

体育励志 受益一生

吴文虎

吴文虎 |

1961年毕业于清华大学，清华计算机系教授、博士生导师。自1989年始，连续17年带领中国队参加国际信息学奥林匹克大赛，届届名列前茅。自1996年始，组织和带领清华大学队参加世界大学生程序设计大赛(ACM/ICPC)，连续17年获得总决赛权，成绩优异。2008年，在“清韵烛光，第一届清华大学‘我最敬爱的老师’评选”活动中，居十佳教师榜首。



作为“争取至少为祖国健康地工作50年”号召的亲历者、受益者和一名上世纪50年代的清华田径运动员，非常荣幸给现在的青年学子讲讲我们当年的求学生涯，分享体育精神带给我的充盈人生。

1955年，新中国百废待兴，我和同学们满怀强国梦想，幸运地踏入了清华园这片沃土。我课余喜欢文艺体育，一入学就担任班里的体育干事，后来又在系学生会当体育干事，主管和推动群众体育活动。1957年蒋校长提出“争取至少为祖国健康地工作50年”，进一步明确了体育在培养德智体全面发展人才中的重要作用。

同学们积极响应，身体力行，心中只有一个念头：学好本领、练好身体，毕业后到祖国最需要的地方去，服务人民、报效国家。每天下午4点半，大家成群结队地出来锻炼。有的在操场上做操、打球、

跑步，有的到圆明园越野跑，整个清华园生机勃勃，热火朝天。每到举办春季运动会和秋季运动会的时候，大家就像过节一样高兴。每个系都会派出强大阵容，有参赛队、啦啦队，红旗招展，锣鼓喧天，人人精神振奋，个个摩拳擦掌。60多年过去了，每当我回忆起当年的情景，依然兴奋不已。

那时尽管课业繁重，我每天下午还会挤出时间参加体育活动。我喜欢长跑，又比较刻苦，很快就被选入校田径队。1958年，为筹备第一届全国运动会，清华大学抽调30名学生组成“北京田径集训队”，指定我任队长。队中有短跑、跨栏、跳远、跳高、中长跑、投掷、全能等项目的运动员。这些同学有理想、有抱负，许多人不仅是运动尖子，也是学习尖子。蓬铁权、李作英、施永长、梁光启、成玉骏和我专攻中长距离跑。按照蒋校长的育人思

想，集训队集中住宿，集中训练，但不脱产，每天照常回原班学习。

这一年由于国家发展尖端科技的需要，清华成立了自动控制系，学校把我从电机系的企01班抽调到自动控制系的自03班，上4年级的课。这些课对我来说，既新且难。更为麻烦的是，我不在班里而在集训队住，离专业教室很远。出于保密需要，我不能将书和笔记本拿回宿舍，复习功课与做作业都要跑到专业教室。体育上要出成绩就要加大运动量训练，学业上要不辱使命也要发奋才行。这一年我咬紧牙关，取得了体育成绩和学业成绩的双丰收。

现在有的同学还会问我：当时你们是凭着一股什么力量坚持下来的？我回答说：责任感、集体的荣誉感、名师的教诲和榜样作用。

马约翰教授是我们运动员的楷模，拿现在流行的话说，是我们心

中的偶像。作为总教练，只要见他老人家往西大操场一站，我们身上立刻涌动一股热流。只见他鹤发童颜，脸上泛着红光，目光炯炯、神采奕奕，寒冬腊月仅着单衣单裤，热情地为我们讲授技术要领，鼓励我们拼搏向上，为祖国争光。

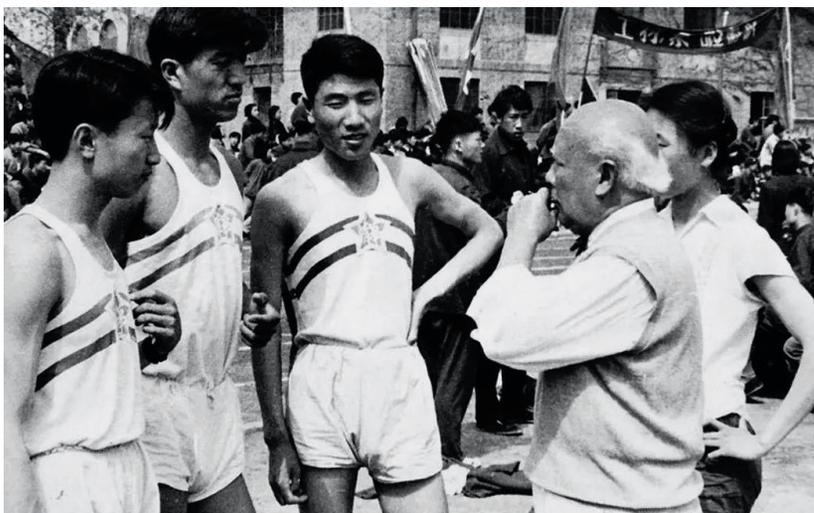
那一年的秋天，清华和国外的一所名牌大学搞两校田径通讯赛。在1500米项目上，人家的成绩排在1、2、3名，我们排在4、5、6名。

“要勇敢，不要怕，要有劲，要去干”“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……”马老鼓励我们要倍加努力，并给我们讲述他年轻时在赛场上勇超外国选手的故事。“要为中国人争口气”的念头，好像熊熊火焰，在我们心中燃烧，让我们充满力量。

寒冬腊月，越野跑训练，我们本来穿着线衣线裤，可是看到马老在凛冽寒风中依然是一身单薄的运动服，有人就提议：咱们也练练，只穿背心和短裤。训练从西大操场出发，跑到香山脚下再折返。大家一路顶着西北风，越跑越来劲，遇到公路上的骑车人，见一个超一个。一个冬天练下来，全队的身体素质、精神面貌都上了一个台阶，不但运动成绩有了很大提高，学业上也取得了全优成绩。如今，满头银发的我每当回忆起昔日体育训练的情景，仍然感到热血沸腾，还想再到



1958，清华大学受命组建北京田径集训队，参加首届全国运动会。后排右1为作者



马约翰老师指导优秀中长跑运动员。左1为作者

赛场上去驰骋拼搏。

学生时养成的锻炼习惯，使我能够保持旺盛的精力，投入到繁重的教学科研工作和社会活动中。从1989年开始，响应邓小平同志提出的“计算机的普及要从娃娃做起”的号召，我到中国计算机学会出任国际信息学奥林匹克中国队总教练，17次带队到世界赛场上去展示

中国青少年的才华与精神风貌。截至2007年，中国队已累计获得46块金牌，从参赛以来届届名列前茅，被誉为总体实力最强的队。金牌可以作证：“说中国人这也不行那也不行的时代早就过去了！”

有位记者曾问过我两个问题，一是这种智力竞赛为什么要冠以奥林匹克字样；二是作为大学教授你



1999年，国际信息学奥林匹克竞赛在土耳其举行，中国队获总分第一、金牌榜首。正中为作者

为什么对竞赛这么感兴趣，一干就是20年？我说，这和我在清华求学时的体育精神熏陶有关，学科竞赛和体育比赛一样，都倡导“更快、更高、更强”。年轻时喜欢挑战，在体育赛场上觉得“撞线的感觉真好”；年纪大了，亲自上阵不可能了，但可以当教练，在新的赛场上抒发爱国情怀。

1997年，我又接到新任务——组织、训练和带领清华大学队参加世界大学生计算机程序设计大赛（ACM/ICPC）。这项比赛是全球计算机程序设计领域的最大规模赛事，我们每年都能从全世界一千多所大学中脱颖而出，打入总决赛，屡获金牌和银牌。“没有最好，只有更好”，这是体育竞技的精神，也是国际学科竞赛的精神。正是凭着这股精神，我们多年来不分寒暑、努力训练，力争上游。2007年，在全球1200多个大学的6000多个参赛队中，80余支队伍拿到总决赛的

入场券，清华大学队在总决赛中获得金牌（总分世界第二）。

如今，我已卸任中国信息学奥林匹克总教练多年，每每回忆起和同学们站在领奖台上的情景，仍然热泪盈眶、豪情满怀。我感念党和国家给予我这样的平台，让我可以施展我的教学才能，更能抒发我的报国志。我也感念清华精神和清华的体育精神，始终激励我以“行胜于言”去实现理想，以“厚德载物”去追求卓越。

我还要感谢在清华读书时，与我并肩奔跑、相互鼓劲儿的队友，他们为我树立了榜样，帮助我锚定了人生中更远大而又高尚的目标。记得那是1958年11月，我的两位队友蓬铁权和李作英在全国马拉松锦标赛上，分别以2小时32分53秒2和2小时32分54秒2的成绩打破全国记录，达到运动健将标准。让我终身难忘的是，当他们两人跑到距离终点只有七八十米的地方

时，一名运动员突然摔倒在他们面前。这时，可以有两种抉择：一种是绕过跌倒者，能争得前一位名次，另一种是扶起跌倒者，让他也有机会冲过终点。我的两位队友没有丝毫犹豫，他们不约而同地将跌倒者扶起来，然后接着向前跑去。他们以自己的实际行动诠释了什么是体育精神、什么是清华精神。

记得马约翰老师说过：“美德和道德只能通过实践来获得，做诚实的事才能成为诚实的人，做勇敢的事才能成为勇敢的人。”蓬铁权队友是我一生的挚友，他毕业后在工业战线做出很大成绩，曾任哈尔滨量具刀具厂厂长。扎根东北黑土地，他兢兢业业、埋头苦干，和工人群众同甘共苦、情同手足。他退休后多年，我才知道，哈尔滨量具刀具厂盖了楼房，他自己不住，先分给工人，赢得了有口皆碑的赞誉。

队友们的事迹让我感佩，也催我奋进。毕业后我留在清华任教，始终牢记“争取至少为祖国健康地工作50年”的目标，一辈子没有离开讲台、没有中断教学和科研任务。我很庆幸，可以站在中国最高学府的三尺讲台，可以面对和教导一批批中国最优秀的学子。

2000年学校倡议名教授上讲台给本科生上基础课，系主任找到我，希望将《计算机程序设计基础》建设成为一门精品课。尽管当时我已经64岁，且已有34年没有给本科生上课了，我还是欣然接受任务，

并向组织保证不辱使命。

怎样进行教学改革？怎样让本科生听得懂、用得上、学得通？怎样用高质量的基础课为高等教育人才培养打下坚实基础。那段时间，我一直在思考这些问题。

我怀念以良好学识和风范深刻影响过我们的那些学术泰斗，也怀念带着我们风里来雨里去不辍训练的体育老师。就是这些前辈，鞭策我从大学毕业留校任教的那一天起，就把教书育人当成我这辈子最重要的使命和责任。

教书育人是专门技术，也是一门艺术。它需要授人以渔的方法，更需要润物无声的理念。在为本科生教授《计算机程序设计基础》时，我坚持改革要用新的教学理念、新的教学方法，强调实践是创新能力发展的动力，也是创新成果检验的唯一标准。我和同学们说，学习这门课程就和体育训练一样，不能光说不练，光说不练等于零，鼓励他们在学习程序设计的同时，既动手又动脑。不“唯书”，不“唯上”，只“唯实”。在教学过程中，真正做到以人为本，唤醒学生的主体意识，激发他们的创新潜能，着力培养计算思维能力，引导他们运用计算机编程手段来分析问题和解决问题。课程开设第一年，学生们反响热烈，该课被评为清华大学精品课，第二年和第三年又陆续被评为北京市精品课和国家级首批精品课。

最近几年，校庆团聚，老同学



第26届世界大学生运动会，作者受邀参加火炬接力

们谈论最多的话题就是当年要“争取至少为祖国健康地工作50年”的庄严承诺。

一个甲子过去，我们每个人都 在各自的岗位做出一些成绩，耄耋之年依然精神矍铄、壮心不已。大家都说：我们是清华理念的受益者，清华的体育精神难能可贵、难得、难忘，“争取至少为祖国健康地工作50年”影响了我们的一生。

一种教育思想行还是不行，好还是不好，都要接受时间的检验。作为清华体育的实践者和历史的见证人，我和队友们的人生经历都证明：体育在培养健全人格方面具有不可替代的作用。“争取至少为祖国健康地工作50年”的号召顺应了时代的发展，反映了广大青年想要建设强大国家的愿望，是期望，是鞭策，更是一种责任。我很高兴，经过多年的实践，“争取至少为祖国健康地工作50年”深入人心，

已成为清华学子薪火相传的文化和传统，并在社会上广为流传。

清华体育过去很耀眼，今天更辉煌。1958年，我们中长跑队出了两位马拉松运动健将，那时有几个人敢去跑马拉松？现在每年都有很多清华学生参加北京马拉松比赛，这说明我们国家兴旺了，人民的生活水平提高了，学生的体质增强了！

从1955年到2020年，我在清华园度过了整整65年。在校园里，我学习“怎样做人，怎样做事，怎样求知，怎样健体”，将清华倡导的人文精神和科学精神内化为一生的生活方式、生活态度和生活习惯，这是我人生中最大的幸福与骄傲。

当今时代，我们民族的伟大复兴需要大批身心健康、德才兼备的栋梁之才。期望同学们不负韶华、发奋学习、强身健体，终身为我们的国家建设贡献智慧与力量！