

三育并举推进健全人格教育

► 金富军

周诒春办学有自己的理念与理想。清华校友指出：“周先生办清华有理想，有原则。”“唐、周两先生回国后，对于本校挟有一种新计划。”周诒春的理想、计划的核心即：“造就一完全人格之教育”。什么是“完全人格”？1914年《清华周刊》一篇文章中说：“完全之人格谓何？其人之一切行动均在法律之内是也。”通俗讲，完全人格教育即着力将学生培养为适应现代社会的国家公民。这一教育的主要内容是学生德智体三育并重，周诒春说：“清华学校，素以养成完全人格为宗旨，故对于三育所施教育之功，不遗余力。”

周诒春推行的三育并举教育方针得到了师生的拥护。1916年，中等科一、二年级学生自发组织“三育研究会”，以“联络感情、练习口才、锻炼身体为宗旨”。清华还设置三育奖，对在德、智、体方面表现突出的学生给予一定奖励。1918年，共有约130人分别获得德育奖、智育奖与体育奖。

德育方面，周诒春注重将学生培养为爱国、拥有良好的社会公德与协作精神的现代公民。首先，培养学生的爱国精神，鼓励留洋学生回国服务。

周诒春经常强调：清华学生既受特别权利，当奋发有为，力戒虚骄自大；当耐劳忍苦，力戒贪安好逸；当以学问经济为目的，不可以学位为目的；当群策群力，同气同声，以挽救国家。据此，他提出学生择业三条标准：（一）天性之所近；（二）国家所急需；（三）能造福于人类。

周诒春利用一切机会，将对 学生爱国精神的培养贯穿在教育实践的点点滴滴之中。1917年留美的 裘燮钧回忆：“最使我终身不能忘怀者，在到芝加哥之前夜在火车上开座谈会，周校长希望此次同来美国之全体学生，学成后回国服务，



周诒春（1883 - 1958），
1913-1918年任清华学校校长。

并期望每人能创办一项新事业。假定一项新事业能使五十人有就业机会，如此则此次同来之七、八十人可能为国家创造数千人就业机会云。”正是这种春风化雨般的循循善诱，培育了清华学生强烈的爱国精神。同时，也形成了基于洗刷国耻的责任意识。清华学生称清华为



周诒春一家与父亲周聿修合影

“国耻纪念碑”“清华不幸而产生于国耻之下，更不幸而生长于国耻之中。……不幸之中，清华独幸而获受国耻之赐。既享特别权利，自当负特别义务。”正是这种爱国精神与责任意识，形成了清华爱国、奉献的光荣传统，激发一代代清华学子将自己命运与祖国、民族命运紧密联系在一起，服务祖国。

其次，提倡社会事业，培养学生的实干精神和社会公德。

民国成立后，南京临时政府及教育部认为“国基甫定，民智未开，学校教育尚未普及，非实施社会教育无以谋启。”为了改变国民教育的落后状况，临时政府大力提倡社会教育。临时政府教育部将社会事业主要分为宗教礼俗、科学美术、通俗教育三科，对社会教育的诸多方面均极重视。

周诒春对社会事业的理解，并不仅仅在开民智、易风俗，也不仅仅是学生课外增加知识与提高才干，而赋予它更积极的意义。他将社会事业定义为“以有余之时间，有余之财力，有余之心思，谋他人之幸福之谓也。”周诒春认为当时中国积弱积贫，“惟其总因在生计之艰难。故其补救在谋生计之充裕。”显然，直接解决办法在于振兴实业、普及教育、改良政治法律、整顿金融等事业。但这些非一人一力一时所能成，也非学生知识、经验所能及。所以，学生只能采取间接的法子，“学生于求学时代，既



1927年12月25日清华同学会新会所落成纪念，周诒春（前排中）与清华学校校长曹云祥（前排左4）、教务长梅贻琦（前排右3）等合影。

不能有助于政治、经济、财政及军政矣，然则岂遽无一能有助于国乎？曰有，即从事社会事业，从根本上改革是也。”“至间接解决，在人人以其有余，谋人不足。以己之心思财力，增进他人之幸福。”

周诒春也指出，中国落后的另一大原因是“学生实行精神之缺乏”。因此，如果在校期间能够培养学生“养成实行之习惯，他日毕业应世，自不甘清静无为矣，此社会事业有造于学生之实行力者也。”可见，在周诒春看来，社会事业于国家是根本解决中国问题的间接的途径，于学生个人是一个培养社会道德、锻炼社会才能的机会。

周诒春入威斯康辛求学时正值著名的大学要服务社会的威斯康辛理念提出五周年，周诒春深受影响并积极推行这一理念，发起、赞助

成立多个服务组织，在这些服务社会的活动中，清华学生“意投则合，共策进行，纯然以公益为怀。”

周诒春特别强调清华学生的社会服务意识与精神，他十分赞赏留美清华学生课余上街演讲，认为此举“不自私其所学，而殷殷以公德为重。”“不特启侨氓之智识，亦可渐除外人之污蔑矣。”他指出，社会事业“为人而非为己，尽己之心力，以谋人之幸福。”

1916年12月，周诒春对学生演讲社会事业，这次演讲集中表达了他服务社会的思想：从事社会事业是中国社会根本改革的途径，也是个人生命的扩展。

在周诒春提倡之下，清华学生热心投身于社会服务，自1912年成立青年会服务部，至1918年周诒春离职，期间共有青年会社会服务团

(1912)、通俗演讲团(1912)、校役夜学(1914)、星期六学校(1914)、成府职业学校(1915)、星期日学校(1916)、清华社会服务团(1917)、补习学校(1918)等8个社会服务性团体成立。其中,成府职业学校系周诒春等人亲自发起组织,赞助清华附近贫寒失学子弟入校学习,学生多时达72名。

此外,清华师生也通过修路、演出、募捐等形式参与社会服务。

1916年4月,全校师生在近春园对面修路,路通成府,长约五十余码。11月26日上午,周诒春带领教职员及学生150人,分5队修筑校外南上坡马路。1917年10月,周诒春又带领师生补修前几年的旧路。黄炎培在读到《清华周刊》对清华筑路活动的报道后,称赞:“此举即令学生练习作业,复令注意公益,于教育上有极大价值,于德智体三育,有关联之作用”。

1916年2月、1916年4月与1917年4月,清华学生在北京演出话剧,分别为贫民小学、北京青年会留学部、远东运动会募捐。周诒春等清华教职员也不甘人后,积极捐款。

在这些服务社会的活动中,清华学生“意投则合,共策进行,纯然以公益为怀。”既深入了解社会、认识自我,又很好地锻炼了社会工作能力。周诒春的热心提倡与清华学生的积极参与,使得清华学校社

会事业赢得了社会称誉。1917年《东方杂志》第14卷第10期转载《光华学报》文章《清华学校纪略》,称赞周诒春、清华学生:“校中经费充足,人才亦众,故课外事业,异常发达。……社会服务。校中前派学生筑路于校舍附近,海内皆称美之。近因筹办松坡图书馆事,由校长提议每学生捐洋一元。”

周诒春经常提醒同学要正确处理社会事业与课内学习的关系,及时纠正部分学生本末倒置地过分热心社会作业而耽误学习的错误,他指出:“吾人不可放弃功课焉。吾人入学之宗旨固在求学,非以专习办事。”

清华校友张忠绶指出:“西方学校提倡运动的真正价值原在训练学生严格遵守规则,在两方面同意的规则下,作公平竞争。本团的团员必须有和衷共济的精神(team work),不能因个人想出风头,而影响全体的得失。他们崇拜英雄,但不是独裁式的英雄,而是民主式的英雄。”清华学生很好地践行了这一点,有学生评价“清华学生善于自觉,富于同情的观感,具有牺牲的志愿,常时得着作事的乐趣,尤肯顾全团体名誉。”

德智体是培养健全人格的重要手段,周诒春认为三者密不可分,“体质之强壮与心力之健康常成一种比例”“体育之中实寓有智育之价值”“欲保存我极危险之老大国,

非于德育、智育之外,将前此文弱之旧习一一扫除而廓清之,决不能有济也!”显然,周诒春将体育作为育人的一个重要组成部分,提倡体魄与人格并重,注重学生的积极进取精神。

近代以来,西方讥讽中国为东亚病夫。1916年《清华周刊》一篇文章揭糞了国弱的根源:“国弱者何,民不强也。民胡为而不强,体育之未普,而民力无由振也。”碰巧的是,当日,张伯苓也在南开对学生沉痛地指出:“德智体三育之中,我中国人所最缺者为体育。”

周诒春长校后,提倡体育不遗余力。在他的支持下,来自美国的休梅克博士(Dr. Shoemaker)在清华建立了现代化的体育训练体系,使清华成为“中国最早设正规西式体育的学校”。郝更生称“民国二年至六年实为清华体育提倡时代”。在周诒春看来,体育并不仅仅为了强身健体,更重要的是养成与体质强壮相应的心力的健康,“体质之强壮,与心力之健康,常成一种比例。”

马约翰1914年来清华任教教授化学,后在周诒春的支持下转教体育,成为清华和我国体育教育的一面旗帜。

人格、体魄健全的人,才能担负起救国、强国的重任,从这个角度说,提倡体育又是强国之必需。“于此竞争之世界,欲保存我中国

不亡，业与新世界、新社会之人士竞争，以挽救我极危险之老大国，非与德育、智育之外，将前此文弱之旧习，一一扫除而廓清之决不能有济也。”爱国主义思想是清华体育指导思想的重要组成部分。萧公权深有感触地回忆：“清华特别注重体育，其主要目的不在训练少数运动选手而在普遍地培养学生的体力，用以矫正中国读书人文弱的积病。……这些重视身体发育，培植尚武精神的教育措施，与中国宋明以后的传统观念几乎完全相背。平心而论，这正是医治中国读书人文弱的对症药，未可厚非。”

周诒春希望通过运动“冀使同学皆有强健之身体，活泼之精神。”更好地投身国家建设中去。清华提倡体育的目的不在于争夺赛场上的荣誉，而在普及提高。清华自建校起，即成立体育会，校内各类运动会蓬勃展开，“以竞争的方法促运动的进步。”当时，清华体育主要有两项：“（一）呼吸运动 每星期一至星期六早晨，有十分钟呼吸运动……由体育教员领学生在旷地上作种种柔软体操及深呼吸等运动。

（二）强迫运动 每星期一到星期五下午四时至五时有强迫运动。在那段时间内，全校学生都穿短衣到操场上作各种运动。有体育教员巡视场际指导一切。”这两项训练直到1919年春季体育馆落成，各类体育课转移到体育馆内后才取消。



1916年周诒春与职员合影，一排中为周诒春，左1为副校长赵国材，右2为斋务长唐孟伦，右1为文案吴宓。

李济回忆：关于体育方面，清华最初自然是受了美国的影响，每天下午都有一个钟头的强迫运动。者强迫运动在最初是随便选，例如：跳、跑，或玩球等都可以；每天下午四点到五点这个时候，一切的讲堂、寝室、图书馆都关门，学生们都必须到操场去活动。另外还有一件事也是清华做得很早的，那就是每天早上八点钟上课，在第二节与第三节课中间有二十分钟休息，其中十五分钟要做柔软体操；那时候是一个美国教员带着全体学生做，做完以后再上第三堂课。

周诒春提倡强迫体育，希望在风气未开的情况下，通过形式上的约束，改变学生的思想认识，最终培养出浓厚的校园体育氛围。当然，强迫锻炼也并非毫不近人情，如果天气过于寒冷，学校也会适当放松要求或缩短运动时间，如运动开始时间从下午四点调整到四点十五分。

周诒春本人也“常常深入到学生中间，或把一些学生叫到他的办公室，除了检查学业外，还要问问他们口中有无异味，问问是否经常洗澡，每天通不通大便，参加不参加体育活动。”

周诒春以拓荒者的精神，极力提倡体育，取得了良好的效果。著名体育教育家、清华学校体育教师郝更生曾指出：“民国元年，清华学生平均体力，为三百二十四分。至民国六年，增长至四百零九分。而自民国七年至民国十一年，全校学生平均体力，增长至五百三十六分。”更重要的是，清华提倡了一种正确的体育导向。郝更生自豪地指出：

清华对于体育上有两种不同之贡献：（一）为锦标式之优胜；（二）为学生体力及健康上之增长。夫就体育之本意言，固在（二）而（一）其次也。而今之言体育者，往往误

认（一）为绝对的唯一之工具，而茫然不注意于体力上之发展及健康上增长，识者固已视为一种大错之铸成。然而详察十五年清华体育上之过程，适得正规，而与最后改进时代，尤能依个人之兴趣，发挥无已。此不特清华体育史上，视为一种有价值之贡献，即世之言体育者，于此亦或有所审择焉？


此后的清华，一直坚持早年形成的重视体育的优良传统，体育精神深深浸透整个清华园。1957年蒋

在体育方面可说是一个很完善的办法。”“我虽说没有变成一个运动家，但是因为学校的强迫运动以及早晨十分钟的体操，对身体是一个很好的教育。”这种认识代表了大多数同学的想法。梅贻宝评价：“清华体育设施，收效甚宏。确乎在一般学生成长中，发生了可观的化育作用。当时校长周寄梅（诒春）先生，对清华校务建树，贡献良多。”李榦观察到，“我读过不少清华同学的自传，作者一致认为北平清华

十一年，实为清华体育鼎盛时代。”而奠定体育鼎盛时代基础的，无疑是周诒春长校时期对体育工作的“提倡得法”。

周诒春在辞职离校时的简短告别中，旁的没说，仅提“在与同学分离前，只有一言奉告，即希望同学注重体育，保持康健，有了健全的身体，自能担负繁重的事务。”其重视体育，可见一斑。

1917年，《东方杂志》刊文称赞：“某君谓清华学生，其服从心与自动力，皆完全无缺。而学问才干，亦双方并进。其言可谓正确而可信也。清华学生，富自动力，富创造力。其主者又常鼓励其保存而更益口达之。以自治自助自致为校训，学生颇能对之无愧也。”

吴宓在清华建校15周年时，总结清华办学得失，将有良好的“公民道德”作为清华毕业生的两大优点之一。吴宓指出：公民道德“非仅用之于政治，即寻常团结，及私人交际，亦随在可以用之。小之如不走草地，不随处涕唾，不私取他人物件，借人银钱必还，有约必到。大之如维持大局，力趋稳健，不使学校风潮扩大，不使学校卷入政治漩涡，不以党派权利，及私人恩怨动起暴争。凡此皆清华学生之特长，高出于中国今日他校而可以自豪者。而皆历年教育，模仿美国，注重公民道德之效果也。”

摘自金富军著《周诒春图传》，清华大学出版社，2019年版。



周诒春认为德智体密不可分，“体质之强壮与心力之健康常成一种比例”“体育之中实寓有智育之价值”“欲保存我极危险之老大国，非于德育、智育之外，将前此文弱之旧习一一扫除而廓清之，决不能有济也！”

南翔提出“争取为祖国健康地工作五十年”的口号，在新时期，清华又在全国率先开展“体教结合”探索，提倡“育人之上，体魄与人格并重。”近年又出现“无体育、不清华”的口号，均是这一传统在不同历史时期的发扬，它让万千清华学子受益无穷。

李济评价，“现在回忆那个时候，我觉得在我们那个时间，年龄刚过十二、三岁，所受的最大的益处就是在体育那方面。”“现在想起来，对于我们那个时候学生的体质确是有很大的帮助；因为清华园，不但空气好，而且环境也很幽静，早晨做体操，下午又有强迫运动，

每天早晨十五分钟的体操，严寒酷暑，风雨无阻，活动四肢、深呼吸，是一生受用不尽的好训练。”

清华提倡体育，在普遍提高学生身体素质同时，也造就我国第一批体育人才。1913至1925年间12次华北运动会，清华获7次团体第一名，并涌现出潘文炳、黄元道、杨锦魁、关颂声等一批著名运动员。1913年春，在菲律宾举行的第一届远东运动会（The Far East Olympic Games）上，清华获多项第一，成绩突出，扬名国外。1915年在上海及1917年在日本举行的第二、三次远东运动会上，清华继续取得优异成绩。郝更生评价“民国七年至

清华的体育传统是大学文化的重要方面，体育也是清华学习生活的重要组成部分。清华的体育教育完善了学生们对于体育的认识，也使之对于运动产生了兴趣。学生因体育而收获了社会品质、规则意识、团队精神等体育迁移价值所带来的积极影响。本栏目将刊载校友们亲笔所书写的他与清华体育的故事。相信这些故事将激励其他清华校友以及在校学子们更好地传承与光大清华的体育传统。无体育，不清华！

带给我无限快乐的清华足球

► 彭幼航

足球与快乐

我知道足球很多时候是给中国人民添堵的，但是相信经历过清华足球的朋友们肯定会说足球给他们带来的只有快乐的回忆。即便那时的操场条件与现在无法相比，尘土飞扬、竖着横着斜着的多个球队同时交战的场面真是壮观，更何况还有无穷多的比赛：班对班、系对系、山东对大连、东北对海淀……

我们经常踢得天昏地暗，到食堂就剩下冷菜冷饭了。有的兄弟饭碗没带，时不常地就随便抄一个，所以你如果在清华读书时丢碗勺，现在知道了大多是喜欢踢野球的小子们干的。

那时候正式比赛和训练都很少，安排一场训练比赛都很难。恰好有北京体院（今天的北体大）这个邻居，他们也找不到训练比赛对手，所以就经常找清华队比赛。下午上完课，我们一伙就骑着车从北门出去，经过

彭幼航

1979-1984年在无线电系读书，本科毕业后赴美。先后在华尔街以及日德几家银行工作，一直服务于金融、投资行业。



清华附中直奔体院，一路挺荒凉的，印象中好像还有稻田。

与北体的运动系和体育系都比赛过很多次，还跟进修班踢过，队伍中有著名的前国脚迟尚斌，还有前北京队的双胞胎兄弟李维森、李维霄，以及洪真硕（前北京队队长及教练）。我从小就特别喜欢足球，

这几位都是我经常在9吋黑白电视上看比赛时看到的球员，所以能跟他们对阵真有点不可思议。

毕业多年以后跟同学聊天，说起代表队的学生享受“特殊”照顾和风光。我非常理解伙食上的优惠，尤其是对南方学生来说，意味着能否有米饭吃这样的关键问题；然，



彭幼航（后排右2，在郝教练身边）与队友们

可以每天去澡堂也是巨大的方便。至少对我本人来说，在清华的五年是极度快乐的，同时也相当彷徨迷惘，在探索中试图长成大人。对比77-78级的大哥大姐们，我觉得自己不成熟，不安全感相当强烈。

别看闹哄哄显得表面很快乐，我内心的挣扎绝对不少也许更多，表现出来的实际上是心理状况的反面。用足球来举例：代表队去大连比赛，对手大多壮实，水平也很高。我是“三年自然灾害”年代出生的，又瘦又小，身体发育完全是中学生的样子。我的心理防御系统的应对办法是反方向行动——越内心发毛犯怵就越显示出攻击性。赛前一看对手这么强壮，心里就想好了对策：一开场就像疯子一样扑向对手——不管抢不抢得着球，犯规也不管。这样越扑，心里底气越足。管他丢不丢球，使劲儿要球、拿球、带球，而且故意一副特别自信的样子。中场休息时，场边的几个大连观众指

着我鼻子说，这小孩踢球怎么这么野！这时内心的恐惧不仅消失了，而且还增加了一点信心，我知道心理上战胜了自己，结果还踢得真挺不错的，又能传又能带的。

有了这样的经历，以后在生活中会想起这样的瞬间，然后这样逼着自己再次应用这种“假充大铆钉”的操作模式。上世纪90年代初金融衍生产品刚开始流行不久，那时候华尔街之外几乎没人听说过 Derivatives，我去那里应试的时候根本不知道那是什么，而应试的单位正是衍生产品最牛的——老华尔街银行。与其放弃说自己不合格，不如索性不管不顾就让面试官给我解释一下，然后试着理解，以及当场发挥并跟我当时现有的知识联系起来——虽然心里的大鼓敲得山响。真正工作起来倒没什么难的，毕竟有清华学生的基本功加上祖宗三代都是“老九”（祖父、外祖父、父母都是大学老师），穷“秀才”

自学也不成问题。

很多人认为足球太野蛮容易受伤，认为踢球的都是坏孩子以及学习不好的，同时特别爱打架。比如北京什刹海体校连足球场地都没有，就是在旧游泳池里踢，后来索性还把足球项目取消了。所以我们去天津大学比赛，我本来没当回事儿，但一大清早从清华出发，看到夏翔老先生竟然来为我们送行时，我便感动得一塌糊涂。1984年洛杉矶奥运会时，我在报纸上看到一张大照片：是夏老与美国短跑传奇名将刘易斯的合影。这两个瞬间定格，至今还留存在我的脑海里。

中国人的业余体育比赛有一个奇特和好笑的现象：特别喜欢找高手帮忙，这大概是好面子想赢怕输作祟。天津大学找了好几个雇佣军，其中一个是被天津二队选上的，他踢得特别好。比赛时我被另一个小子狠狠地踢了一脚，气儿不打一处来，想找下一个人“报复”，不巧撞在这位老兄的枪口上。只见我冲上新一轮脚，结果他做了一个非常熟练的伊涅斯塔式过人，轻易就把我给过了，我还犯规踢到他了，但他不仅没有发火，连一丁点反应都没有！我脑海里竟然冒出了这样的想法：今后一定要教会儿子这一招和这一心理姿态！（开个玩笑，那时候根本没有觉得哪个女生会看上我，哪里会想什么儿子）但这场球我们一球告负。

1984年校庆，天大足球队回访。

西操场看田径比赛的学生里三层外三层的，我们这些踢足球的老土哪里见过这种阵势啊，我心里直打哆嗦，本人只好再次借助“假充大铆钉”操作模式——比赛前走上场故意大摇大摆，照相时把两手臂交叉在胸前，比赛时使劲要球、带球。

开赛不久，在对方门前很近的地方一个高球，我用胸部停球，但这球落下特别慢，我当时想扣一下晃过对方，又想那么近应该射门了，还没想清楚呐，这球就砸我脚上——进了！这下可把我给美坏了，特别夸张地做了贝利和克鲁伊夫进球后的庆祝动作。后来我们2:0取胜，算是报了一箭之仇。

回到家我高兴地跟老爸说，老爸撇了我一眼：你弟已经跟我说了，他说你打吡了，蒙进去的！那年我毕业，特意叫小弟去清华看校庆。这个臭小子，不谢我还给我拆台。

后来来到加州大学戴维斯分校读研时，碰到了一个曾经代表过美国少年队踢球和另一个去荷兰阿贾克斯队试训过的同学，我们一起拿了校内比赛（Intramural）冠军。之后为生计奔波也就踢球不多了，偶尔参加一些华人队的比赛，越踢越差，感觉就像是从来不会踢一样。

教牛顿加相对论足球

儿子出生时，我已经快奔四十年了。美国青少年的所谓“娱乐足球”就像是洗礼，似乎每个小男孩、小女孩都必须经历一下，水平

非常低。但俱乐部队，尤其是美国青训营队（US Soccer Development Academy Teams）是另一回事，水平高很多。我儿子是在水平最低的这个娱乐足球联盟里最臭的一个队里踢得最差的。虽然是一个老美家长组织的队，队名却叫 Red Dragon，也绝了！我儿子一场比赛一次球都碰不到，就是跟着瞎跑。他本来就瘦小，速度特别慢，八字脚很厉害，还不勇猛。总体来说，华裔小孩踢球都相当被动，经常往后缩。我本来没想教他，因为水平实在太差，他索性不踢了，两年后又一个家长要组队不够人数，就把他拉上，这下子我决定教他了。

我似乎天生对足球有悟性，也许热爱就是天赋。没有任何人教我，全靠自己琢磨出来的。虽然我儿子水平没法更糟了，而且身体素质差，但我很有把握让他踢得相当不错。

这个关键就在于——牛顿定律！踢足球最怕的就是对手粗野、身体素质棒、速度快、力量大。美国小孩尤其凶猛，美国女足一个个都那么粗壮生猛，男生更别提了，他们身体素质特别棒，速度力量比亚裔高出一大截，所以亚裔小孩踢球似乎是天生弱勢。

但试想一下，假如对手凶猛地向你扑来，速度特别快，根据牛顿定律，他的惯性很大，是不是？所以，只要你能改变方向，不就化解了他这巨大的优势，而惯性地把他送到错误的方向去！面对大个子，

你使劲转身就是，惯性加离心力加重心高都使得他的优势变为劣势。

那需要比速度怎么办？这就是克鲁伊夫讲的：人们经常把速度与 Insight（洞察力）混淆起来，如果我（因为有洞察力）而提前启动，我就显得快很多！

奥运百米金牌选手最多也不比你快5秒，但那是一百米，踢球绝大多数是十米以内。我在清华体育课测试的百米成绩是13秒8，即使这么慢，博尔特也不会比我快5秒。我提前预判和启动一秒是很容易的事情，这里指的还是相对速度。慢不要紧，只要使对手更慢就是了！所以要经常制造假象，声东击西，指南打北，总是选择最意外的选择。这点是老美踢足球的致命短处，而对我们理工科学生来讲太容易了。

可是要做到这点，必须有好的技术和强硬的基本功。现在很多学生从小开始就练习乐器，大家都明白假如每周只练3-4次，显然水平会相当差，但青少年足球训练（还有其它体育项目）大多就是每周练3-4次，而且90分钟的训练中触球时间加起来大概不够5分钟。

所以除了俱乐部队训练以外，我就让儿子每天大量触球——在客厅里对着沙发快速踢。这样他做功课休息时的触球次数就会远远超过一次正规的训练。而且每天练习不间断，就像练小提琴或钢琴；还有就是练各种各样的转身，变向变速——利用牛顿定律。



彭幼航儿子在比赛中，对阵德国俱乐部队

每天坚持不断地练习，使儿子的球性、球感越来越好，出球速度越来越快。几年后他被选上美国五人制足球少年队，后来还连续被选上青年队。

胜利大逃亡

在清华时，看过电影《胜利大逃亡》，相信看过这个虚构的二战足球故事电影的朋友们都会有印象。演员里面还有另一个足球传奇人物——1966年获得世界杯的英国队队长 Bobby Moore。他在场上镇定自若，从容不迫，充满大将风度。顺便说一句，他的速度也特别慢，但人们夸张地说 Moore 二十分钟前就能知道对手的企图，所以谁都过不了他。Bobby Moore 还有一个特点：当对手恶狠狠故意犯规踢他时，他不仅仅不发怒，他连看都不看对方一眼——为的是不给对手丝毫战胜自己的满足感。

所以我反复跟儿子说：要学

Bobby Moore，不管对方怎么犯规，你看都不要看对方一眼。如果对方踢到你，那是你的错，因为你不够快，假相做得不够像。你要学会那种镇定、从容和自信，勇于承担责任，绝不寻找一丁点借口。

我儿子是书呆子型没有什么体育细胞，从来都是在最差的球队从最后一个板凳踢起。因为身体素质差，几乎所有教练都认为他不会踢球，各种选拔经常是落后。但他从来没有放弃过，被教练拒绝后的第一件事就是继续自己练球。这点上，我儿子真是让我感动和为他骄傲。如果是我，我早已放弃一百次了。而且我对他很严厉，因为一个多数东西都可以轻易得到的小孩会有一些坏习惯：比如受挫时喜欢找借口，没有得到想要的东西以及失败时的自怜。这些都是平常人自然的心理反应。如果想改变这些，心理上的挣扎和痛苦会很厉害。在我这个一根筋老爸的督促下，我儿子真这么

去争取并改变了。

从一个随便踢一踢好玩就可以的平常心态跨越到 I refuse to lose the ball! There is no way in hell you will beat me! 这样的心态非常难，经常是只有“饥饿”的球员才能做到。

如果教练不公平对待，明明你比队友好很多，就不让你上怎么办？只给你十分钟垃圾时间，你是怏气还是拼命去抢？面对队友很自私从来不传你球以及队友水平很差经常犯错误时，你是否应该责怪他？

还有无数类似的情况，我都是“不近情理”地要求他：不管怎么样，不管别人做错什么怎么亏待你，你都不能有自怜情绪，要拒绝一切借口，不管有多少负面因素仍然要保持正面心态。

很多时候我儿子是做不到的，他毕竟是常人，但是他很多次真的做到了，这时候他就像超人和巨人，每当这时候我就知道 Nobody could beat him! 虽然他还是那么瘦弱，个子偏矮、速度很慢。我对儿子踢球没有具体的目标，更没想到他有一天居然去比赛，这并不在于他球踢得有多好，在于他有了一个胜利者的心态与姿态。即便他今后不再踢足球了，我也由此而满足。

我经常跟他说我在清华时比他现在踢得棒多了，也许有点夸张，但我敢肯定清华，尤其是清华足球给我带来了无限快乐！👊

从体疗班到马拉松 BQ

▶ 胡胜发

体疗班

我是 1980 年考进清华大学自动化系的。入学一个学期后，感染肝炎病毒住校医院治疗，康复后转入 1981 级自 11 班。大病初愈，我的体质自然异常虚弱，记得当时上一堂课，我只能集中精力听 30 分钟左右。同学们晚饭后都会去教室或图书馆自习，而我在晚上八点左右就不得不上床休息。更为严重的是每周都要感冒一次，上次感冒刚好，下次感冒又来了。

根据学校规定，病后恢复或体弱同学的体育课改上体疗班。我上的体疗班由体育教研组李鹤云副教授授课，内容包括太极拳（剑）、八段锦与气功等中华传统健身运动。李老师身板坚挺，精神饱满，完全不像是 70 多岁的老者。除了上课时间，李老师每天下午 16:30-17:00 都会在 4 号楼东边树林里的空地，带领大家一起打太极拳、舞太极剑等。

我是一个认真的人。除了按时上好规定的体疗课，下午体育锻炼时间都会准时跟李老师一起运动。每日记录运动与健康的状况，包括心率，每周都向李老师报告一次，并听取他的点评与建议。1983 年初寒假前，基于我的身体状况，李老

胡胜发
自动化系 1980 级校友，
在清华求学期间参加过体疗班。2020 年厦门马拉松以 3 小时 34 分 48 秒的成绩完赛，并达到波士顿马拉松比赛报名标准（BQ）。2000 年，创立安凯（广州）微电子有限公司，任公司总裁兼董事长。



师建议我不回浙江老家，留在学校过年，每天跟他一起锻炼。李老师认为，通过“冬练三九”能够增强我的体质，提升免疫能力。我听从了李老师的意见。

北京的冬天很冷，气温通常是零下几度。每天下午三点到五点，我们会骑车到圆明园，选择一个面朝西南、背有小山头、避风的地方，趁太阳下山之前气温较高的时候，练习站桩与太极拳。其余时间就在校园、宿舍里练习八段锦等。

复学一年后，我的身体情况有了明显的改善：至少感冒不再是“常客”了。1983 年春天到来的时候，

李老师还推荐我去北宫门颐和园内参加一个春季健身晨练班。凌晨 5:30 起床骑车到北宫门，锻炼后 7:30 回到清华教室上课。从此，身体状况一天比一天好了起来。

经历了一年半的体疗与锻炼，我的身体完全恢复正常。大三我不再参加体疗班，而是选修了全国散打冠军李小秋老师的武术课，专练少林拳与形意拳。经过这一学年高强度的训练，体质、免疫系统得到了进一步的提升与改善。三年养成的锻炼习惯，我在清华园里一直保持了九年，无论春夏，不问秋冬。这不仅带给我健康的身体与充沛的



1989年12月，从张孝文校长（左）手中接过清华大学工学硕士学位证书



即使在浙江老家过暑假，跑步、爬山与打太极拳也是每天必须完成的功课。
1987年暑假晨跑田间留影。

精力，而且帮助我顺利地获得三个清华工学学位：学士、硕士与博士。

想起备考博士研究生那三个月，四门笔试功课有两门是之前没有学过的。记得有一个下午，脑子累得已转不动了，只好出西北门，进圆明园，再从西门回校园，跑了约10公里，让多巴胺、内啡肽唤醒大脑，支撑着继续学习到深夜，完成当日预定的学习任务。考第四门课时身体开始发高烧，交卷后直接去校医院，休养了一周才缓过来。

由于高效的复习与学习，在博士报考者中我以第一名的成绩被录取为常迥院士的博士研究生。

这九年来，除了正常的学习，我还承担了很重的社会活动组织工作。我不仅担任过清华大学学生科学技术协会、清华大学研究生会的主要负责人，也作为主要组织者组织过国际学术会议。组织这些社会活动的工作时间，往往就是午饭后短暂的午休时间以及夜自习结束后的休息时间。正常午休约一小时，

而通常我的午休只有10分钟左右。对我来说，哪怕只有五分钟，也会用从体疗班里学到的“腹式呼吸”，躺在床上进行“静养”。其效率是很高的：五分钟的“静养”可能等于半小时正常的“浅度睡眠”。

吃饭可忘，锻炼不能忘

1993年，完成工学博士学位论文后，我去了美国科罗拉多大学（University of Colorado at Boulder，简称CU）攻读社会学博士学位。CU是美国大学的体育强校之一，其美式橄榄球在上世纪90年代拿过全美冠军。学校的室内体育馆设备齐全，条件很好。CU全日制学生，只要支付不到20美元，该学年就可无限次使用馆内所有设施。我每年都买这个年票。在CU体育馆里，我坚持锻炼的运动包括在清华学会的太极拳、游泳与滑冰。在科罗拉多大学，我还学会了跳水、网球（室外）。每天花在体育锻炼上的时间至少一小时。从清华到CU，这种体育锻炼的习惯是无缝对接的。在CU，我忘记过吃饭，但没有忘记过体育锻炼！

记得博士论文答辩那天，早晨起来没有吃早饭就开始准备答辩事宜了。论文答辩从上午11点开始，到下午1点半结束。得知答辩通过后，我高兴得立马去体育馆，跳入游泳池，游了1000米。上来蒸桑拿时，感觉肚子饿得慌，才想起来当天既没吃早饭，也没吃午饭。于

是，我立即更衣回到系办公室，拉上负责研究生事务的秘书 Steve 以及两位同学，去一个小餐馆填肚子，并庆祝完成博士论文答辩。

1996年9月底，我到硅谷参加工作。安顿好工作与生活后，即开始在新环境里寻找合适的锻炼项目。先后尝试过办公楼小游泳池游泳以及健身房健身、公园里晨跑、晚上或者周末打网球等各种运动。最后选择了 24 Hours Fitness 这个全日营业的健身房，午夜时分，在跑步机上跑步、室内打太极拳、泳池游泳。配合周末爬山、海钓等运动，硅谷的四年时光让我顺利地完成了工作（芯片设计）经验的积累、第二个博士学位的获得以及第二个儿子的出生与养育三件大事。

锻炼不规律，身体不健康

2000年10月，我辞去工作，在硅谷开始了创新创业，不久，回国到了广东。创业初期，我不仅要自己做需求分析、市场调研、组织产品研发，而且还要找投资、寻找合作伙伴等，工作强度十分大。加上硅谷-广州-深圳三地办公，不分昼夜每天工作15个小时以上，休息时间严重不足。广深的天气与工作生活环境也与北京、浙江、科罗拉多的硅谷完全不一样。比如，广州天气闷热，外面蚊子太多，户外打太极拳不好坚持。一些体育场馆（如游泳馆、羽毛球馆）对外开放，但时间往往都在我忙于工作的

时候。

这样的生活工作环境下，我用来锻炼健身的时间减少了，生活也不像之前有规律。10年下来，身体健康指标开始出问题，比如尿酸、胆固醇、血脂指标都高，体重增加了10公斤左右，还出现了轻度脂肪肝。

人到中年，大部分人这些指标都会高，开始时我并不在意，但连续几年都不正常，而且有变坏的趋势，这就让我开始重视起来了。一方面积极问诊，另一方面，自行总结过去的运动锻炼情况，认为主因在于工作之余没能找到合适并长期坚持的体育运动。在根据医生的建议用药的同时，认定游泳是适合我的运动，期待通过加大运动量（每次游泳1公里，每周至少5次）来起到调节作用。

经过几年的尝试，这种方式并没有明显改善我的身体状态。首先，确认了用药或不用药没啥差别。其次，一公里游泳的运动量对我身体状况的改善并不明显，虽然各种指标没有进一步变坏。困惑之际咨询了在斯坦福大学医院工作的弟妹，她认为，我的问题在于体重的控制。如果把BMI（Body Mass Index，身体质量指数）从近26降到24左右，这些指标就可能变成正常。

于是，我放弃用药，尝试通过增加运动强度来减重。除了坚持游泳，增加每周两次骑自行车上下班（来回40多公里）、周末爬山至

少2小时。最极端的一次是在炎热的夏天，从10:00至16:00在烈日下爬山6小时，喝水2.5升，全程还没去厕所。这些做法，让我看到了身体状况有一些积极变化的信号。

跑出来的健康

骑自行车与爬山都是强度较大的运动。骑自行车，路上车多，不安全，还有PM2.5的问题。爬山的话，夏天岭南山上毒蛇多，还常遇打雷闪电大风大雨的天气，有较大的风险。

2016年初，系校友会邀请我参加10月份在美国硅谷召开的“北美自动化论坛”。期间，还要组织长跑爱好者参加硅谷的摇滚半程马拉松比赛。

长跑是一项能够帮助我减体重的运动吗？我能够完成一个半程马拉松（21.0975公里）的比赛吗？我开始尝试练习长跑。第一周每次跑3公里。通过跑前跑后的测量，测出每跑3公里出汗约1.5公斤。第二周加量到5公里，出汗近2公斤。长跑可能是我一直在寻找的、能够帮助降体重并助我各项指标正常化的一项运动项目。

一个月后，把单次跑步的最长距离提升到10公里。二个月后提升到15公里。第四个月首次完成了20公里。到七月份，每个周末我已可跑完一个半程马拉松了。

有了这半年多的准备，我在“北美自动化论坛”开会之前完成了

♥ Every Moment Of My Life ♥

四年全程马拉松最佳成绩			
时间	赛事	成绩	年度提升
2019.12.09	加州国际	3:35:01	0:18:19
2018.11.18	上海	3:53:20	0:16:20
2017.12.24	黄埔	4:09:40	0:37:43
2016.12.18	深圳	4:47:23	-

四年半程马拉松最佳成绩			
时间	赛事	成绩	年度提升
2019.10.06	硅谷	1:45:09	0:08:15
2018.11.25	南山	1:53:24	0:03:14
2017.11.19	南山	1:56:38	0:09:28
2016.12.04	宝安	2:06:06	-



近四年马拉松最好年度成绩（上）以及 2019 年 11 月北京马拉松途径清华校友补给点

报名，以 02:29:51 的成绩完赛人生第一个半程马拉松比赛，比报名成绩 02:30:00 只高 9 秒。

2016 年硅谷半程马拉松比赛的完赛，给了我极大的信心。三个星期后，我又完赛了浙江金华市武义县的“花田小镇杯”半程马拉松。之后进行体检，尿酸指标变为正常了！这是 10 多年来，第一次看到有

指标变成正常！长跑第一年总共完赛三个半程、一个全程马拉松比赛，全年共跑了近 1,000 公里。

2017 年加大运动量，除了年跑 1,500 公里左右之外，以赛代练，总共完赛 6 个半程马拉松、7 个全程马拉松比赛。在年底的体检中，胆固醇与血脂指标变成正常。

2018 年的全年跑量进一步提升

到 1,800 多公里，总共完赛 12 个全程，1 个半程。跑步成绩也得到进一步提升。更加重要的是，年底的体检发现，十多年来形成的轻度脂肪肝，跑没了！

达到马拉松 BQ

强运动量的马拉松比赛以及相关的训练，不仅增强了我的体质，怯除了疾病，而且提升了我的运动能力与水平。首先，在 2018 年 3 月底清远马拉松比赛中，我的成绩首次进入 4 小时（03:59:52），达到国家三级运动员的标准。当年 11 月上海马拉松，我的全程成绩提升到 03:52:32，12 月广州马拉松比赛成绩也进入四小时之内。这些都是我自己之前没有预料到的。

2019 年，我进一步加大跑步强度，年跑量提升到 3,142 公里。年初厦门马拉松以 03:51:48 的成绩取得 PB（Personal Best，个人最好成绩）后，2 月花都半程马拉松又以 01:48:50 取得 PB。11 月初北京马拉松以 03:42:24 大幅 PB，两周后的上海马拉松以 03:38:32 再次 PB，12 月初加州国际马拉松比赛以 03:35:01 秒再次 PB 但以 1 秒之差没有达到 BQ（Boston Qualification，波士顿马拉松比赛参赛报名门槛）。两周后黄埔马拉松以 50 秒之差再次未达 BQ。再过两周，2020 年厦门马拉松比赛，我终于以 03:34:48 的成绩达到了 BQ！

这个 BQ 成绩的到来，比我自

已预期的要早一些，这是努力与科学训练的结果。2019年三伏天，我参加了“首届校友马约翰杯线上跑”比赛。在19天里跑了37328公里，取得男子第八名。九月份，我创纪录地月跑450公里。第三季度跑了1,055公里。这个夏天流汗以吨计，大部分跑量在28°C的高温下完成。这段基础耐力训练让体重达到心仪目标（BMI绝对控制在24之内），最大摄氧量也提升到了49。

2020年第一季度，完成1,018.9公里，是历史上第二多的季跑量。希望通过这个高强度的“三九”训练，2020年，我的身体变得更加强壮，马拉松成绩进一步提升。

锻炼“猎枪”，健康良方

一位需要体疗的体弱者，怎么能想到有朝一日还有机会参加波士顿马拉松比赛？42.195公里的马拉松是人类对体能极限的挑战，并非人人能跑。波士顿马拉松是全球首个城市马拉松比赛，业余爱好者都以能参加此赛事为荣，顶尖选手以能在此赛事夺冠为幸。四十年前，甚至是一年前，想都没想过的事情，现在我做到了，这与清华园里的体育教育有着千丝万缕的联系。

首先，用体疗的形式，帮助体弱同学增强体质、恢复健康，这既是体育的“因材施教”，也是“有教无类”教育理念的延伸。清华是中国最重视体育教育的大学，而清华对体弱多病的学生实行特殊体育



2019年2月花都摇滚半程马拉松起跑后跑在一公里处。经过三年多的长跑训练，胡胜发的最大摄氧量从43一路上升到49，体能年龄20岁，在同龄男性中列前5%



教育的做法，就连大多数清华校友也不知道。实际上，当年上过体疗班的同学，现在许多人都身体健康，事业也相当有成。如果没有清华的体疗教育，我们的人生轨迹就完全不是现在这样的。作为受益者之一，我十分感激清华体育老师们当时给予的关怀、鼓励与帮助！

其次，清华“强调体育对身体及心理健康的作用和意义，以及在个人品格、社会品质等方面所产生的迁移价值影响，掌握运动技能，养成体育锻炼习惯，争取至少为祖国健康地工作五十年”（史宗恺，《大学体育可以深刻地影响和改变学生》，“东钱湖教育论坛”，2019-11-22）。清华的体育教育让我明白，要健康就要体育锻炼，体育锻炼（运动）贵在坚持。

对我有重要影响的还包括在清

华学到的方法。“重要的不仅是给他一袋干粮，更应给他一支猎枪”，蒋南翔校长倡导的这一教育理念，同样也适用于清华的体育教育。无论是在清华园里学会的少林拳、形意拳、太极拳，还是后来学会的跳水、滑雪、骑马，这些对于我来说，只是曾经“救过命”的一袋袋“干粮”罢了。其中许多袋“干粮”，经过时间的“侵蚀”，已经“吃完了”。适合我的“干粮”，不一定适合于别人。适合这一阶段的“干粮”，不一定适合下一阶段。从通过体疗提升自身免疫力消灭了侵入体内的病毒，到通过高强度的长跑运动调理了受损的组织，靠的正是清华给予的这支“猎枪”。正是它，帮助我能因时因势“猎取”不同的“干粮”，健康地生活、顺利地工作，并保证了“干粮”永不断供。🏃