

清华的操场就是清华的课堂

刘波

刘波 |

1990年考入清华大学材料科学与工程系，1995年9月保送攻读清华大学经济管理学院硕士学位，1998年8月毕业留校，曾任校团委副书记、体育代表队工作组组长。2002年5月赴德国留学，先后在德国哥廷根大学做访问学者和在德国科隆体育大学攻读博士学位。2008年8月博士毕业回国后历任清华大学体育部副主任、教务处副处长（挂职）、体育部党总支书记，现任清华大学体育部主任、校体委副主任、校工会副主席。



我眼中的清华体育

一直想写写对清华体育的认识和清华体育带来的影响，一方面我担任体育部主任已有8年，更重要的，我也是清华体育的受益者，对“影响我人生的清华体育”深有感触。从1990年进入清华，我在清华园里经历了不同的角色：清华学生、体育代表队队员、清华（体育）老师，

对清华体育也逐渐有了更深刻的认识，所以这里先谈一谈清华体育到底有什么特别之处，为什么大家都说“清华体育好”！

体育的迁移价值

清华从建校起就非常重视体育，曾长期实施“强迫运动”。早年内最流行的调子就是体育监督的“Cheer up, boys! Fight!——Fight

to the finish and never give in!”（坚持到底，绝不放弃）。清华体育强调“Sportsmanship”（体育家道德），并倡导成立了“五大学体育会”，旨在提倡体育精神和注重体育道德。1926年，“中国体育界的一面旗帜”、著名体育教育家马约翰先生提出了“体育的迁移价值”理论，对体育具有巨大的教育价值，即体力效果和教育效果，进行了全面的论述。他认为“运动可以使感觉更敏锐，使意识得到发展，因而把性格的意识迁移到社会生活中，即在体育运动中产生的优秀品质同样可以表现在社会生活中，因此体育是产生优秀公民最有效、最适当和最有趣的方法”。体育具有迁移价值，是体育存在育人作用的理论基础，也是清华建立体育教育体系的理论指导。



马约翰先生向学生讲解体育知识

体育教育体系的形成与完善

建校一百多年来，经过以马约翰为代表的清华体育教师和蒋南翔为代表的清华校领导的坚持和努力，清华体育传统和体育文化逐渐形成，不断发扬光大，体育教育体系日趋完善。时至今日，清华体育已形成了“有理论、有理念、有目标、有口号、有实践”的全方位体育教育体系：“体育的迁移价值”是清华开展体育工作的理论指导，“育人至上、体魄与人格并重”是清华新时期的体育教育观，“为祖国健康工作五十年”是每一位清华人都在为之努力的奋斗目标，“无体育、不清华”则是由清华学生自发喊出的具有时代特征的口号。在此基础上，通过长年的实践形成了一系列具有清华特色的体育活动和开展体育工作的思路，包括：“4+2+2”（贯穿本科4年）的体育课程体系、体育课开设50多个课项、重视长跑（男生测3000米、女生测1500米，课外阳光长跑）、恢复新生第一堂体育课、恢复“不会游泳不能毕业”的老校规、马约翰杯课外竞赛体系、举办校园马拉松、自主招生增加体质测试环节、发挥体育代表队的引领作用和加强体育学科建设等内容。

清华园里人才辈出

在浓厚的体育氛围和优良体育传统的熏陶下，清华园里不断涌现出体育优秀、在各个领域中做出突



清华大学校园马拉松（从2015年起举办）

出贡献的杰出人才。老清华培养的孙立人、周培源、梁思成、钱伟长等大家名师，在校时都是校队队员或体育健将；新时期清华体育代表队的毕业生中有院士、部长、校长，在校生中也有参加奥运会的学生和双双获得特等奖学金的双胞胎姐妹花；2016年7月在清华大学研究生毕业典礼上发言的环境学院博士生陈熹的体育经历，更是引发了对清华体育的广泛讨论。从一个因粉碎性骨折被医生警告不能参加体育运动、入学军训时站军姿晕倒的小女生，经过“无体育、不清华”的文化重塑，毕业时已在“马约翰杯”的赛场上获得了73个单项冠军。“勤奋坚持方能造就不凡，追求卓越才能超越自我”的清华体育精神在她身上得到了最好的体现。

育人传统发扬光大

2017年11月，在本科教学评估

中，体育教育作为清华本科教学的一个特色，得到了专家评委的一致好评。“高度重视体育育人传统”是清华体育教育最好的写照。2017年12月，“为祖国健康工作五十年”提出六十周年纪念大会隆重举行，党委书记陈旭在讲话中回顾了“为祖国健康工作五十年”提出的背景和意义，强调既要缅怀前辈对清华体育的历史贡献，更要深刻理解和学习这个口号的时代内涵。这个口号中体现的强烈爱国主义精神、深嵌的全面发展的育人理念、指出的鲜明价值导向和努力目标，是清华体育教育发展中最宝贵的财富。

从1912年成立体育部，清华体育已走过109年的征程，逐渐形成了鲜明的特色，体育教育体系日趋完善，体育育人传统不断发扬光大。在建设世界一流大学的征程中，清华大学确立了价值塑造、能力培养、知识传授“三位一体”的培养模式。

而体育教育是实现价值塑造最直接、最有效的方式，也就对体育育人的作用提出了更高的要求，面对新时代，我们有理由相信，清华大学的体育教育体系将更加完善，在创建一流大学的进程中，体育育人将发挥越来越大的作用。

清华体育影响一生

从1990年入校到现在，眨眼已过去31年，自己也从那个意气风发的追风少年变成了体育部的老师。回想这31年，围绕清华体育发生的许多故事还历历在目，成为影响自己一生发展的重要因素。

难忘的训练经历

印象中自己还是有一点儿体育天赋的，但又不是很多。小学五年级（1983年）进入北京市崇文区业余体校，之后进行了长达15年的中长跑训练和比赛。1990年进入清华材料系后，自己的主要精力集中在学习和中长跑训练上，由于比较刻苦努力，学习和运动成绩都有较大幅度的提高。

在清华的训练主要集中在本科那5年，那时中长跑队人不多，刚入校时只有自动化系的两个师兄沈继业和聂晓春，教练曹振水老师刚到清华工作，我们的运动成绩也不算很好。精仪系的几个师弟安虎、甄树宁和张立军入校后，中长跑队的成绩才越来越好、人气越来越旺。



1992年刘波参加校运会3000米障碍比赛（东大操场）

至于曹振水老师带领清华中长跑队在北京高校田径运动会上大包大揽、在全国专业比赛上一枝独秀、直至在全运会上摘金夺银，已经是10年以后的事情了。

记得上本科时自己最盼望的就是下午4点开始的训练时间，一般都是带着钉鞋去教室上课，下课铃一响就迫不及待地冲向东大操场。那时的东操还是煤渣跑道，到了冬天就变成了硬硬的黄土地，就在这样的条件下，年复一年、日复一日，一圈一圈跑、一趟一趟拼。多少次上完强度后的精疲力竭、平均每天10公里以上的训练量、连续三个冬训时都练成了疲劳性骨膜炎……现在回想起来还历历在目。有同学曾问我：为什么坚持训练后能跑得更快？我的回答是：一方面常年训练提高了身体的机能，更重要的是磨炼了意志品质，因为再好的长跑运动员也会觉得累，只是他们在累了

以后还能坚持，把自己的潜能激发出来。现在想想，这就是我们常说的“顽强拼搏”的精神吧。

一旦坚持下来，有付出就有回报。经历了大一大二的训练不适应、伤病困扰和比赛心理不稳定等问题之后，自己在大三开始成绩提高，在北京市和全国大学生比赛中逐渐崭露头角。1993年全国大学生田径锦标赛获得3000米障碍第四名；1994年和清华的队友一起代表中国赴瑞士参加世界大学生定向越野锦标赛；1995年北京高校田径运动会800米（1分56秒1）、1500米（4分1秒7）和3000米障碍（9分31秒4）均创造个人最好成绩……

体育代表队：清华园中的优秀群体

体育代表队在清华大学是一个很优秀的群体，培养了很多各方面的优秀人才。“老代表队”自不必多说（在我心目中，“老代表队”

是指“文革”之后到有“体育特长生”之前的那十年，大概在1977-1987年间的体育代表队），自己上本科时陈希老师（北京高校百米冠军）已是学校领导，陈旭老师（田径队和垒球队队员）和施一公老师（竞走队队员）后来也成为学校领导和学术大师。而且当时自己身边就有很多优秀的例子，运动成绩如张军和安虎，全面发展如刘云浩。

张军（1992年中文系双学位、1994年经管学院硕士）是清华在“文革”后培养的第一个运动健将，多次获得全国大学生田径锦标赛竞走冠军；安虎（1993年精仪系本科）是“文革”后第一个在专业比赛中获得奖牌的清华学生，蒋南翔校长提出的“业余赶专业”从安虎参加1997年全运会开始逐渐实现。全面发展的例子就更多了，仅以自己所在的0字班（1990级）为例，被称为“学术男神”的刘云浩（1990年自动化系，排球队，现任清华大学全球创新学院院长）就是典型的代表。从他们身上，体育的迁移价值和清华的体育精神得到了最好的体现。

体育代表队的的作用不仅仅是培养全面发展的优秀人才，更体现在对群体活动开展的引领和带动作用上。如果一个班里有体育代表队的队员，那这个班甚至整个院系在这个项目上就会开展得很好。在上世纪90年代，几个“马杯”大系如自动化、精仪、计算机和后来的经

管都争着招收体育代表队的学生，而这些院系也是课外锻炼和竞赛开展得最好的一批院系。自己所在的材料系（现材料学院）当年在自己的带动下获得“马杯”乙组亚军，到现在都是成绩最好的一次。

良好的锻炼氛围

在清华学习期间，感受最深的除了代表队的团结向上、拼搏进取之外，就是清华的锻炼氛围了。

还记得入学后的第一个体育活动是两个班之间的班级篮球友谊赛，自己虽不是篮球专业出身，但凭借田径运动员的身体素质和较好的基本功成了班里的主力，结果还是输给了材01，因为他们居然有两个同学打得比我还好。那时的学生喜欢踢足球，下午下课之后经常去北操踢球（当时北操是一片土场，北面就是学校的围墙），经常一个大脚把球踢飞了，只能翻墙出去到农田里去捡球。感觉那时学生的身体素质都很好，新生运动会上我们班徐健跳远跳了6米，还有一个同学叫刘波涌，名字比我多一个字，跑步也只比我慢一点儿，所以后来的系运会都是他去跑长跑，我参加短跑或投掷比赛。

还有全校田径运动会，感觉就像过节一样，看台上都是观赛和加油的观众，自己在下面比赛还真有点儿明星的感觉。另外每到下午4点半，校园广播准时响起“同学们，课外锻炼时间到了，现在是课

外锻炼时间。走出教室，走出宿舍，去参加体育锻炼，保持强健的体魄，争取至少为祖国健康地工作50年！”同学们纷纷来到运动场锻炼身体，场面非常壮观。唯一有些“不愉快”的体验就是下午训练时东操跑步的人太多，老是挡着自己的跑道，所以“让下跑道”便成了自己训练时喊得最多的话语，但这也从侧面说明了那个时候到操场上跑步锻炼的学生真的很多。

不知道从什么时候开始，清华多了一个昵称叫“五道口体校”。清华北面紧挨着我国最好的体育专业院校北京体育大学，在北京体育大学的眼皮底下敢称“体校”，足见清华对体育的重视程度和学生参加体育锻炼的热情有多高。

清华体育受益终生

清华体育带给自己的影响是多方面的。常年的训练和比赛并没有影响自己的学习，因为要比其他同学付出更多的时间和精力，所以很早就养成了抓紧时间的习惯，每次训练结束，赶紧吃几口饭，哪怕到了自习教室要先趴在桌子上睡一会儿也要坚持去上自习。在自己的努力和同学们的帮助下，自己基础虽然不太好，但学习成绩逐年上升。

留校工作以后，更是切身感受到了清华体育对自己的影响：健康的身体、旺盛的精力、锻炼的习惯、积极乐观的生活态度、努力拼搏不放弃的精神品质体现在工作生活的



上: 1994年参加世界大学生定向越野锦标赛(左二领队陈希老师、左三作者、左四张军、左五安虎)



右: 1991年校运会开幕式(东大操场)

各个方面,使自己在“大强度”的工作状态中能够坚持下来,取得比较好的结果。

校团委工作的4年和体育部工作这12年就不多说了,清华体育取得的成绩主要因为清华有良好的体育传统、学校领导重视、相关部门的配合以及老师们的努力付出,自己只是在这样的氛围中做着自己喜欢的事情。这里主要想描述一下在德国留学的经历,因为这个过程确实是一个艰苦的过程,每次回想起来,都会有不同的感受。

在学校的支持和鼓励下,我选择了赴德国留学。2002年5月到2008年7月,我在德国度过了六年的留学时光。这六年是我人生中最难忘的一个阶段,如果要用最简单的语言来形容这六年,可以用两个词汇:艰难、精彩。艰难是因为自己遇到了太多困难,包括语言不通、专业不对、经费不够等。这些困难中的每一个都是常人难以克服的,

比如语言问题,需要自己从头开始学习德语,并在一年之内能达到上课的要求。德语是最难学的语言之一,这简直是一个“不可能完成的任务”。再比如经费问题,因为体育学专业几乎没有奖学金,只能靠课余时间打工维持学业。还有就是无法照顾家庭,尽管一个人留学可以有更多的时间,但这种心理上的愧疚和纠结时常会影响生活的状态。在这种情况下,自己面对困难毫不退缩,既然选择了就要坚持到底,所以一直以一种积极的心态从容应对。精彩是对整体留学生活的总结:在努力克服了这些困难后,自己仅用4年8个月,比德国人读博士的平均时间还短,就拿到了体育科学的博士学位。

回国之后,我常常问自己,对于这个选择是否后悔?如果去一个语言熟悉、读博相对容易的国家留学或在国内读博是否会更好?但每次的答案都是一致的:越是选择的

人很少,而且很困难的路,你顽强走下来才能取得别人没有的收获。这种坚强、斗志和“坚持到底,永不放弃”的精神就是清华体育带给自己最宝贵的财富。

结语

文章写到最后,思绪久久难以平静,总感觉对清华体育的感受还没有完全表达出来。在所有描述清华体育的“段子”或“金句”中,我最喜欢这两句:“北大有胡适之,清华有体育馆”和“清华的操场就是清华的课堂”。第一句并不只是为了调侃隔壁,而要说明清华对体育的重视;第二句则体现出体育在清华发挥的作用。有时感觉真的要成了校友之后,才能体会到体育的重要性,才发现母校带给自己的最大财富是健康的身体和陪伴一生的锻炼习惯。

不忘初心、方得始终。让我们不断努力,继续前行! 🍎