

# 马约翰与清华的体育精神



1914年来清华大学任教时的马约翰先生

清华学校作为中西文化交流的桥梁，创办之始就极为重视学生的体育。曾任清华校长的周诒春说：“我清华历来之宗旨，凡可以造就一完全人格之教育，未尝不悉心尽力。今日之学生，宜着重德智体三育固矣。”由他发起，清华开始推行“强迫”运动，规定每天下午4点到5点为体育运动时间，学生都要去操场进行各种运动，还规定学生在校八年内，必须通过“五项测验”，体育不及格则不得出国留学。《北京清华学校近章》明确规定：无论是文科还是实科，体操都是

必修课，每周一小时，每日午后运动一小时，习练各种体育技术。

“把体育课列为必修课”使清华成为“中国最早设正规西式体育的学校”，而当时将体育列为全程教育内容的学校在全国可谓凤毛麟角。1912年，清华学校设立体育部，负责全校学生的体育教学和指导学生的课余体育运动。1916年，清华谋划并动工兴建“四大建筑”：大礼堂、图书馆、科学馆和体育馆。1919年4月，体育馆落成，耗资245万元，是学校早期四大建筑中造价最高的，它曾是国内最先进的健身房。那时即使在美国高校，也很少有这样好的体育馆。旅美数学家陈省身曾回忆：“学生中有一个说法：北大有胡适之，清华有体育馆。”

而提到清华早期的体育教育，就不得不提到清华校史上一个闪光的名字——马约翰。

马约翰1911年毕业于上海圣约翰大学，在校时就是足球、网球、棒球、游泳等体育代表队的主要成员之一，尤其擅长中跑和短跑。在1905年上海举行的“万国运动会”上，马约翰一举夺得冠军，为中国人大大争了一口气。1914年，马约翰应聘来到清华园，担任化学系助教，随后改到体育部任教，从此开始了他奋斗一生的体育教育事业。蒋南翔校长在纪念马约翰先生执教清华50周年的纪念会上曾这样总结“马约翰先生在清华服务的历史，差不多同清华的校史同样悠久。所有在清华上过学的同学，差不多全都受过马先生的热心教诲。”

马约翰曾回忆说：“我初来清华时教化学，对体育也很关心。有一次，跟校长谈进一步发展

学校体育问题。因为有了了一个实际问题，就是清华每年要送出100名学生到美国，送出的学生，总要像样一点，不能送去‘东亚病夫’吧，因此学校才考虑除了让学生念书，盖图书馆、盖大礼堂外，也要学生搞体育，盖个体育馆等等。从我来说，我主要是考虑到祖国的荣誉问题，怕学生出国受欺侮，被人说成中国人就是弱，就是东亚病夫。因此我常向学生说，你们要好好锻炼身体，要勇敢，不要怕，要有劲，要去干，别人打棒球，踢足球，你也要去打、去踢，他们能玩什么，你们也要能玩什么；不要出去给中国人丢脸，不要人家一推你，你就倒；别人一发狠，你就怕；别人一瞪眼，你就哆嗦。中国学生，在国外念书都是好样儿的，因此我想体育方面也不要落后。要求大家不仅念书要好，体育也要好；功课要棒，身体也要棒。”

著名学者兼作家梁实秋1923年从清华毕业时，因为游泳这关没通过，需在一个月后补考。在这一个月时间里，他天天练习，最后“补考”时费了九牛二虎之力总算游完了规定全程，才获得了主持补考的马约翰的首肯：“好啦，算你及格了。”而另一位著名学者吴宓，就曾因为跳远一项未能及格而被马约翰整整扣了半年时间，才获准出国留学。

1920年，马约翰开始担任学校的体育部主任。他看到虽然学校要求“强迫运动”，但仍有很多学生在锻炼时间躲在树荫、墙角等僻静处读书，就拿着小本子到处寻找，说服那些躲起来的学生出来锻炼。他对学生动之以情，晓之以理，不停讲解锻炼身体的意义和方法。

此外，他还制定了一套完整的体育教育方法。他经常按照学生的不同特点分别编组，和他们一起锻炼，告诉同学们如何科学地进行锻炼，并且有计划地做些矫正项目，使同学们掌握了赛跑、跨越、器械操、各种球类活动的基本技术，提高了参加体育的兴趣。由于贯彻在普及的基础上提高的原则，加上科学的训练方法，清华的运动水平提高很快。先后成立了足球、篮球、网球、曲棍球、棒球、垒球、水球、长跑、游泳、滑冰、



1933年10月，到南京出席全国运动会的清华队。  
(后排左一为马约翰先生)



1934年清华大学体育教研组全体教师合影，一排中间是马约翰先生

拳击等十多个代表队。从1911年到1921年的10年间，清华对外足球比赛58次，胜44次，负7次。1929年底，马约翰率领清华足球队参加华北体育联合会第六次比赛大会，夺得冠军。当年校刊这样记载：夺冠消息传来，全校师生沸腾，球队回校时，人们把马约翰等从学校大门一直抬进大礼堂，以示庆祝。

马约翰让体育运动在清华轰轰烈烈地开展起来，为清华形成爱好体育的校风奠定了基础。在“挺起胸来，孩子们”，“不做东亚病夫”，“奋斗到底，决不放弃”，“球可输，体育道德不能输”的呼喊声中，清华的体育成绩蜚声华北乃至全国。在田径、篮球和足球等项目的赛场上，清华学生为我国早期竞技体育的发展做出了贡献。上个世纪二三十年代，外界评价清华有“三好”：校舍好、英文好、体育好。

马约翰曾说：“运动场是培养学生品格的极

好场所，可以批评错误，鼓励高尚，陶冶性情，激励品质。”刻苦的锻炼可以“培养青年们勇敢的精神，坚强的意志，自信心，进取心和争取胜利的决心”。1926年，在硕士论文《体育的迁移价值》中，马约翰曾全面深入地论述了体育的教育作用和价值。他说除了锻炼强健的体魄外，体育可以“培养人的性格——勇气、坚持、自信心、进取心和决心”，可以“培养人的社会品质——公正、忠实、自由、合作”。1931年，马约翰在清华大学《向导》专刊上发表文章明确概括了学校体育的两个目的：使学生身体健壮成长；对学生进行品德教育——这也是中国最早把“体育”与“教育”视为等同位置的教育观点。1948年，他在一次接待校刊记者时说：“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，负责任，帮助别人。所以新同学一进来，我一直就跟他们讲 sportsmanship, sportsmanship。体育是培养人格的最好的工具。”

在清华多年的执教生涯中，他一直提倡学生的体育活动中要发扬五种精神，即：1. 奋斗到底绝不退缩；2. 高尚的道德品格；3. 能为社会做出贡献和牺牲；4. 互助友爱团结合作；5. 永葆清华精神。在他的影响下，体育在清华一直被赋予了双重意义，梅贻琦校长曾说：“体育主



周培源（左2）在清华学校读书时与同学讨论问题。（右侧戴眼镜者为梁思成）

旨不在练成粗腕壮腿，重在团体道德的培养。……要借团体运动的机会，去练习舍己从人、因公忘私的习惯。”

著名社会学家费孝通认为：“竞赛作风、态度及精神指的就是英文中的运动家精神和协力。这两个字很难翻译，而正是清华人之所以成为清华人的精神内容。……重要的是把这种精神贯彻到一个人的生活和工作中去，使他所处的社会能赖以健全和发展。”

马约翰是中国的第一位体育教授，也是中国乃至世界体育界的楷模。他为清华以及新中国体育事业的发展奠基了坚实基础，赋予了体育丰富的含义和崇高的精神，尤其是体育迁移价值和体育育人的思想，至今仍闪耀着光辉。而清华一直以来对体育的重视，在增强学生身体素质的同时，也造就了一大批德智体全面发展的优秀人才。这些人中，很多后来都成为了社会各领域中著名的专家学者。

著名的建筑学家梁思成曾对他的学生说：“别看我现在又驼又瘸，可是当年还是马约翰先生的好学生，有名的足球健将，在全校运动会上得过跳高第一名，单杠和爬绳的技巧也是呱呱叫的。”马约翰教授到晚年还对他印象深刻：“中国学生在外国念书都是好样的，……体育方面也不能落后。像施嘉炀、梁思成等体育都是很好的。”正是清华时期为身体素质打下了一个好底子，才使得梁思成后来在测绘古建筑时，能够爬梁上柱，攀登自如。

清华学生中，类似的德智体全面发展者比比皆是。周培源先生（1924级）是享誉中外的著名科学家、教育家和社会活动家，在理论物理和流体力学方面取得了举世瞩目的成就。周先生当年就读清华时是著名的中长跑运动员，还出席过华北运动会。取得博士学位后，他游学欧洲，随莱比锡大学海森堡教授研究量子力学，学术研究之余，还常常和这位长他一岁、也是十分喜欢运动的量子力学创始人之一一起打乒乓球。

国际公认的力学和应用数学权威学者、美国国家科学院院士林家翘先生当年以第一名的成绩

考入清华物理系。他们门课都优秀，唯独因身体不好，跑步总是落在后面。马约翰先生教他锻炼，并说只要坚持下去，身体是会好起来的。林家翘照着做了，并且十分认真，风雨无阻，身体果然比过去好了。期末，林先生的成绩单上，马老给了一个“优”。大家不服，去问马老，并说他偏心。马老解释说，在体育上，速度和各种技巧的锻炼，都是很重要的，但更重要的是意志，是顽强精神的培养。林家翘在这方面是无愧于优秀者的。于是众皆叹服。

我国著名的力学家钱伟长先生1931年考入清华，但因家境清寒，多病缺医，进校体检时身高只有1.49米，肺活量不足，篮球扔不进篮筐，以至于选课时，钱先生选了体弱班。谁知道马约翰老师打电话给吴有训教授，要吴先生说服他不必上体弱班，要重视锻炼，不要退缩，退缩救不了国，没有健康的体格，科学也是学不好的。这使钱先生十分感动。

在次年10月的一次年级越野赛里，钱先生偶然被同学拉去参加比赛（距离约为5000米）。平时没有训练，当时他“只能强忍百般困苦，拼命奔跑坚持跑到，得了个中游”，而马先生却看中了他这份咬牙拼搏的犟劲儿，把他选入大学的越野队。此后，钱先生每天下午4点半到6点参加锻炼，风雨无阻。后来他又被选入田径队、足球队，又跑又跳，400米中栏和万米跑成绩都很好。他曾代表清华参加全国运动会，是清华越野队的五虎将之一。大学毕业时钱先生体魄康健，身高长到了1.65米，大出疼爱他的母亲和祖母的意外。60岁时，钱伟长先生参加力学教研组的万米赛跑还跑在前头。


国际著名的植物生理学家、我国植物生理学的奠基人之一汤佩松先生（1925级）当年在清华学校，几乎是一个项项都行的天才。无论是田径、还是球类，甚至武术都很出色。著名社会学家费孝通先生曾写道：“他在清华学堂里就是个活宝，他在球迷中名声太响，以至当时他的化学老师甚至怀疑他超人一等的实验报告是抄高班同学的旧作业，理由是‘一个在球场上出色的运动员，不



马约翰在辅导中长跑运动员训练

可能是一个功课好的学生。’真冤枉了他。”费先生风趣地说，自己也差点儿成为那位化学老师的同类人而不信汤先生，直到他得知朱自清先生曾专门从清华园步行几公里到汤先生办公室，赞扬他的文章《一个清华人的自白》时，才信服汤先生的文才货真价实。

汤先生在足球、棒球和田径赛方面表现突出。他说：“我从一个比较淘气的孩子变成一个能做点工作的人，全靠清华的教育。德智体全面教育和自强不息、厚德载物精神的培养，只有亲自从中受了教育，才能有所体会。……我特别怀念马约翰老师，我是少数几名获得全能奖的体育运动员，我在那时及以后的学习和工作中能克服许多困难和挫折，以及在生活和工作中有优良的竞赛作风、态度及精神，是和清华八年间清华体育道德精神的培养分不开的。”

增强体质，三育并重，解放前的清华已经形成了良好的体育传统。广大师生把体育锻炼与救国、强国联系在一起，体育锻炼成为流淌在几乎每一个清华学子血脉里的血液，传承至今。

（本刊记者关悦编辑整理）