

# “菜鸟”球缘

► 袁征

## 上篇：篮球

写这篇文章是受师兄的启发，他的文章讲述了自己从小有体育特长，一直坚持参加竞技体育项目的经历，体育不但强身健体，他也一直借助参加比赛来保持自己积极向上的精神和意志。像我这样在体育方面没有天赋的“菜鸟”，是不是就没有机会享受不断进取、乐观健康的人生呢？当然不是，我也讲讲我的经历，希望能带来些许启发。

我从小体弱多病，那时候一生病就打针——青霉素，很疼，但妈妈说我从来就没哭过，可能我已经看透了：哭也不能减缓疼痛，不哭的话还会被护士阿姨夸“勇敢”。13岁那年我生了一场大病，被误诊，用了大量的激素，确诊后转换科室，新的科室不知道我之前用过激素，就停了药，第二天我消化道大出血，血压都没了，医生说，“估计今晚过不去了……就算能挺过，至多活不过20岁。”一个星期后，我从昏迷中醒过来，又过了两个月，竟然出院了。妈妈说真是奇迹——年轻的我生命力和求生欲都是如此旺盛。

## 袁 征

1994年由北京四中保送至清华大学自动化系，在校期间是校女篮队员，并担任系女篮队长。1999年毕业同时取得经管学院双学位，2000年赴美留学、工作、生活十余载，2012年携全家归国，现任建信金融科技首席业务专家。



病好了（我以为好了，其实还留下很多问题）以后，我意识到强身健体的重要性。这个道理不用谁告诉我，是我自己由衷意识到的，生病后自身的感受加上耳闻目睹的生死，令我有了一些与同龄人不同的关于生命的感悟。

小升初时，我幸运地被附近一所中学录取，得以插班。有一天在操场上看到几个高年级的同学打篮球，初中体育课很少有机会能摸到篮球，这个场景吸引了我，我记在心里了。

中考时，无论老师还是父母都教导我身心健康更为重要。若干年以后也听过一种说法——不管一个人拥有多少才华、成功、

名利、财富，都不过是在“1”后面多加很多个“0”，而这个“1”就是健康。我虽然那时候没有想到过这么巧妙的比喻，但其实早就明白了运动的重要性，并且一路都在践行。

等到上高中的时候，记得是高一下学期，我就开始“蹭”篮球队。那时篮球队里都是从小就开始练球的同学，他们都有基础，而且个子也比较高。我没有任何基础，甚至基本的身体素质都非常一般，怎么办？

有一次上体育课，铅球测验，我几乎没有及格。下课后我找到体育老师：“老师，我想多练练臂力，而且我从小身体不好，也希望多锻炼身体，能不能跟着篮

球队一起训练？”他见我认真，就带着我去见女篮教练，教练看我身材瘦小又没有学过，很是犹豫。我说，“我能不能只是跟着练，您让我怎么着我就怎么着。”这下教练也不好意思太拦着我了，当时算是收下我了。

从此我就成了女篮的陪练。他们很多训练都是成对儿做的，如果要是落单的人，就让我去跟落单的人配合，如果他们自己都成对儿的话，我就自己在旁边练。比赛的时候我肯定也是没有机会上场的，不但要坐板凳，而且还要给他们打杂。

有一次我在打杂的时候，就出了一个小插曲：那次是主场比赛，教练让我去小卖部买水，那时候一买就得买一大箱40瓶吧。我在所有篮球队的队员，即便是女篮的队员当中，也是身材最瘦小的，在去往小卖部的路上，一个男队同学追上我，问：“教练让你干嘛？”我说让我去买水，那个男生就挺替我抱不平的，他说平时训练的时候就经常看到我被“冷落”在一旁。他说，“他这么欺负你，你还给他干活？”我说：“那怎么办？谁叫我自己喜欢呢？”

就这样，只要女篮训练我就去，一直练到高二上完，到高三的时候就不允许再参加篮球队了，我就没有再去。但是每天放学后



军训时的女生的合影

不管功课多紧也要去打会儿球，经常打到晚自习预备铃响，才上气不接下气地跑回教室。打篮球的女生不多，很多时候都是和男生打，好在多数男生比较谦让，我不会总是摸不到球。因为我经过了“专业”的训练，偶尔还能抓到机会断男生的球、盖男生的“帽”；还有一次，我在盯着篮筐准备投篮的时候，旁边有个男生说我的神态像乔丹（乔丹可是当时所有篮球迷的偶像），到现在想起来我还因此小有得意、沾沾自喜。

上清华以后，我如法炮制，但是清华的校女篮队就更难进了，因为它是代表队，是要代表清华大学去参加全市甚至全国的大学生比赛的。那些队员都是从小在体校专门练过的同学，打得非常好。虽然我已经苦练了两年，有

了一定的基础，但跟这些从小专门练球的“女汉子”比起来，那差距可不是一般的远啊。我拐弯抹角地找到了几个女篮的队员，跟她们“套磁”，问“我能不能去跟你们一起训练？”她们自己也决定不了，就去找教练说。清华女篮的教练是一位性情温和的女老师，人特别好，她听说这件事情以后，觉得我虽然没什么基础（比起其他队员），但是有热情也挺难得的，就同意让我跟着练，试一段时间。

练习的过程跟高中的情况差不多，我毕竟平常训练是替补，比赛是坐板凳。偶尔比赛当中给我一两分钟的上场机会就非常不错了。不过这些我都不在乎，只要能跟着练就行。

升大三的时候，我开始读双学位了，双学位上课的时间和篮

球队训练的时间是冲突的。与此同时，经过两年的训练，教练觉得我还是有进步的，而且刚好那时，之前的几个骨干队员都毕业了，一下子清华女篮就进入了青黄不接的阶段。有一天教练找我谈话，说觉得很意外我能一直跟着球队练，因为训练是很枯燥的，我只是跟着练，比赛也没有什么上场的机会，却能始终坚持、每次早去晚走、比别人都刻苦，她觉得我意志品质还不错，也比较有组织合作的意识，擅于动脑子，说想让我正式地成为篮球队的一员。

我当时听了心里还是非常激动的，但是因为双学位的课跟训练时间是冲突的，以后就没有太多时间训练了，只好婉拒了教练，当时教练还觉得挺可惜的，她跟我说：“其实你要是好好练的话，还是挺有前途的，将来可以做组织后卫。”并且欢迎我有时间就去训练。

鱼和熊掌不能兼得，双学位我是不能放弃的，就只能放弃篮球队了。我本来“先天”就不足，个子又矮又瘦，又没有足够的时间跟大家一起练，比起从小训练的人，很难匹敌。好在一直到大五，我虽然不能去参加比赛，训练也只能是抽空去，但是不管我什么时候想去训练，只要有人在训练，教练都给我开绿灯，我就可以跟她们一起练。我始终觉得，能培



清华大学自动化系自43班毕业留念

养出经年累月的锻炼意识和习惯，与清华的女篮教练对我的肯定和宽容是密不可分的。

然而，生活何曾轻易放过谁？我曾在保送清华、开开心心地入学报到后，在入学体检中查出心脏有问题，不得不免修体育课，可也正是幼时的经历，让我对医院开出的检查报告“免疫”了，如前所述，我还是不顾一切地找到了“组织”——清华女篮。从大二开始，我的体育课依然是“免修”，但是已经从没有成绩变成了默认的“100”（校体育代表队队员都可以免修体育课，且默认为100分）。我相信我的心脏也因为坚持锻炼而变得强壮，后来再查就没有问题了。

五年以后，就在我即将从清华毕业，意气风发地准备走上工作岗位的时候，毕业体检竟然查

出了丙肝（是那次大出血后输血传染导致的）。当时丙肝在全球都还没有有效的治愈方法，预后大概10~20年就会出现肝纤维化、肝硬化……清晰地记得，有一次去医院，医生得知我正在找工作，语重心长地劝我说：“得了这个病，你以后就找个事业单位，轻轻松松地坐办公室，好好养身体，争取多活几年吧。”医生自然是好意，可是对于年仅24岁的我，就如同五雷轰顶一样，心中满是绝望。

我依然没有自暴自弃，也没有像她说的那样去选择自己的工作和生活。这样做的时候，我也没有觉得自己有多坚强、伟大，因为我相信，花儿总是会向阳生长，这只是一种求生的本能而已。

毕业第二年我拿到全额奖学金去了美国，从此在美国学习、

工作、生活了十几年。到美国的第三年通过一个为期一年的刚刚通过临床试验的药物治疗，使得这个跟随我15年的顽疾得以治愈，我是何等的幸运！

而我挚爱的篮球呢？虽然偶尔也会有机会打，以我在四中、清华女篮训练多年的基本功，和业余男生打是没有什么问题的，每次一玩起来就仿佛又回到了学生时代，那精气神是没有什么其他的休闲娱乐方式可以比拟的。然而篮球毕竟是一项集体运动，走出校园以后就很难组织了，加上通常只能跟男生打，打得好的男生“陪我玩”可能自己会不尽心；打得不好的男生会觉得打不过女生，很没有面子……后来我就改打网球。

也是在清华，1998年我从大五开始学习网球，一直打到今天，已经超过20年。

我还会一直打下去。

## 下篇：网球

大家都知道，清华有句名言——为祖国健康工作五十年。对我来说，在当年它是那么遥不可及。前文说到，早在13岁的时候，肺结核误诊抢救，医生就给我判了个7年“死缓”；到24岁发现丙肝，某医院知名专家又给我判了个“无期徒刑”。但我始终不信这个“邪”，坚持锻炼，我不



作者打网球近照



作者毕业20年重回6号楼

但要活得久一点，更要活得健康、开心。

所幸网球带给我的，还远不止这些：

### ● 专注力

想必大家都听说过巴菲特和盖茨有次聚会时不约而同地写下的成功要诀，竟是同一个词：专注。凡事皆如此。

网球双打比赛的时候，如果你不能全神贯注地盯住球的话，就千万不要站到网前，因为那样就很可能被球打到，严重的可能还会受伤。

我打网球20多年，其中前十几年都是在美国和同学朋友一起玩，一直都只是把它当成娱乐、社交和健身的工具，所以从来没有经过正规的训练，击球动作基本没法看。这些在很大程度上阻碍了后期技术水平的提升，基于这个背景我想总结三点：

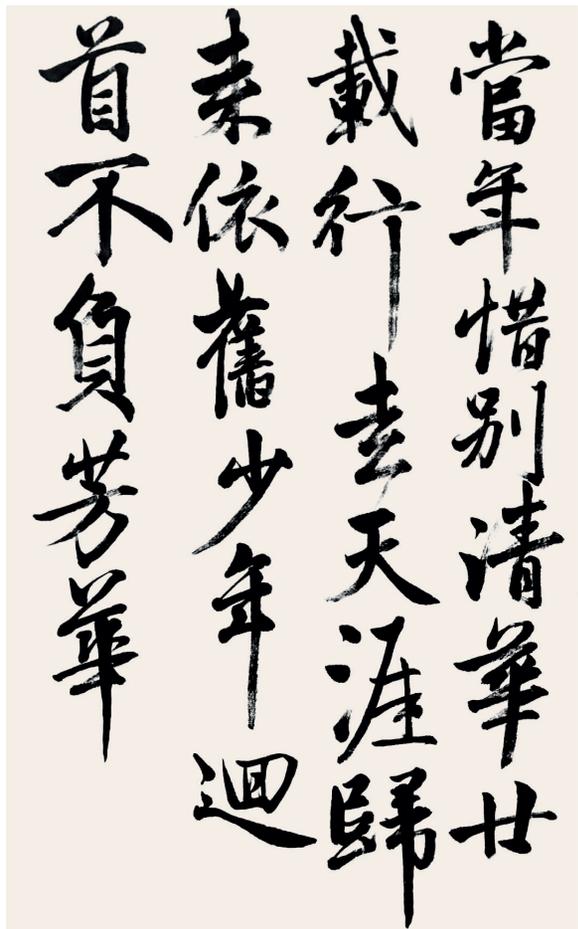
第一，开始学习一项运动（或

者技能）一定要尽量找专业的老师/教练，因为后面再改，需要付出更多，有的甚至改不了了，比如我。

第二，不要让畏难情绪在一开始就打垮了你。我不是一个体育特长生，甚至在身体素质等方面是 below average 的，但我利用极其有限的业余锻炼时间，也可以达到不错的水平，相信你也一定可以的，甚至可能更好。

第三，就是前面说到的这个“一招鲜”——专注力的强大力量。因为动作不规范，我在和陌生人打球刚开始的时候往往会被“鄙视”，可是一打起比赛来，就经常可以打赢实力比我略高的球友，因为我一般都可以做到在打球的时候放下所有的琐事、纷扰，全神贯注地盯住球、跑位、拉拍、击球……这样做的效果往往是事半功倍的。

其实，输赢是不重要的，业余比赛如此，平时大家一起玩就



袁征作，袁京书（兄妹皆为本科清华校友）

更不用说，但是利用这样的一个机会（一般一场是两个小时），在一段时间内放下手机、放下工作、放下一家老小的一地鸡毛。让身心彻底放空，对中年的我们是非常必要和有益的。

我常常会有种幻觉，就是在打球的时候，往往觉得我的球友们所有的生活就只有打球这一件事情，尤其是那些“纯球友”（就是除了打球没有其他交集的球友），会觉得他/她不工作也不用养娃，每天的生活就是打球。

后来剖析了一下自己为什么会有这种幻觉，感觉就是因为自己在这两个小时就只专注于这一件事情，便推己及人。

#### ● 好胜心与输赢

做一件事，如果总是不能体会到进步与成长，或者难以得到快乐和满足，就会变得不容易坚持，所以“好胜心”多少还

是要有的。有了这点求胜的意志，就会让自己更加投入、更加努力，两个小时下来也会更有成就感和满足感。

经常从事竞技性运动的朋友，肯定都有体会，就是有时会在胜券在握的时候被逆袭，也有时会在“吃蛋”的时候越想扳回来却欲速则不达。其实这些反而是好胜心太切导致的。我曾做过多次“思想实验”，就是在这样的時候心里想着：

第一种：“再赢一个球就结束战斗了”或者“无论如何也要

拿下哪怕一个球”；

第二种：“只要打好现在这个球就好”。

结果往往是在第二种情况下能够达到更好的效果，屡试不爽。

我一直信奉“谋事在人，成事在天”，大到人生大事，小到一场练习赛，凡事皆如此。我们能做的只是——尽力就好。

另一方面，如果太计较，肯定也是不好的。平时打比赛或者参加业余比赛都是采取“信任制”，我觉得这个词特别好，人与人和睦相处的基础就是坦诚和信任。我打球的时候也偶尔会遇到那种不属实 call“OUT”的球友，其实能看出来这样的人也没啥大毛病，就是太想赢球了，或者说有点“输不起”。和这样的人偶尔打一两次球还可以，经常打肯定不会愉快，所以他/她会被很多人划入“黑名单”，久而久之就没人愿意和他/她打球了。

所以这中间的度如何把握呢？

遇到有球友为了一个争议球面红耳赤的时候，我经常会说，“不赢房子不赢地的，这球重打呗！”

年轻的时候觉得这样的问题最棘手，那时候只喜欢解决非黑即白有明确答案的问题，现在却觉得这种问题最简单，阅历到了，顺其自然，随心所“欲”，自然会水到渠成。

## ● 坚持不懈的网球人生

我是在打网球的时候认识了我先生，打那以后我们有机会就一起去打球。我的孩子们，在我和先生的影响和带动下，也开始打球了，虽然也都没有经过专业的学习和训练，但是现在连老三也可以和我对拉超过50个回合。我归国到工行，在那里工作了三年多，带动了半个风险部都开始打网球。

不管到哪，哪怕就是出个长差，我都会背上拍子，到当地再约当地的球友，组局打球。通过打球我交到很多好朋友，甚至也有创业的伙伴，而且这种“球友”的交情，其纯粹程度，仅次于童年的伙伴，职场的交情因为多少有些功利性，很难比拟“球友”交情。

因为我臂力小又没有掌握合力的技巧，球总是比较软，所以打比赛往往以防守为主，我的球友都说我特别“粘”，就是甭管什么球都能给接过去，赢球基本都是靠对方先失误，每当球友夸我的时候，我都毫不谦虚地“顺竿爬”，“叫你看出来了，我就是传说中那个‘打不死的小强’。”

网球是一项更适合中老年人的运动，它既要调动全身上下都活动起来，又不像羽毛球、篮球、足球那么激烈，很多人打网球都

可以打到八九十岁。我周围还有很多朋友坚持游泳、练瑜伽、跑步等，很多运动只要能坚持，同时不要过于激烈，都是对身心健康有利的。

先说身体。刚回国那两年，工作压力比较大，打球一下子少了很多，有段时间就开始出现脚后跟和膝盖疼的情况，朋友建议我吃保健品。我想自己才三十几岁，保健品一旦开始吃就很难停下来，后来逐步恢复打球，频率上来以后，那些症状也逐渐消失了。专业人士说我这是因为逐步开始锻炼以后，腿部肌肉恢复了力量，形成了比较好的支撑，关节组织液也恢复了功能，所以就不疼了，所谓“流水不腐，户枢不蠹”，一样的道理。

再说心理。人到中年，上有老下有小，事业也是最要劲的时候，耳闻目睹的因为精神压力过大导致抑郁症、焦虑症的或者由于心理压力过大而使得身体状态受到很大影响的，比比皆是。如果能有一项自己特别喜欢的运动项目，保持一定的频率，并在运动中全情投入享受当下，相信很多心理问题也会迎刃而解。

刚好听到一个微课，讲如何通过运动缓解压力，说适度的运动能够让人体分泌多巴胺和内啡肽，都是会让人放松和愉悦的激

素。老师特意强调不要一开始就去从事竞技体育、或者给自己制定高大上或严苛的目标，那些别说开始很难做到，就算真能做到也是又给自己增加了一项压力来源，并不能起到缓解压力的效果。读者看到这里估计也能给我定个位了，就是业余运动员圈子里的业余选手，可是通过运动带给我的身心愉悦和放松，可能是专业运动员也很难体会的。我因此受益良多，也希望让更多的读者受益。

篮球和网球于我，早已不止是一项运动或者娱乐乃至社交活动，而更是保持我身心健康、维系生命的一个核心要素。

耳畔依稀还常常响起清华校园里回荡着声音，“同学们，现在是体育锻炼时间，走出教室，走出宿舍，争取为祖国健康工作五十年。”伴随着激昂乐曲，操场随之沸腾。我们的体育人生也就从那里开始。

虽然比起当初医生的“判决”，我已经赚了太多，但是我还是会贪心——“为祖国健康工作50年”的“小目标”还没有实现，我将继续“生命不息，运动不止”。

选择一项运动并且坚持下去，相信你也会和我一样，让自己的生命更健康、更充实、更快乐。🍀