

不只奔跑

田慧君

从小白起步，到跑下全马

45岁之前，我是没有任何运动习惯的人，从未想过今生能与“跑步”结缘。大学期间，各项体育必修课都是拼尽全力，及格过关，完事大吉。立业成家，热爱运动的丈夫和女儿，都未曾唤醒我的运动细胞，每次他们在泳池游泳，我是安静的旁观者；他们去体育场打球，我是宅家的主妇。清华读博毕业留校工作后，有段时间里，工作挑战、陪伴女儿、照顾母亲的“三座大山”全都压下来，我总是苛求自己尽善尽美，样样做好，怎奈精力有限，2018年初，身体出现了明显的亚健康状态，颈椎问题造成右手臂麻木，酷爱运动的师妹了解到我的情况，鼓励我加入了清华工会教职工跑步协会。

2018年第一次参加跑协集体训练，我至今仍记忆犹新。那是一个工作日的下午6点，换上简单的运动装，来到东操跑步，没跑几步，就已经上气不接下气，看着在操场上健步如飞的老师和学生，我狼狈不堪地草草收场。一时兴起的运动念头，就这样备受打击，然而，执拗的性格让我

田慧君 |

清华大学教育博士，国际工程教育学者。从事国际高等教育和终身教育研究，并参与清华大学院系史研究和校友文化传播工作。发表多篇学术论文及学术著作，出版文学作品《生命中有你》《生命的心灯》和《生命跑道》。



无法轻易放弃，经过一段时间的认真思考，我觉得跑步也许是最好的选择。在我看来，跑步，不需要太多的器材和装备，不需要特别的场地设施，跑不动，就先走起来。于是，便有了每个周末与颐和园的一次次约会。环绕昆明湖，仰望万寿山，走走看看，停停歇歇。每一次的邂逅，都是一次奇妙的身心体验，身体不再麻木，而是轻盈舒缓；心绪不再忧郁，而是淡然沉静。从颐和园到清华园，从地坛到奥林匹克森林公园，渐渐地，我悟到了身心与自然的关系，天地有节，四时有序，天人合一，我开始找回真正的自己，汲取神奇的生命力量，感知人与自然的默契。

2018年开始动起来，2019年开始跑起来，2020年第一次参加

学校教职工运动会1500米比赛，2021年第一次参加西安半程马拉松比赛，2022年第一次参加北京马拉松比赛，2023年第一次参加首届北京大众垂直登高挑战赛，2024年第一次参加日本名古屋女子马拉松比赛，至今共参加10场半程马拉松比赛，9场全程马拉松比赛，半马最好成绩1:45:05，全马最好成绩3:47:36。

回顾过往，从走到跑，从慢跑跑到快跑，从半马到全马，我一步一个脚印，不断超越自我，运动中的我从来都不觉得孤单，我有志同道合的学长师友，有相互友爱的跑友，是他们的鼓励和帮助，让我爱上了运动，是他们的一路相伴，让我奔跑不止。从晨曦微露到月明星稀，奔跑时，与大自然亲密接触，与日月星辰对

话；行进中，喜欢跑友的你追我赶，感受同伴的如影随形；挥汗后，更加热爱工作，更加享受生活，更加珍惜友谊。

多重身份， 加入清华三大跑步组织

我是一名普普通通的清华人。“争取至少为祖国健康工作50年”，不只是停留在一句口号上，它已经融入清华人的血脉，成为一种生活方式，一种工作态度，一生的追求。长跑，清华园最具特色的传统体育项目，是观众最多、选手最多、气氛最热烈的大型室外活动。清华工会跑步协会、晨跑队、校友跑步爱好者协会，是清华跑者的温馨驿站，我有缘先后加入了这三大组织，成为名副其实的跨界队员，更是一名响当当的热心志愿者。

清华工会跑步协会是在校工会领导支持下、由爱好跑步的教职工自愿组成的兴趣社团。像工会其他体育社团一样，工作之余，或早或晚，在园子里或走或跑，参加跑步的教职工越来越多。2018年我加入协会之后，在会长杜立军老师和跑步大神高建兴老师的带领和指导下，与爱好跑步的教职工们经常相约一起进行体能和跑步训练，从落后的跑步小白逐渐成为积极跑步打卡的资深跑者。在整洁的校园道路上跑，



2024年4月13日，校园马拉松比赛现场（武劫摄）

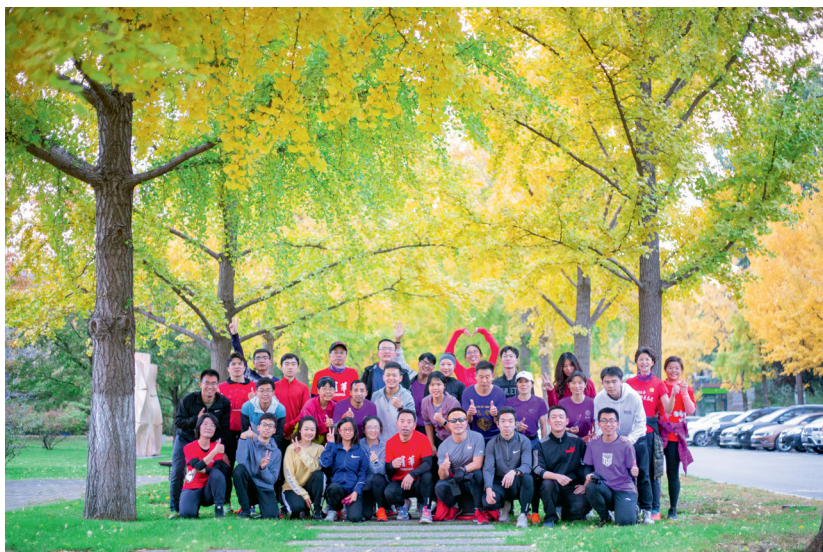
在蜿蜒的校河边跑，在宽阔的操场上跑，与精神矍铄的老者、一线教师、食堂师傅途中偶遇，相视而笑，挥手加油。

在2021年、2023年和2024年校园半程马拉松比赛中，我成为校马的站台选手，最好成绩是2023年女子第四名。每年的教职工运动会、长跑节、教师节接力等校园跑步活动中，我既是运动员，又是志愿者；担任协会理事，我负责跑步活动的组织协调和信息统计等服务工作，与老师们相互沟通交流，为工会活动积极建言献策，荣获2022年院级工会积极分子。

2019年的夏天，八十多岁的母亲住进了医院，我白天工作，下班后赶到医院照顾母亲，在医院里看到许许多多的病患，我暗自下定决心，一定要坚持跑步，把身体练得棒棒的，自己强壮了，

才能更好地照顾母亲。跑步从下班后调整到上班前，在清晨的紫操，邂逅晨跑队，从此开启了四季清华园晨跑。晨跑队是以校园晨跑为日常活动的学生体育社团，以本科生、研究生、博士后为主，队员们来自各个院系和各个部门。暑热渐去，母亲恢复健康出院了，我也达标成为了一名正式晨跑队员。

我与晨跑队的王晓军、赵影等教职工一起，用心用情地呵护着年轻的学子们。晨跑队就像一个积极阳光、开放包容、多元和谐的大家庭，我被小伙伴们戏称为“向日葵园的田园长”，用灿烂笑容感染着孩子们，用温暖文字感染着孩子们，用赛场英姿感染着孩子们，“田老师到颐和园美思去啦！”“祝贺田老师大PB！”“向田美丽看齐！”五年多的晨跑，收获健康和快乐的同



晨跑队晨跑合影（2021年10月28日 童心摄）

时，我得到了同学们的认可和喜爱。

2020年的夏天，我跑进了北京奥林匹克森林公园，从此，我成了公园的常客，在这里结识了每周六在这里聚跑的清华校友们以及清华81级、85级、93级等优秀年级跑团，再一次体会到，清华跑者，有着一个温暖的大家庭。一路随行，我荣幸地加入校友跑步爱好者协会，积极参与每年的清华校友马约翰杯跑步比赛、全球线上冬季勇士赛、校庆日西大操场接力跑圈等活动。在这些活动中，我既是赛场上的运动员，也是赛前赛后的志愿者，2023-2024连续两年获得清华校友马约翰杯5KM（北京站）女子中年二组前三甲。

2024年3月，我与85级孟

蕾、郁群慧、赵彤彤三位师姐一起走出国门，参加了著名的日本名古屋女子马拉松比赛。在比赛现场，我与已经折返的夏雨雨迎面相遇，我一边奔跑一边高喊，“清华加油！雨雨加油！”一场体验感实足的国际比赛结束了，雨雨获得了进军巴黎奥运会的参赛资格，我获得了2024年度全马最好成绩，在回国的航班上，我们相谈甚欢。周末，校园的长跑训练中，我们相互鼓励，更快更强；关于体育社会学，我们微信沟通交流，更精更专。坚韧、自律，是一个跑者的品质；健康、快乐，是大家共同的目标；不断奔跑，才能变得强大，离梦想更近！通过跑步这样一个载体，我们不断地寻找着学术、运动和生活的平衡点，砥砺前行，追求卓越。



2021年10月21日晨跑队队长换届仪式上向三位队长献花（童心摄）

边跑边写， 完成“生命三部曲”

我是一名高等教育研究者。理工科出身，攻读博士学位转入文科，在导师王孙禺教授的言传身教之下，参与的首个科研项目是学科院系部门发展史编纂工程，跟着李珍师姐进行《清华时间简史：电机工程系》一书资料收集和数据校对工作。王老师说，做好高等教育研究，要从清华校史院史开始。在学术研究的道路上，我深知自己在史料挖掘能力和文学素养方面的欠缺，于是，我成了档案馆的常客，同时选学了中文系格非老师和王步高老师的课程，记得格非老师说过，“从过去的文明史、社会发展里找到某种教训，寻找问题的症结，不断往回看，这是一个脉络”。对



2023年11月12日《生命跑道》沙龙分享会现场（张国平摄）

文学如此，对科研也是如此，都要学会反思，以问题为导向不断融合创新，在为学为人中涵养家国情怀。

也许是长期的职业养成，我把奔跑中的所见所闻，所思所想，都记录在了每天晨跑之后、开工之前的流水账里。身轻体健的同时，我收获着工作和跑步带来的快乐。工作的快乐，是在一次次迎接挑战、追求卓越之后的恬淡和从容；跑步的快乐，是在克服惰性、突破自我之后的畅快和无畏。曾经的“三座大山”，我渐渐欣然接受，勇敢面对，活在当下，用笔书写着对生命的体验、对自然的敬畏、对世界的认知。从2018年起，我先后出版了个人散文集《生命中有你》《生命的心灯》和《生命跑道》，书写了

三代女性的成长史，无意间成就了生命三部曲。其中，《生命跑道》一书被清华图书馆收录，上榜2023-2024学年新学期每周新书推荐。

跑过昨天的自己，翻阅未来的人生。清华晨跑队读书分舵每学期举办每周一次的线下/线上读书分享会，只要下班后时间允许，我都会报名参加，在聆听同学们的所思所想、成长感悟的同时，我多次作为分享人，畅谈自己对跑步、对人生、对清华园的思考，勉励大家在繁重的课业之余，要经常思考三个问题：我是谁？从哪里来？到哪里去？面对困难和挑战，要学会三个本领：接受“本我”，修炼“自我”，努力“超我”。2022年1月，我从晨跑队长手中接过了一张闪闪

发光的奖状，上面写道：田老师出口成章、妙笔生花，用文字传递温暖幸福，授予“吟游诗人”称号。这份荣誉至真至纯，我倍加珍惜。

相信纪录的力量，相信文字的力量。在校友跑协组织的跑步活动中，我主动参与活动报道的工作。每次跑步结束后，我都第一时间赶回办公室写新闻稿。有时候稿子要得急，来不及回去，就拿出手机直接在现场写，记录下最真实的跑步现场。2022年，清华校友跑协十多支队伍参加了HTC越山向海人车接力赛，踏遍千山，紫荆花开；2023年，首届榕江半程马拉松赛在贵州省榕江县隆重举行，驰骋“榕江马”，共叙清华情；2024年，星空马拉松在内蒙古鄂尔多斯市盛大开赛，



2019年11月20日世界工程师大会教育论坛现场（王一摄）

暖城相聚，清友欢马情。2020-2023年，我连续四年接受校友跑步协最佳宣传奖的表彰。

不只奔跑， 跑步带来新的成长

因为跑步，我结识了很多各届各级的清华校友，看到了很多奋斗在不同行业和领域中清华人的身影。时代赋予了清华校友们强烈的责任意识，现实赋予了他们创新的历史使命，他们秉承着“自强不息，厚德载物”的清华校训，用智慧、勤劳和真诚，赢得了各自的一片天地，或像耀眼的星辰，或似芳香的幽兰，岁月在他们身上留下了成熟和稳健，他们对清华园的热爱，是那么强烈、那么炽热，令我非常感动和敬仰。

因为跑步，国内外出差的行李中，多了一件跑步队服和一双跑鞋，做着有意义的工作，干着

喜爱的专业，我忙且快乐着。2019年11月，世界工程师大会在澳大利亚墨尔本举行，从北半球到南半球，从萧瑟的深秋走来，沐浴在明媚的阳光中，我沿着亚拉河畔跑步，时差和身体状态的调整似乎就在转瞬之间，让我充满自信地站在世界工程教育论坛上，与来自全球的工程教育专家分享中国工程教育的经验。

因为校园晨跑，我熟悉了来自不同院系不同专业的工科学生，先后推荐并指导两名优秀学生分别参加了2020年世界工程教育论坛学生分论坛和2022年工程教育与工程文化学术论坛，他们经过层层选拔，走到国际工程教育的舞台上，参与到国际学生的交流对话中，将中国的工程教育、清华工科学生的学习实践分享到全世界，展示出清华学生的风采。我与朝气蓬勃的年轻学生们，亦师亦友，共同进步。

因为跑步，我在节假日先后

受邀到校友企业、跑步俱乐部、马拉松协会，签赠图书近千本，与跑步爱好者们共同感受读书和跑步的灵魂碰撞。交流分享的主题聚焦于对天地万物的观察和感应、对奥林匹克运动的认知和感悟以及生生不息的清华体育精神，美好的愿望是希望大家都能以“为祖国健康工作五十年”为目标，努力工作的同时也能健康生活。

因为跑步，我走进了特跑族、悦跑圈、元大都冠军俱乐部以及许许多多的基层跑团，参与到特步集团跑运河和跑黄河的大型跑步文化活动中，认识了励志榜样北京何亚君助盲团团长何亚君和断臂跑者任耀。在健康中国建设的大背景下，全民健身事业方兴未艾，跑步是实施全民健身计划中简单易行、行之有效的方式，我与广大长跑爱好者和专家学者一起，积极参与到全民健身活动和传播马拉松文化中，弘扬中华民族精神，传递奔跑力量。

踏入清华园，也许只是在一个美丽时刻，神往已久的一次偶遇，与清华园的情缘，早已融进血液，嵌入灵魂。偶遇只是开始，珍惜，才能一生一世。我将一直奔跑在生命跑道上，与清华园的脉搏一起跳动，与清华园同呼吸，共成长。不只奔跑，有亲情、友情、清华情，更有人生态度，生命哲理、责任担当，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！