

“相当不错”

——记我在清华举重队的那些事

○梅晓鹏（1980级土木）

我在清华学习期间，与体育有不解之缘，留下了很多难忘的回忆。

1980年9月，我入学后被指定为班里的第一任体育委员。那时对清华的体育习惯还不了解，我一腔热血地组织班里的同学每天早晨去圆明园跑步。大家也很配合，一段时间坚持得不错。但是随着天气渐冷，晨跑越来越显得不合时宜。渐渐地就停止了，改为每天下午4点各自安排体育锻炼。通过这个经历，感觉到学校的下午锻炼是有道理的。

体育课则给我一个终生难忘的打击。由于疏忽大意（重视不够），大一下学期我的体育课缺考，得了一个补考及格。这件事影响很大，甚至影响到毕业时的优秀毕业生的评选。这件事使我知道，体育成绩是清华的“高压线”。

组织土环系代表队参加校运会，则给我带来了极大的成就感和集体荣誉感。三年级的时候我出任土环系学生会分管体育的副主席，带领土环系代表队取得了历史最好成绩。我和崔大鹏（系学生会主席）、钱坤（系学生会体育组长）的合影，记录了当时的幸福时光，后来久别重逢的时候，我把照片给他们看，大家都非常珍视这段合作中建立的友谊。

然而，这些记忆都没有清华举重队给我带来的感受深刻。

大概是1982年下半年，我先是参加了学校游泳队的选拔赛，结果落选。虽然游

泳的速度还可以，但是教练认为我身材不适合游泳项目。我当时特别想参加学校体育代表队，所以感觉很失落。有一次偶然到西体育馆锻炼，无意中走进了举重房，发现那里有很多运动器械，也就隔三岔五地去练一练。我在农村长大，从小就干体力活，12岁就能挑百斤重的担子。虽然不知道举重运动是怎么回事，但是一身的蛮力还是有的。有一次，我正在扛杠铃，身旁传来一个声音“相当不错！”说话的老人（现在推算当时他已经60岁了）正是清华举重队的教练林伯榕，大家都称呼他林教练。他在一旁给我保护和指点，口中喃喃地说“相当不错”，这话听起来很亲切，很受激励，我愈发爱去举重房了。

“你身材不错！”一次锻炼时他突然说道，接着他又说：“如果你愿意，可以



1983年校庆日，组织土木与环境工程系代表队参加校运会取得佳绩。左起：崔大鹏（1980级）、梅晓鹏、钱坤（1981级）

参加举重队。”这事我想都没有想过！我还实诚而幼稚地问他，举重队算不算学校的代表队、有没有伙食补贴等。他一一耐心作答。于是我就决定加入举重队。现在还记得那一身蓝色的运动服，编号为106。我特别喜欢这套运动服，即舒适又带来自豪感。

三年多相处，林教练给我留下了很多印象，严明的纪律要求、严肃的训练态度、周密的训练计划等，这些在我日后的工作中都有所受益，但印象最深的还是他的口头禅“相当不错”。

他的“相当不错”，可以用在各种场合。当我们每天到举重房的时候，是打招呼的用语；当我们完成他制定的训练计划的时候，是评价用语；当我们的训练成绩取得新突破的时候，是表扬用语。

由于这句口头禅用得太多，我对“相当不错”的感觉渐渐迟钝起来。而再一次让我感觉它的神奇是发生了一次“重大事件”之后。1983年我第一次参加北京市高校举重比赛。全国高校中只有清华有专业的举重队，其他高校都是田径队的运动员参加比赛，所以我们队每个级别都安排一名队员，目标是囊括全部级别的冠军，其他队去争夺亚军。但是我在比赛中出现了重大失误。抓举时，当我走上举重台的时候，杠铃的重量是75公斤，其他选手已经结束了（举重比赛的规则，杠铃只加不减），我只要举起来就稳拿冠军。我平时的最好成绩是95公斤，所以信心满满。但是这种信心满满的心理，使我动作变形，连续三次试举都失败了。我在极度懊恼之中，坚持完成了挺举的

比赛，并取得了自己的最好成绩。但因为没总成绩，比赛的失败不可挽回。这次比赛失败，不仅让我自己极为受挫，也使得全队的目标没有实现，56公斤级冠军被兄弟高校夺走。

在全队欢庆胜利的时候，林教练向我走来，拍了一下我的肩膀说：“相当不错！你很顽强。没有关系，下次再来。”还有一个队友，现在忘记了是石永久师兄还是队长杨京龙师兄，送给我一块他们的金牌作为纪念。在林教练和队友们的鼓励下，我很快就振作起来，后来也加入了全国高校举重冠军的行列。

三十多年过去了，举重队的场景历历在目。举重运动的磨练和林教练的言传身教，对我的一生产生了深刻的影响。面对各种困难和挫折，我都能够积极面对，保持良好的精神状态；而遇到看似很简单的事情，我会小心谨慎，认真对待。这或许就是人们常说的举重若轻和举轻若重吧。我的职业生涯，绝大多数时间都是担任管



2016年4月23日，举重队原部分队员看望林先生。
左起：杨京龙（1979级力学）、李安杰（1985级物理）、李浩（1979级力学）、林伯榕先生、沈岐平（1981级土木）、梅晓鹏、王光（1978级机械）

理工作。受代表队的影 响，我有很强的集体荣誉感，特别在意团队的成绩和声誉。1986年我在《红旗》杂志上发表过一篇题为《做“团体冠军队的主力队员”》的文章，就是来自于体育的影响。我对待同事，虽然不说“相当不错”这句话，但充分肯定、激励为主的原则是一致的。以一个教练者的角色担任管理者，帮助每一个同事成长进步，这也是我与同事们合作关系良好的主要原因。

林教练出生于1922年，2022年初以百岁高龄辞世。我们后来都称他林先生。从九十年校庆开始，我们队友每年校庆返校期间都会集体看望林先生。他还记得每个队员，可以讲出很多队员的故事，有些故事当事人自己都不记得了。每次见到林先生，我们都感受到慈父般的温暖。当我们告别的时候，林先生还是用那句熟悉的“相当不错”话别，感觉特别亲切和温暖。

林先生、举重队、清华体育，相当不错！

跑步是清华给予我的一生所爱

○符 全（1981级工物）

清华体育的熏陶

1981年高考很顺利，我来到北京进入清华大学读书。入学时，我身高165公分，体重103斤左右。20世纪60年代初刚刚经过三年自然灾害，那时候出生的人普遍营养不良。每月家里给20元，助学金15元，学校好的伙食吃不起，平时主要是吃各种用白菜做的素菜，加米饭、馒头、窝头，还有免费汤，勉强能吃饱。考试的时候用省的钱点一份淀粉比较多但肉味很香的蒜肠，至今还是我所钟爱的一道美味。

而对我影响最深的是清华体育。每天下午四点半，只要学校的广播“同学们，现在是课外锻炼时间……”一响，大家不是去踢球，就是去打排球，或者进行其他各种运动。几年下来，乒乓球、羽毛球、篮球、排球、足球我都能玩，甚至手球、棒球都会打。我还在体育教研室老师的指导下，考了足球、排球的国家三级裁判。

系里班级间比赛，经常客串一把主哨。而我最喜欢的是跑步，不仅在学校跑，有时候还去圆明园公园跑。我和一个同学还曾经不带水和任何补给从学校一路跑到香山，结果返回跑的时候腿抽了筋。

另外，每周的几节体育课都是蛮开心的。我跑步速度不行，耐力还可以，引体向上稍微练练就拉到满分19个以上。推铅球特别有意思，一排同学做完动作，体育课的张老师单独把我喊出列，让我示范，说这个同学转髋推送，动作很合理很规范。虽然我是班里个子中等偏小的，但铅球还推得挺远，可能是协调性好，发力点对。所以我的体育成绩一直还不错。一年下来，居然当上了校级三好生。三好生评选的一个标准就是体育成绩必须优良以上。

学校代表队的比赛是必须要看的。无论是校运会，还是高校运动会，我们都追着去为他们呐喊助威。还有那个年代女排