

清华人的体育精神

传承体育精神，绽放生命光彩

► 罗纤夫

生命在于运动，运动不仅能强身健体，更能磨砺意志、塑造品格。于我而言，清华大学不仅赋予了我知识的力量，更培养了我热爱运动的习惯。“为祖国健康工作五十年”的口号如同一盏明灯，照亮了我在体育之路上不断前行的方向，它不仅塑造了我的体魄，更磨砺了我的意志，成为我人生中最宝贵的财富。

清华岁月，运动相伴

当我怀揣着梦想踏入清华园的那一刻，那浓厚的学术氛围与蓬勃的体育气息相互交融，深深地感染着我。在清华，体育不是可有可无的选修课，而是校园生活中不可或缺的重要组成部分。学校的“马约翰杯”系列赛事、计算机系的“钟士模杯”运动会等，“无体育，不清华”的理念如同激昂的战鼓，激励着每一位清华学子积极投身于各种体育活动中。

从定向越野到篮球、从游泳到网球、从舞蹈再到长跑，丰富多样的体育项目让我应接不暇，东操、西操、紫操，各大操场都能看到我锻炼的身影；综体、西体、游泳馆，各大体育场馆都留下了我拼搏的汗水。然而，在众多的体育项目中，我最喜欢的还是羽毛球。它是无氧与有氧的结合，它是智与力的较量，它是团队的配合与集体的力量，它是对自我极限的挑战。每一次挥拍，都能感受到力量的迸发与激情的碰撞；每一次接球，都充满了紧张与期待。羽毛球运动让我体会到了竞技的乐趣，在打球过程中，学会了尊重对手、公平竞争，也收获了珍贵的友谊。体育，就这样深深地深入我的血液。

罗纤夫，清华大学计算机科学与技术系2004级本科，曾担任过计算机系羽毛球球队队长。



在清华的日子里，体育活动不仅仅是一种娱乐方式，更是一种生活态度。它让我学会了坚持、拼搏和团队合作，让我在面对困难和挑战时，始终保持着积极乐观的心态。无论是在学业的压力下，还是在生活的挫折中，运动都成为了我释放压力、调整状态的最佳途径。

言传身教，传承体育精神

时光荏苒，转眼间我已为人父。我深知体育对于一个人成长的重要性，于是，有了孩子之后，我决定将自己热爱运动的习惯传递给孩子，让他也能在体育的陪伴下茁壮成长。

从儿子罗帆远很小的时候起，我就开始带着他接触各种体育活动。我们一起在公园里跳绳，看着那小小的身影随着绳子的摆动而跳跃，我的心中充满了喜悦。跑步也是我们经常进行的活动，一起沿着跑道奔跑，感受着风的吹拂和阳光的温暖。而打羽毛球更是成为了我们亲子活动的重要内容。除了给他报了羽毛球课之外，我也耐心地教他握拍、发



2019年，5岁的罗帆远（左一）参加奔跑节



2024年校庆日，我和儿子代表酒井CS羽球队出战亲子赛，勇夺冠军



球、击球的技巧，看着他从一开始的手忙脚乱到逐渐掌握要领，心中充满了成就感。

在培养孩子热爱体育的过程中，我不仅仅是他的教练，更是他的榜样。我用自己的行动告诉他，体育是一种生活方式，是一种积极向上的态度。我会在他面前坚持锻炼，让他看到我的努力和坚持。当他遇到困难想要放弃时，我会鼓励他咬牙坚持，告诉他只有克服困难才能不断进步。当他看到自己与别人的差距时，我会引导他努力拼搏超越，告诉他只要有决心就一定能做到。当他与小伙伴一起运动时，我会提醒他学会与他人合作，相信团队的力量，共同完成目标。

通过言传身教，孩子逐渐爱上了体育。他学会了在体育运动中面对困难咬牙坚持，学会了看到差距努力拼搏超越，学会了与他人合作。体育的魅力在他的心中生根发芽，成为了他成长道路上的宝贵财富。每当看到他在运动场和体育馆里尽情奔跑、挥洒汗水的身影，我就仿佛看到了当年的自己，心中充满了欣慰和自豪。

亲子比赛，绽放光彩

今年一次偶然的的机会，我得知清华校友总会在校庆期间组织一场羽毛球亲子比赛。这个消息让我兴奋不已，我立刻决定报名参加。

报名之后，我和儿子便开始了紧张的备战。我们加练基本功，不断地练习发球、接发球、小球、扣杀等技术动作。同时，我们也有针对性地练习双打的配合、走位和技战术。每天晚上，我们都会抽出时间一起训练。

比赛的日子终于到来了。我们早早地来到了赛场，心中既紧张又兴奋。在比赛中，我们碰到了强有力的对手，他们技术精湛、配合默契，给我们带来了很大的压力。但是，我们并没有退缩，而是互相鼓励、击掌、呐喊，为彼此加油打气。我们充分发挥自己的优势，紧密配合，每一个球都全力以赴，每一分都来之不易。我们时而为一个精彩的击球击掌庆祝，时而为一个失误而互相安慰，甚至有一回，是他安慰了我，“爸爸，没关系，别着急，我们调整一下可以的！”那时我感觉自己被注入了巨大的力量和心灵上的振奋。随着一场一场比赛的胜出，我们夺得了冠军！那一刻，我们的心中充满了喜悦和自豪。这个冠军不仅仅是对我们技术的肯定，更是对我们亲子关系和体育精神的最好诠释！

体育，是生命的火焰，是力量的源泉。它让我们在汗水中收获成长，在拼搏中绽放光彩。无论是在清华的校园里，还是在家庭的生活中，体育都将伴随着我们，成为我们人生中最宝贵的财富。让我们一起传承体育精神，绽放生命光彩！