独特的，也很科学合理。

有一天在体育馆的一间屋子里上课，是学习按摩，学了四种基本的按摩手法：捏、揉、切、摩。这次课的内容使我受益终生，我还传授给了一些朋友，大家都深感这样按摩确能有效缓解肌肉的疲劳和酸疼。

我还难忘一次很有意思的对话。有一天在体育馆上课时，马约翰先生让我们量身高，接着量坐高。量身高时我排在第八，而量坐高时，我被排在倒数第一，是最矮的。我很郁闷，一下课就跑到马约翰先生面前，向他请教：“我想长高，该做一些什么运动呢？”他笑了，拉长着语调回答：“如果有这样的运动，你不就长高了吗！”然后，他拍拍我的肩膀说：“长

得矮了点，没有关系！”

记不清是多少次课以后，马约翰先生就不直接给我们上课了，而是在他指导下，由一位年轻的女老师上课。但我们常常在校园里看见他，总像第一次看到他那样，穿着洁白的长袖衬衫，打着领结，外加一件蓝色西服上衣，下着深色灯笼裤和高筒白袜，骑在自行车上，永远是一位身强力壮的运动员。我至今难忘马约翰先生的身影和眼神，尤其是他那些给人以激励的话语。

近知马约翰先生曾有一句名言：“体育是培养健全人格的最好工具。”我的确感悟到：他的体育课不但教人锻炼和健全体魄，而且培养和提高人的心理素质：自强、自信、友爱、乐观和进取！

2010年5月

归来吧，我的朋友们

——与海外朋友分享我的归国心路历程

○施一公（1985级生物）

这篇感性文章写于2010年8月初，在北戴河参加“千人计划”专家休假活动，与朋友们分享经历，畅叙未来，豪情满怀，有感而发。时隔三月，重读此文，感觉依旧。最近，一个意外事件在媒体和民间传得沸沸扬扬，也牵动了很多人关心我的朋友的心，过去两个星期不只一次有朋友通过短信、电话、电邮的形式劝我回美国，但更多的朋友鼓励我坚持下去。非常感谢你们的关心！你们的支持是我的动力源泉之一。我也一次次告诉朋友：从决定

回国那一天起，就从未考虑过任何退路。谨在此通过此文，与关心我的海内外朋友分享我的一点心路历程。

我的中学和大学时光都是在上个世纪80年代度过的。那个年代，中国正处于改革开放之初，社会经济快速发展，价值观念很快更新，人人上进唯恐落后。那时的一些流行歌曲也充分反映了时代色彩，给人以希望！

我特别喜欢张枚同作词、谷建芬作曲