

# 学生故事 | 我在清华，奔赴一场新的热爱

## 体育课：一场通向冰球的奇妙旅程



张天乐

2022 级机械工程系本科生

“嘭！”一声闷响，我的胸甲结结实实地撞上了门线后的墙板。冰屑飞溅，身后传来粗重的喘息和冰球击中球门框的清脆声音。那一刻，时间仿佛变慢，世界只剩下眼前那颗黑色胶球，和身后队友的呼喊。这是我在清华冰球课上最寻常的一刻，却浓缩了所有关于勇气、对抗与协作的初体验。而这一切都源于清华丰富多彩的体育课堂，都源于对“争取至少为祖国健康工作五十年”这句刻入骨髓的召唤的践行——一段始于轮滑，通向冰球的奇妙旅程。

### 从轮滑球课到冰球课

记得在大二年级第一堂轮滑课上，李波老师细致地讲解了基础滑行动作，随后又为我们介绍了平滑和轮滑球这两个大相径庭的运动，将两者作为本学期的教学项目。出于对竞技体育的兴趣，我选择尝试轮滑球这项运动。李



“马约翰杯”轮滑球比赛中机械系轮滑球队战术讨论

波老师先是指导我们学习基础的滑行和拨球，随后又开展带球滑行和传球等技能的训练，在老师的悉心指导之下，我逐渐入门，也被轮滑球运动中展现的速度、力量与团队配合的魅力所吸引，由此喜欢上了这项相对小众的运动。

在学习轮滑球的过程中，我常常听到老师同学提及与轮滑球高度相似的冰球运动，同学们描述的冰球场上的风驰电掣，令人神往。但在清华北体育馆建成之前，冰球协会组织的活动均在校外进行，费用不菲，让作为普通

本科生的我望而却步。直到北体育馆投入使用后的第二年，我终于有机会选修冰球课，亲身接触这项向往已久的运动。

教授冰球课的是许詠昊老师。作为一名有过轮滑球运动经验的学生，我原以为转学冰球会是一个自然轻松的过程，但第一节课就改变了我的看法。全套冰球装备包括护裆、防摔裤、护膝、胸甲、护肘、罩衣、头盔、手套、冰鞋以及球杆，其中冰鞋和头盔尤其需要调整到合适的松紧度，我们常自嘲，光是穿好护具就已



张天乐（右1）在冰雪运动会冰球比赛中争球



张天乐（前排左1）在比赛中

经耗去不少体力；当我真正踏上冰面时，轮滑带来的信心瞬间消失——本以为流畅的蹬冰动作，变成冰刀不受控制的内外偏转，只能像初学者那样紧扶板墙勉强维持平衡；更让我不适应的是冰球本身，那颗在轮滑球场上听话的球，曾让我在30秒“8”字拨球测试中到达13次的出色成绩，到了冰面上却像有了自己的意识，稍一拨动便滑出老远，仿佛在嘲笑我的生疏。亲身感受过冰球的入门难度后，我才明白许老师为什么在第一课时提醒大家慎重参与。从站立、滑行到控球、传球，每一步都需要克服本能的恐惧，重新建立冰面上的身体记忆。

## 从学滑冰到打冰球

许詠昊老师清楚冰球的入门门槛，为课程设计了循序渐进的训练体系。第一步是静态平衡练

习：我们在老师的示范指导下，分别用内刃、平刃和外刃站立，体会不同刃着冰时身体重心的细微差异，最终慢慢能够在冰上稳定站立。掌握静态平衡后，我们开始学习基础正滑。许老师将动作分解为下蹲、蹬冰、收腿、滑行几个环节，虽然我借助轮滑经验能够很快稳定地正滑，但许老师指出了我正滑的速度瓶颈：收腿动作太慢，导致动力衔接不畅，于是我着重练习加快收腿动作，直至形成肌肉记忆。约两三节课后，我体验到滑行时连贯的推力感，滑行速度也越来越快。随后，课程逐步加入转向、压步转弯、刹车等进阶滑行技术，我感受到自己右脚踝的力量明显比左脚踝薄弱，几乎无法进行右转压步等动作，通过许老师的引导才勉强掌握。待滑行能力初步稳固，才开始进行杆上技术训练。我们从

原地拨球练起，逐步过渡到慢速滑行中的控球，接着是静态的传接球练习，最后尝试两人一组在移动中传接球。这个过程同样需要耐心：冰面经滑行后并不平整，冰球时常偏离预期路线，拨球与传接失误频发。但通过反复练习，我们逐渐学会预判球的轨迹，提高在动态中的控制能力。

当然，冰球课并不是全程枯燥地练习技术动作，许老师为每堂课都安排了趣味游戏环节，其中我印象最深刻的莫过于一个在争球圈里争球的游戏。我们七八个人各守一球，在圈内既要保护自己的球不被打出界，又要设法将别人的球击出圈外。当许老师喊出“开始”的瞬间，冰面顿时变成一个胆识、策略、技巧相互交织的战场，有人即刻主动出击攻他人之不备，而更多人则是谨慎地保护自己的球，观察场上



冰雪运动会冰球比赛，机械系队与生命学院队合影

的局势。我选择先不露出破绽，稳守边缘，背向中央，用余光留意附近几个威胁的动向。最近的一个同学似乎正向我这边滑来，我佯装没有察觉，装作准备向他那一侧转身滑行，待到对方减速调整、准备进攻时，我一个急转将球拨到另一侧并停住，转身便开始争抢对方的球，在两杆相撞的力道下，他的球轻轻滑出了边界。“出局！”老师的宣判声对我来说无疑是最有效的助威。我故技重施，凭借轮滑课和冰球课上掌握的对杆的灵活控制技巧、尚可的滑行动作，以及高度集中的注意力，将一个个球击出场外。这简直是滑行、控杆、空间感知、心理博弈和即时决策的综合考验。当我最终守住自己的球、成为圆圈内唯一的“幸存者”时，那种在混乱中掌控住局面的

成就感，让我真切体会到竞技运动所蕴含的热血、拼搏与突破自我的魅力。

### 从体育课堂到冰球赛场

体育课是我参与冰球运动的起点，但绝非终点。课程结束后，我加入了院系轮滑球队，随后又加入清华冰球队。与体育课相比，球队训练强度明显提升，内容包括更高强度的滑行练习、战术配合以及对抗训练，不管是快速变向还是动态传接球亦或是攻防实战练习，都对反应力和身体的协调性提出了更高要求。相较于体育课上侧重基础能力的学习，球队训练更考验实战中的即时反应、动作协调和技巧运用等综合能力，让我进一步体会到冰球作为竞技运动的独特魅力。

2025年清华大学冰雪运动会

筹备期间，我虽尚未正式加入清华冰球队，但作为系轮滑球队中唯一接触过冰球运动的队员之一，还是承担起系冰球队队长的职责，借助学校冰场的冰球专项冰时，带领队员们开展冰上训练。冰球课上积累的经验在此刻派上了用场：我借鉴许老师的教学方法，从静态平衡、基础滑行开始教起，帮助队员们逐步适应冰面；同时结合自己在冰球课上的练习心得，针对他们从轮滑转向冰面时常见的重心不稳、控球困难等问题进行指导。经过近一个月的训练，队员们逐渐实现在冰面上如同轮滑场上般自如地滑行与传球。得益于近几年轮滑球运动中培养默契配合，加上冰上训练积累的技术基础，我们在冰球比赛中一路过关斩将，最终获得第三名的成绩。

回顾这段从轮滑到冰球、从课堂到赛场的经历，我收获的不仅是技术的积累，更是一种体育精神的熏陶。在清华，体育从来不只是课程表上的一个条目，而是一种锻炼身心的方式，是丰富校园生活中不可缺少的一部分。无论是“争取至少为为祖国健康工作五十年”的口号，还是冰场上那些摔倒后再爬起来的瞬间，都在潜移默化中塑造着我们坚持、协作与突破的体育精神。🏒

## 组队备战冰雪运动会冰球赛



张家祺

2024 级生命学院本科生

我小学时始与冰球结缘。彼时北京申奥成功，中小学冰球联赛迅速发展，我乘此春风断断续续打了四年冰球。中学时由于学业压力，放弃了冰球这一爱好，将全部精力投入升学。

如愿进入清华大学后，第一学期恐精力有限，未尝试拾起冰球这一爱好。在第二学期里，生命学院开展了国际交流冰球体验活动，并给予内地学生体验名额，我便欣然报名。在活动中，通过清华冰球队教练许詠昊老师的悉心教学与定制化辅导，我久未唤醒的冰球技术逐渐恢复，重拾了对冰球运动的热情。应许老师之邀，我加入了清华冰球队，时隔七年再次投身于冰球运动。

时光飞逝，转眼就到了大二上学期。在过去的一学期校队训练里，我的滑行技术、传接球能力与冰球思维全面提升，超过了小学时的水平。但我知道，我还有许多滑行细节亟需提升，尤其是对射门技术几乎一无所知。于是，我选修了许詠昊老师的冰球课，希望能针对弱点精准提升。课上绝大多数同学都未接触过冰



张家祺代表北京师范大学附属实验小学，参加中小學生冰球联赛

球运动，仅有我和另一位计算机系的同学为校队队员，新手同学们练习的内容，显然对我们水平提升效果甚微。于是，许老师针对我们的滑行、控球、传球、射门技术缺陷，设计了定制化教学内容，并让我们二人配合练习。例如，为了解决急转速度慢的问题，许老师让我们练习内刃刹车，从而掌握 punch turn 技术；为了提升控球能力，许老师让我们在超级密集的障碍之间拨球；为了精确迅疾地射门，许老师教授我们拉射与腕射技术，并补充了大力射门、门前挑射等多种技巧。经过一学期的课程，我的冰球技术全面提升，并且通过观摩许老师教学，也知晓了冰球教学的科

学方法。

2025 年 11 月，听闻清华大学即将举办首届冰雪运动会，其中有小场地冰球赛项目，各院系可以组队参加。惊喜之余，我也不禁犹豫，我们生命学院能凑齐参赛人数吗？就算能，我们的队员能有足够的竞技水平战胜对手吗？据我所知，生命学院除我以外，只有一名同学曾为清华冰球队队员，现也久疏战阵水平下降。但是，作为生命学院唯一有能力组织队伍参赛之人，我必须尝试拉起一支队伍。长路漫漫，亟需努力。

通过多方联系，我们终于凑齐了六名队员，历尽艰辛成功以院系身份报名参赛。在六名队员



激烈的冰球比赛现场

中，仅有我与朱同学有较好的冰球基础，另有两人接触过冰球运动，两人仅有一定的滑冰能力。其余院系队员，多有清华大学学生冰球协会训练经历，对比来看我们队员有较大差距。距离比赛仅有一个月，我必须在有限的时间内，将队员们培训为会滑行能传接球射门的冰球选手。幸运的是，李波老师鼎力支持冰雪运动会小场地冰球赛项目，在赛前安排了多次包场训练。参加者只需支付极低的散滑费用，便可享受冰球专场训练，并使用全套冰球护具与训练器材。因利乘便，我们的队员有了足够的训练机会提升水平，备战清华大学冰雪运动会。

我们队伍成员，多为协和八年制高年级学生，从东单到清华颇为不便。但她们克服万难积极

训练，最终在赛前组织了四次训练。作为教练，我必须在有限的时间内，最大限度提升队员们的竞技表现。对于基础较弱的两名队员，我的教学重点是滑行与接球，确保队员们能打好后防位置，接稳传球。对于有短暂冰球经历的队员们，我的教学重点是控球能力与防守站位，使其能执行进攻与防守战术。至于那位前校队队员，我针对性让其训练内外刃掌控，并加以大量实战训练，使其快速恢复冰球水平。除此之外，我还根据队伍情况与比赛规则设计了三种战术，根据对手强弱选择方案。经过多次赛前训练，我们的队员从只能在冰上蹒跚前行很快成长为能够各司其职，有充足的信心与能力赛出风采。

小组赛的征程堪称一场意志与体能的极限考验。在12月6



张家祺在冰球比赛中

日“一日四赛”的密集赛程中，我们队伍展现出了惊人的韧性：1:0险胜行健，迎来振奋人心的开门红；0:1小负材料，在逆境中磨砺了心志；6:1大胜数学，释放了强大的进攻火力；3:0力克致理，以一场零封胜利锁定胜局。最终，我们以三胜一负、A组第二的优异战绩昂首出线！两天后的淘汰赛，面对实力雄厚的机械队，我们队员们毫无畏惧，以积极的拼抢和顽强的防守迎战，虽然首节比赛战术失利，但在第二节调整战术，扛下了机械队狂风暴雨般的进攻。虽最终止步八强，但所展现出的体育精神，已赢得了所有人的尊重。

生命学院的队伍是本次比赛人数最少的球队之一，从初次着甲上场的彷徨，到赛场上的磨合，我与参赛队员们共同成长，最终取得了佳绩，展现出生命学院的风采！期待明年冰雪运动会我们再创佳绩，也期待冰球将在不久的将来成为清华“大马杯”核心运动项目之一。

## 我在清华冰球队和冰球协会的时光



孟一翔

2025级工业工程系博士生

2021年秋季学期，刚踏入清华校园的我，在“百团大战”的人潮中左顾右盼，与冰球队的第一次相遇猝不及防。那时疫情尚未退去，学校的冰场还在建设中，球队的训练场地远在石景山的启迪冰场。每周训练日，我们一群怀揣热爱的年轻人，挤在学校安排的大巴上，一路欢声笑语驶向冰场，训练结束后又伴着夜色返程。遇上疫情形势紧张，冰场关闭的日子，我们便在校园里开启“陆地训练模式”：操场上奔跑练体能，空地上打轮滑球锤炼球感，偶尔还会组织飞盘比赛调剂氛围。那段辗转奔波的时光，没有削弱丝毫热情，反而让团队的凝聚力在朝夕相处中愈发浓厚。

回溯球队时光，2023年4

月是值得铭记的日子——清华大学冰场正式建成。还记得那段时间，球队群里每天都在更新冰场建设的进展：新铺的清华校徽、第一次浇冰的场景、融冰重浇的细节，每一个微小的变化都被大家拍成视频分享。我的手机里至今存着好几个阶段的记录，见证着从一片空地到专业冰场的蜕变。当第一次踏上属于清华自己的冰场时，那种兴奋与自豪难以言表，仿佛所有的等待与期盼都有了圆满的归宿。随着疫情形势好转，训练逐步恢复常态，我们终于告别了长途奔波，出宿舍就能在校园冰场



孟一翔参加清华冰雪运动会比赛

上驰骋。许詠昊老师带着我们一周周系统训练，球队里学长学姐们一批批的毕业，新鲜血液也一批批的注入，但更衣室里的生日祝福从未间断，我们用手机手电当作蜡烛，为每一位队友送上最真挚的祝愿。渐渐的冰球队能够容纳更多的同学参与进来，我们不需要再坐很久的大巴，只需要出宿舍就可以学校的冰场上奔跑驰骋，越来越多的人愿意把冰球当作一份在繁重的学业与科研生活之外，一片白色的净土。

2024年，我迎来了入队后的第一次全国大学生冰球联赛。常规赛在北京举办，我们拥有了得天独厚的场地优势。学校为我们安排了专属大巴，每次带着护具从北体育馆出发，车厢里都洋



冰球队同学参加比赛合影（二排右1为孟一翔）



本科毕业与冰球队同学合影（二排右4为孟一翔）

洋溢着兴奋与激动的气息。彼时我的训练时长尚浅，在学长学姐的带领下，每一场比赛都打得紧张又投入。最让我印象深刻的是与北大的对决，出发前我紧张到干呕，可当双脚真正踏上冰面，所有的焦虑都烟消云散，只剩下全力以赴的冲劲。最终，我们一路过关斩将，在甲A组五个队伍中以小组第一名的成绩晋级。尽管因时间冲突我们未能参加决赛，但这段参赛经历成为了我冰球生涯中浓墨重彩的一笔。

后来作为球队的一员，我又参与了很多场比赛，从首都大学生冰球联赛到又一届的全国大学生冰球联赛，在这些比赛里我们有胜利也有失败，有成功后的欢欣鼓舞也有失败后的挥泪赛场。有时候觉得冰球其实也像科研一般有苦恼，苦恼怎么不能再进步一点，怎么不能打进那个球，怎

么不能接好那个传球，但他又能很好地给我一些正反馈，垫进了一个好的球，传出了一个非常棒的助攻…冰球就是这样，在一次次自我怀疑与自我肯定中不断进步与成长。

作为球队的队员，我曾只是专注于训练与比赛的参与者，而去年本科毕业直博后，在上一任会长的推荐下，我接过清华冰球协会会长的担子。这份新身份让我的日常繁忙了许多：筹备冰球体验活动、协调校际友谊赛、整理冰场使用规范、联系教练指导，都随着科研的工作向我袭来，手机里的群永远活跃，邮箱里的事项总在更新。但每当换上冰球装备，踏上熟悉的冰面，所有的忙碌与疲惫都会被冰面的寒气消融。这种对冰球的热爱，早已深深烙印在骨子里。

如今，作为清华大学冰球协

会会长，我的身份在不断转化——是统筹全局的会长，是指导新手的教练，也是传递热爱的学姐。从曾经在学长学姐帮助下慢慢进步的新人，到如今向更多同学推广冰球运动的点灯人，这份转变让我深感责任重大。担任会长的这一年里，我希望让更多人感受冰球的魅力。让我真的有所感触的是，有三四位同学在整个学期的协会活动中准时报名，从零基础的“小白”成长为能进入提高班的爱好者，甚至主动咨询如何加入校队。那一刻，我真切地感受到，自己所做的一切都充满意义——不仅是推广一项运动，更是在为他人搭建一个释放压力、追寻热爱的平台。

书桌与冰场，校园与赛场，看似不同的场景，却共同构成了我人生中最珍贵的画卷。作为清华大学冰球协会会长，我扛起这份责任，让冰球运动走进更多同学的生活；作为校队的一员，我也会始终保持对冰球的热爱，在赛场上书写更多精彩。因为我深知，无论是伏案规划还是驰骋冰场，只要心怀热爱、脚踏实地，就一定能在属于自己的赛道上，滑出最美的轨迹。而那些与队友并肩作战的时光，那些冰球运动的点滴，都将成为我人生中最宝贵的财富，激励着我在未来的道路上，勇敢前行、永不言弃。

## 冰壶点亮我的清华生活



田佳鑫

2023级自动化系本科生

在来到清华园之前，就听过学长学姐打趣地将清华戏称为“五道口体校”。在入学之后，我更是亲身体会到了“无体育，不清华”这句口号在校园生活中的影响力。于我而言，更重要的是清华体育点亮了我冰雪运动的技能点。下面就和我一起走进我和清华冰壶的故事。

### 初识冰壶，点亮兴趣之光

在父亲的带领下，我从小就接触各类球类运动，篮球、羽毛球、乒乓球等等都会一些，自认为还算有些运动天赋。除此之外，父亲也教我打台球放松娱乐。我对于冰雪运动确实一窍不通，唯一算得上和冰雪运动有交集的，可能就是冬天在结冰的湖面上“滑冰车”。那也是小学时的事了，现在想来滑冰车倒也充满欢乐。不过我对于冰雪运动的关注未曾减少，北京冬奥会的举办更是掀起冰雪运动的浪潮。

在冬奥会的项目中，冰壶项目引起了我的极大兴趣。虽然听不懂电视里冰壶运动员在大喊着什么，但是发现这项运动有着与众

不同的特点：它是竞技体育，却没有剑拔弩张的对抗，反而带着一点绅士范儿；它有冰壶相互之间的击打，却又在力量上带着克制；它是体育运动，却更像是进行一场棋盘巨大的棋类对弈，每一次投壶都是一次落子。观看冰壶比赛思考，我试图去思考冰壶运动员的投壶选择，惊叹于他们的精准击打，但无论如何都没有想到自己会在清华与冰壶运动结缘。

在清华体育课体系中，大一以身体素质为课程主要内容，大二开始可以选修专项体育课程。2023年我入学那年正好北体育馆落成投入使用，北体育馆的地下冰场为体育课增加了更多元的选择。大二下学期，我选修了姜馨迪老师的“二年级男生冰壶基础”课程。顺便提一下，清华的选课实行填报志愿制度，也就是说，如果选课人数超出课程容量，要进行抽签决定能否上课。姜老师的冰壶课炙手可热，我能中签实在是幸运之至，完完全全够得上单独发一条朋友圈隆重庆祝。



田佳鑫投壶瞬间

### 技术磨砺，探索冰壶奥秘

姜馨迪老师的冰壶课从零基础讲授，考虑到了我们是“小白”，第一周并不上冰训练，而是主要在陆地训练室讲解了冰壶的起源、发展，以及冰壶比赛的现行规则和技术动作。

接下来的几周内，就是技术动作的训练。从技术动作来划分，冰壶动作主要分为滑行和扫冰。由于我们在冰面上掌握不好身体重心，所以在上冰之前，会先在陆地上进行模仿训练。姜老师将滑行动作拆解为各个小步骤：双脚与肩同宽、左脚向前半步、屈膝下蹲、左脚向后蓄力、向前滑出、后腿打开伸直。当然动作的技术细节还有很多，绝非一两句所能述尽。总之，在陆地训练好滑行动作后，我们才真正上冰。

那时我第一次知道，原来冰壶鞋的双脚是不一样的，左脚穿



冰雪运动会闭幕式合照

滑行鞋，鞋底是专业塑料制成的滑面，而右脚穿蹬冰鞋，鞋底是由橡胶制成的防滑面，用于滑行过程中提供动力以及制动。那也是我第一次知道，冰壶场地的冰面并不是完全平整，而是在将冰面修整平整后，用特制喷壶喷出水雾，在冰面形成“冰点”，以减小冰壶和冰面的黏滞力。

在冰上的滑行训练，并没有直接拿壶滑行，而是先通过助滑器辅助滑行，找到滑行过程的身体重心，纠正身体姿态。动作熟练稳定后，才用到冰壶。姜老师讲解了更丰富的动作细节，即“出手”。冰壶出手分为顺逆两种时针，会让冰壶在冰面上产生弧线，以绕过障碍壶抵达目的地。

结合两项滑行和出手两项动作，就是冰壶中非常基础却十分重要的技术：点线滑行。点线滑行，就是指挥给出要滑行对准的方向，投壶运动员对着滑行目标

点滑行，踏板和目标点两点一线，考验滑行的稳定性，也是冰壶按照预想轨迹完美执行的关键。之后大量的训练都是围绕点线滑行练习展开，包括同学间相互指点、相互纠正动作。

当然，冰壶这项运动的魅力不仅仅是个人出色的手感——能让冰壶滑出完美弧线，更重要的是考验团队配合，冰壶出手后要划过四十余米的冰面，过程中不得接触冰壶，就只能通过扫冰来控制冰壶曲线。这就需要有两名扫冰队员汇报力量，即冰壶的纵向位置，一名队员汇报线路，即冰壶的滑行曲线。这其中就涉及第二个技术动作：扫冰。扫冰队员通过冰刷在冰面上的快速摩擦，让冰面上的冰点微微融化，减少摩擦，进而改变冰壶两侧的运动速度差，达到增强或减弱冰壶运动曲线的弯曲程度。

我身边不少同学都觉得冰壶

无非就是推石头，没什么运动量，也没有对抗性。但你深入了解冰壶运动，上冰真刀真枪地感受一番，就会对这类想法有翻天覆地的改观。首先，冰壶的扫冰技术是对于身体的综合性考验，从上肢的推拉刷冰到身体核心稳定再到下肢滑行，这一套动作需要极强的身体协调性以及爆发力、耐力。其次，冰壶的博弈不在于身体冲撞，更像是冰上国际象棋，是双方智慧与战略的暗流涌动。

冰壶运动时刻面临着多重因素的计算：场地的滑涩度、队友的执行情况、失误去向、对手的战略战术等等，所以始终保持着对于动态变化的局势的分析思考。所以冰壶的的确是脑力与体力双重考验，每打一场冰壶，既有体育运动的酣畅淋漓，又像经历一场棋类对弈，完全是身体与头脑的双重极致体验。

## 赛场拼搏，感悟团队力量

在 2025 清华大学冰雪运动会上，我更深切体会到了冰壶项目的团队协作，体会到了团队的力量。冰雪运动会冰壶比赛是院系内自由组队，我和之前上过冰壶课的同学组成一队。我们本来也就相互认识，不久也就更加熟络。冰壶比赛是两支队伍比拼，双方交替投壶，每支队伍五人（四名上场队员以及一名替补队员），四名队员分为一垒至四垒，每人

投壶两次，共八支冰壶。我们按照各自的技术特点安排了垒次以及战术布局，我自认为击打能力比旋进能力（即绕开障碍壶进入得分区）要强一些，就自告奋勇选择了三垒的位置，但同时意味着更接近决定比赛走向的位置。

我们队伍可能是所有队伍中比赛用时最长的，虽然这不是什么值得炫耀的事，连裁判都多次提醒要加快进度。但这恰恰说明，我们队伍面对每一颗壶、每一次出手都极其严谨认真，每次投壶前都会由整个团队共同商议策略，分析不同线路选择的优劣，最终确定后坚定出手。整个过程我们始终保持良好的交流沟通，不断交流场地的滑涩度、得分区的形势等等。认真的态度和出色的团队配合让自动化系以小组第一的身份成功冲出小组赛，进入半决赛。这是我第一次代表院系参加学校比赛，本来是想着来玩玩，体验一下比赛感觉，但是成功进入半决赛，难免让我心里想法多了起来。

半决赛上，在我们队营中局面大好的情况下，我竟然鬼使神差地没有打中对方的壶，而是将本队的得分壶打成双飞（指用一颗壶打走另外两颗冰壶）。瞬间我就感到压力倍增，其实对我来讲，我没有特别在意一两颗壶的效果，自己出现失误也正常，毕竟也只学了不到两个月。我不是怕输，而是害怕辜负——我会觉

得愧对于队友的出色发挥，担心自己的失误让他们的努力功亏一篑。好在四垒志强哥凭借精准击打以及扫冰的配合，弥补了我的巨大失误，拿下半决赛。但我还是对于自己的失误心有芥蒂，想着要不换个垒次，这样不至于出现了失误把压力都压在四垒身上。但是二垒炯焯哥坚定地和我讲，“我们相信你，你按照自己的想法，想打哪个垒次就打哪个垒次。”这句话的确像强心剂一样，让我有了团队托举的底气，我选择仍然挑起三垒的责任，最终在比赛中找回手感，打出双飞！当然，这次终于不再是把自己的壶打出营外，而是将对手的壶打出。当决赛比分定格在5:0时，北体育馆的冰场爆发出自动化系队员胜利的呐喊！姜老师赛后和我们交流，说我们队伍比赛风格很像一个真正的团队、一支有凝聚力的团队。这是一场属于整个团队的胜利！

于我个人而言，从未想过能够近距离接触国家队运动员，甚至是向他们学习一整个学期的专项技术。之前只在北京冬奥会的转播中见到的姜馨迪老师竟然能成为自己的体育老师，这是我原本完全不会奢望的事情。姜老师不仅教学认真细致，给我们讲解示范每个技术动作，而且为人十分亲切和蔼，和同学们打成一片，冰壶队的队员平常都亲切地叫她

“Cindy”（姜老师英文名字）。冰壶课是我人生第一次正式接触的冰雪运动，为我打开了冰雪运动的大门，我想，冰壶课也为清华体育课程增添了别样的风采。

无体育，不清华。这绝不是一句空洞的倡议，而是落实在我们的生活之中，甚至改变我们生活的实际行动。清华的地下冰场在全国高校中也是少有的，清华为学生们提供充足的活动场地，配备相应器材，开设多样化体育专项课程，举办分层次竞技比赛，的确构建起一套完整立体的体育培养体系。从各类运动的学生社团到全校的马约翰杯比赛，在清华，不论你的体育爱好多么小众，总能找到和你志趣相投的运动团体；不论你的爱好多么广泛，也总会有你未曾尝试的新奇领域等你去探索；不论你的运动水平如何，也总会有相应的从基础教学到娱乐性质再到高水平比赛的分层次类目。

在清华，体育已经超脱于一种考核方式，而是成为一种生活方式，融入学习和生活。在这里，我点亮了冰雪运动技能点，我会一直记得第一次踏上冰面的兴奋，记得来自冰雪运动会上队友的坚定支持。希望通过我的故事，让更多同学了解冰壶，参与冰壶，爱上冰壶——因为当你真正走进冰壶运动，你会发现冰雪的世界，远比想象中精彩！