

# 我的忒修斯之船

## ——在 HiTC 演讲大会上的演讲

胡凯

他是百米跑道上的速度英雄，他是扎根校园的智慧学霸。  
他是眼镜飞人胡凯。

大家好，作为今天最后一个演讲嘉宾，我是“压力山大”。刚才主持人介绍的是我之前的一些称谓，从现在开始我更希望大家叫我“体育老师”，因为我现在在清华大学体育部任教。

说起清华的体育不得不提这位马约翰先生，他是清华体育的一面旗帜。他 1914 年来清华任教，首先在清华做化学系的老师。后来他感受到了体育教育的紧迫性与严肃性，所以转行教体育。用一个现在已经被大家玩坏了的对体育老师的套用说法，我们可以理直气壮地说“清华人的体育是化学老师教的”，所以为了继承体育部跨学科交流的传统，我今天作为体育老师，希望跟大家严肃地谈谈哲学问题。

忒修斯之船，是哲学上的一个命题。“如果一艘船被不断地改造和替换，当最后一个零件被替换了之后，这艘船还是之前那艘船吗？”今天为了跟大家更好地探讨这个问题，我想分享一下我的经历。

我出生在美丽的滨海城市山东青岛，青岛有一个比较有名的演员黄渤，在《疯狂的石头》里面演了一个小偷，他偷宝石的时候有一段特别经典的对话：“让我去，我跑得快，我百米跑 12.5 秒。”

我想如果是一个青岛的孩子，尤其是 70 后、85 前的青岛孩子，他会在这段独白有一个深刻的认识。因为那个时候青岛人非常重视体育。我小时候比谁体育好就以百米成绩为准，百米 12.5 是很快的成绩。这样一个认识在我很小的时候就扎

根在心里。我上学的时候父亲说一定要好好学习好好练体育，老师喜欢学习好并且体育又好的孩子，同时你在同学当中会有很高的威信。

但这样一个认识在我初中的时候被彻底改变。那是一天下午，我和同学放学后没有直接回家而是去踢球，第二天当我们一起来到学校的时候，在早自习门口被班主任截下让我们每个人背语文老师布置的作业，是朱自清先生的《春》，背熟的人才能进教室。我比较幸运，背熟了就进教室了，被罚站的人就被老师点名批评：“下午就知道踢球，不好好完成语文老师布置的作业。”这对我的冲击很大，以至于我怀疑是不是像我父亲说得那样，体育好加学习好才是老师喜欢的。



或许老师只喜欢学习成绩好的孩子。

这样一个认定在我高考之前加入到田径队之后得到佐证。我加入田径队去训练后的第一天，回到班上时数学老师说：“这么优秀的孩子怎么去了田径队呢？”我确实认识到中国人对于体育的认识跟我们想象的完全不一样。当然我跟罚学生站的老师关系非常好，我相信老师是由于时代的局限才让他做出那样的判断。他现在已经转变了，前几年他说后面带的学生都去打电脑游戏了，他恨不得买足球让他们踢。更讽刺的是电子竞技已经成为体育总局推广的体育运动，不知道下一次对于打游戏的同学，他会有怎样的交流？

正是这样一个想法，让我慢慢改变了对于体育和学习的态度。直到高三我参加了校运会之后，我的一个启蒙教练问我想不想去田径队练一练。我内心的独白是“坏孩子才去呢”。后来他说“练一练没准儿高考的时候有加分呢”。我想这是我刚开始去田径队参加训练的很重要的原因，我觉得我变得功利了，但是那个时候只能这样。

后来我去了田径队，训练三个月之后来到清华参加测试，非常幸运，三个月的时间我竟然考上了清华。当我拿到清华的体育认定书之后，我说我一定好好学习，不辜负我前面12年在学习上

付出的努力。所以在体育测试考入清华之后，我用了大约半年的时间把自己的学习成绩从班级十几、二十多名提高到了前五名的水平。高考的时候，我考到接近600分的分数进了清华，简直是无尚的光荣。我始终认为自己是非常有天赋的孩子。

我来到清华的第一件事情，是去找到主任说像我这样的学习成绩是不是可以转到普通系，再不用训练了？那个时候我对体育的认识正是受之前老师们的改变所影响的结果。老师说你的学习成绩还是不错的，但是来到清华，我们更看重你在体育上的天赋，为什么不把在体育上的天赋发挥到极致，而去选一个相对天赋弱一点的呢？我觉得很有道理，我又做出了改变，我想我是不是有机会能够在清华好好地训练，达到一个自己梦想的成绩？

这就是我在大学第二年的时候，2002年参加北京市高校田径运动会的照片，第一次参加就拿到了冠军，最后我成为代表参加了世界大学生运动会。

我回顾的时候，认为这段时间给我最大的改变是让自己感受到不是有天赋就可以的。因为我在那段时间里，经历的其实是一种非人类能够感受到的考验。比如说我2001年入学，2009年退役，8年时间里我有5个春节是在清华度过的。那种感受大家无法体会，当所有学生都拉着行李箱回家的时候，我还沉浸在为了训练的睡眠当中，我听见车轱辘穿过楼下主干道一个个隔离带的声音，大家可能不能想象那种感觉。没有人的清华园你们可能没有体会，食堂关了，澡堂也关了，所以体育部给我们开了单独的权限，可以去游泳馆更衣室洗澡。那天晚上8点训练完，我背着背包走进游泳馆，越走近越听见一个声音，我吓坏了，走近才发现是风吹旗杆的声音。我刚平静下心走进游泳馆，发现里面没有任何人，



2002年，胡凯参加北京市高校田径运动会并夺得冠军

除了保安，他睡眼惺忪地说，进去吧，门开着。我发现两边全都是绿色的进出口通道，很吓人，以至于我赶紧洗了回到宿舍。这是那个时候的情况，你不能想象那种安静，但是在那个安静当中获得的体验是不一样的。

同时我们的训练非常苛刻。周二周五是最害怕的速度耐力训练，练完之后由于身体乳酸迅速堆积，坐也不是，躺也不是，走也不是，跑也不是，最后只能满地打滚，夏天冬天都是一样的。冬天的时候我们在跑道上打滚，因为我们的训练刺激到肌肉，你会感到非常的恶心，这个时候教练就会看着你痛苦的表情说：“今天晚上你想吃点什么？红烧肉还是东坡肘子？”我们就会一下子吐出来，这是最好的结果。我们回头看到跑廊灯光的时候，眼睛里面全都是泪，那确实是如同小女孩看到外婆家灯光般的温暖。我们特别想赶紧回到温暖的跑廊里面去。每周都是一个重复。

这样的历练不只是体育，还有记录。我在清华有7年训练的时间，记录了厚厚的训练笔记。从2001年9月11日的第一次到最后一次，记录的是我在清华的7年运动时光，这是我一生最宝贵的东西。现在我教课的时候对学生说，你们有没有这样的毅力或者持续的勇气去把每一天读的书、做的实验记录在简单的一张纸上，如果你可以做到的话，可能你做任何一件事情都有小成果。

这个小成果在2005年到来了。这张照片是我参加世界大学生运动会夺冠的照片，本来有一个视频，但现在已经损坏不能播放了。当我参加世界大学生运动会的时候，没有任何一个中国运动员在世界大赛中进入决赛，但我冲进去了。前一晚我辗转难眠，所以当枪响之后，当我一路领先之后，我意识到我的梦想可能实现，当我冲过终点，我的感觉是脑子一片空白。如果有人是当记者的，问运动员的时候要问赛前赛后想什么，千万不要问冲过终点想什么。那之后我在想，我所有的成绩没有国家支撑都没有意义了。

我最后拿到金牌，回到我们的下榻驻地，我一个人搬了一把椅子坐在天台好好回味这时光的时候，我真的觉得之前所有的一切付出都很值得。



2005年，胡凯参加世界大学生运动会夺冠

**我告诉自己，一定要有天赋，同时还得必须能够承受严苛努力的训练，才能达到这样的成绩。**

这是那个时候又一次对我的改变。但那之后，当人们都觉得2005年拿了世界冠军，2008年肯定能参加奥运会的时候，伤病却再次袭来。伤病是一个特别痛苦、折磨人的过程，我当时伤病是腿的髌髌关节，最严重的时候睡觉不能自己翻身，需要搬着腿翻。每次对我最大的考验是训练完了之后去做治疗，有一次大夫拿着一个火罐给我扎针灸，扎完针灸把火放在罐上，叫针罐。突然我看到床上滴了一大块红色的东西，大夫骗我这是红花油，再一看他是在擦罐子，罐子里边全是血。所以，每一次训练完进到他那个医务室的时候，我都要蹲在门口做20分钟的思想工作，真的不敢进去，特别的疼。

而我记得当时还有一种最刺激的办法是针



灸。那么粗、那么长的针要扎进你的骶髂关节才能刺激你，有刺痛感之后，后面才有治疗效果，非常艰难。在这样的治疗之下，我终于能够慢慢地恢复训练，而恢复训练也是特别可怕的。我记得有一次恢复训练之后，骑着自行车，骑着骑着感觉胳膊抽筋，只能停下车，当左腿撑地的时候左腿开始抽筋，右腿撑着，右腿抽筋了，我想下来休息一下，抽筋到胸，喘气都不能大喘，幸好我背着背包，里面是洗漱用品，特别软，我直直地躺着。这时候呼啦来了一群人，说“快来看，这个哥们儿要猝死了”。就是那种场景，我浑身抽筋。

伤病的治疗加上浑身抽筋的恢复训练，并不能够带给我恢复到巅峰的基础，因为我还要参加比赛。这种时候每一次参加比赛都是对我最大的煎熬，因为我看到之前我随随便便可以赢的对手，现在我玩命都赢不了。而那个时候已经是2007年，离奥运会仅有短短一年时间，这时我简直要崩溃。我的教练找到我，跟我说，“我们允许你失败，



退役后，胡凯在清华读博然后留校工作

但不允许你不去尝试”，所以我坚持了下来。

后来在那个时候，我偶然看到了《读者》的一篇文章，有一段曼德拉说的话：“人生最大的辉煌不在于永不坠落，而在于坠落之后总能再度升起。”我想这些支撑着我改变了“努力和天赋就一定能够有所成就”这样一些理念。而我还意识到人生其实是起起伏伏的，一定要在起伏的时候坚持住自己的梦想、坚持自己的热爱，这样才可能再度胜利。所以，很幸运我终于参加了2008年的北京奥运会，并且作为100米的选手进入到了第二轮，同时作为4×100米接力队主力队员，我们进入到了决赛。虽然最后因为种种原因犯规没有取得成绩，但也是一个历史的突破。我相信后面一批田径短跑的高手能够把我们的接力推到一个更加辉煌的高度，这与我们2008年奥运会所做出的付出是很有关联的。所以，2008年当我参加完奥运会，2009年又参加了全运会之后，在伤病不停的折磨下，我只能选择退役。

退役之后的生活其实是很平淡的，以至于我从来不认为我所经过的这些训练，我的短跑能够跟我的日常生活有什么样的关联。但是有一次是意外的，那一次是我去西直门买火车票，大家都知道春运期间的火车票很难买，我排在一个队伍的最后。突然开了一个窗口，有一个引导员说快来这边，我一个加速就冲到最前头。那是我退役之后唯一一次感觉到短跑跟生活如此息息相关。但你知道这对于一个运动员来说，那是特别悲哀的。

后来我在清华读了博士，之后留校在校团委工作。2013年接到一个特别大的任务，这个任务叫“新年晚会”。接到这个任务我头皮是发麻的，因为从来没有现场看过新年晚会的我居然变成了新年晚会的导演。但是两年之后，当我看到一则新闻的时候我有一丝窃喜，就是2015年的时候汪峰向章子怡求婚的照片，找了一个四旋翼把戒指远程控制送到章子怡面前。

当我看到这个照片之后，就发了一个微信的朋友圈，我说汪峰先生是不是应该给我们一点版权费？因为早在2013年我第一次接手新年晚会

的时候我们就是用四旋翼从台下送奖品到台上，给获奖的同学颁奖。大家知道，在我接到这个活动之后我是头皮发麻的，让我头皮更发麻的是，当我递交上我的策划方案时，领导说这个方案完全不行，而那个时候距新年晚会开始还有7天的时间。7天我们想了无数创意，最后用了四旋翼。那天晚会结束的时候，当所有的灯光都熄灭的时候，我一个人站在主舞台背后，那种感觉像极了2005年我拿到世界大学生运动会之后坐在驻地那个天台的感觉。时间已经过去了8年，但是这种感觉让我第一次感受到了体育可以带给你的东西可能会更多。

这就是我的经历。但是现在面对很多的人，他会说你的经历是不是有些太枯燥、太乏味？是不是有一些太单一？我们现在要的是自由。

我想跟大家探讨一下什么是自由。自由不是放纵，自由应该是在一定的方向和航线上给你一定的帮助，让你在去努力的方向上有所作为。所以，清华这几年做了两件事特别特别好，一件事是校长已经连续三年给我们的学生送书；还有一件事，是今年校长把大一新生下午四点的时间空出来没有排课，同学们可以选择用这个时间去锻炼。这两件事在我看来是特别好的给你自由的方式。

因为读书在我看来是两个字：**验证**。书上写的不仅仅是知识，更重要的是前人的经验。你读一本书的时候，你会思辨，去跟自己进行对照，对照之后去验证书上写的到底是不是真实的。而在验证的过程当中，20岁、30岁，随着你的体验不同，你的验证、感受就会不一样，这种感受的变化当中，你会得到精神上的自由。

在我看来体育也是两个字：**体验**。下午的训练就是让你身体力行地感受跟大自然的接触。练了这么多年的体育，我对体育的总结是：**体育是人的身体达到极限的时候去体验生命的过程**。所以，体育是最好的让你和自然结合的过程。真正养成了锻炼的习惯，你在身体上就会自由。在思想上和身体上都自由了，你就会是一个自由的人。

经历了这么长的一段人生，我又回来问自己，




2013年的新年晚会，我们用四旋翼将奖品从台下送到台上

我是不是就是一艘忒修斯之船？我是不是所有的零件都被改变？改变到现在，我还是不是以前的样子？

我想告诉大家，我觉得我还是**因为我始终保持的那一点热爱，永远不变**。这点启示是前几天我做的梦发生转变时认识到的。因为在之前，每当我压力大的时候我会做梦，梦见我又回去高考了。每一次做这样的梦的时候，我起来总是特别的沮丧、特别的郁闷、特别的愤恨。突然有一天，我心情好的时候我做了不一样的梦，我梦见我又一次回到了田径赛场，又一次可以复出去参加比赛了。每每做这个梦醒来的时候我总是欢欣的、愉悦的、开朗的。我发现尽管小时候就在不断地被打击，但是走到最后，我对体育的热爱不变。

我想这就是这艘忒修斯之船的命运。当一个人所有的命运都被改变，当一艘船所有的零件都被替换，只要你的方向是对的，只要你的初心还是热爱，我想这个船是不变的。所以，不忘记初心，才能够意识到自己肩膀上所担负的责任，才能够卓越地向着未来继续航行。

这是我想跟大家分享的故事 ---- 我的忒修斯之船。 

（本文为作者在清华文创论坛 HiTC演讲大会上的演讲）