

清华体育 玉汝于成

► 胡方纲

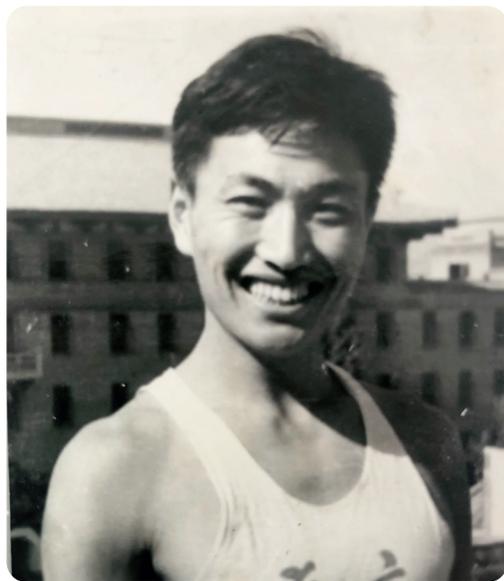
中学时，我是一个体育爱好者，但没有什么专长，也没有接受过任何专业训练。因为父亲在湖南工作，我初中是在长沙的雅礼中学念的。雅礼由耶鲁大学回来的留学生创办，坐落在湘雅医学院对面，校园很大，有足球场，还有大教堂，体育和教学设施非常好，还开办了一些美式的运动课程。我个人很喜欢垒球，是投手。

1955年，我从北京二中被选送到清华。当时，国家做出了要发展核工业、研制核武器的战略决策，清华开始筹建工程物理系。我和那个时代的大多年轻人一样，抱着投身国家的重大科技战略前沿、尽自己最大努力报效祖国的想法报了工物系。和我一起从二中选送来的还有陈肇博，他被选送到了留苏班，毕业于列宁格勒大学地质系，后来加入了工程物理行业，曾任核工业部副部长。

但当我背着行李来学校报到，走在从南门到二校门的路上时，老师告知我去不了工物系了。因为原中苏预备班的同学不去苏联了，要集体转到工物系，名额全部分配给他们。好在我可以自由选择另外三个保密专业：无线电工程、电子管和自动控制（当时称自动学和远动

胡方纲

1955年进入清华大学电机系自动控制专业学习。曾任东风汽车公司常务董事、副总工程师，东风本田公司董事长，东风商用车公司董事长。



学)。自动控制专业是电机系刚开设的新专业，我觉得发展前景很好，就选择了它。我的学号是550034，班级是自01班。

刚进学校，我就感受到了清华浓厚的体育锻炼氛围。马约翰老教授在大礼堂给我们这些新生做报告，他说：“要动，每天都要让心脏剧烈地跳动十分钟，这种心脏才有力量。”当时他已年近八旬，但那洪亮的嗓音不用麦克风都能传遍大礼堂的每个角落。他那童颜鹤发的健壮形象，以及在寒冬只穿一件西服和毛背心的打扮，令每一位同学称奇、鼓舞。自建校以来，清华就有深厚的体育历史传统。解放前，清华的田径、足球、篮球和棒球等

代表队在华北地区乃至全国的比赛中均取得过优异成绩。新中国成立后，党和国家也很重视体育。1952年毛泽东主席发出“发展体育运动，增强人民体质”的号召，群众性体育活动得到了逐步开展。蒋南翔任清华校长后，沿袭并强化了清华重视体育的传统。1953年3月2日，他就任校长不足九周，就对加强清华体育教育做出了明确指示。不久，校务会议通过《本学期健康工作计划》，明确体育锻炼的目标和成立体育代表队的计划。在我入学的前一年清华大学体育代表队大规模成立，包括田径、技巧、足球、篮球和排球等项目。

刚进清华时，我的体育成绩很

普通，百米成绩仅为13秒7；但是我喜欢体育，担任了班里的体育干事。在新生运动会中，我参加了投掷组700公分的手榴弹项目，获得了第二名。代表队每年在新生中选拔新队员，我报名了投掷组。当时我身高只有1.75米，体重也才65公斤，教练认为我的身材不足以发展投掷。虽然我没能入选，但我并没有灰心，而是更加热爱体育锻炼，积极响应学校的号召，每天下午四点半广播一响，就放下手中的功课奔向运动场。

进校的第二年，体育代表队再次选拔，我因为喜欢打篮球，就报名了篮球队。教练曹宝源先生看我弹跳力还不错，破格把我这个二年级学生录取了。能加入学校的体育代表队，我非常高兴，经常穿着印

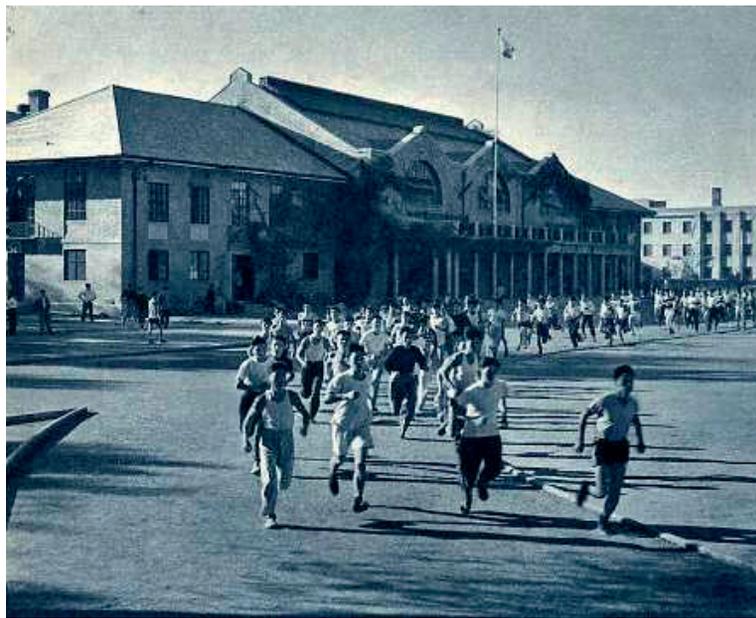
有“清华大学”字样的9号白色球衣舍不得脱下来，就连上课也都穿着。从此我有了机会参加学校篮球队的正规训练，向老师学，向球队其他老运动员学；即使是做一名跑龙套的板凳队员，我也觉得很自豪。

1957年校庆时，清华大学举办了全校运动会，系里老师看到我弹跳力好，就让我报名参加三级跳远项目。我以12.74米的成绩取得第二名。因为没有受过什么训练，这个成绩让我自己也喜出望外。同年7月，首都高校学生第三届田径运动会在清华举行，尽管我不是校田径队员，学校还是派我参加高校运动会的三级跳远项目。我当时连步点都不会，王英杰老师亲自拉上皮尺，教我如何跑步点，如何以最快的速度踏准跳板。最终，我

以13.08米的成绩获得第五名。王英杰老师觉得我三级跳远有潜力，就劝说我与其在篮球队当个板凳队员，不如转到田径队的跳组来。就这样，我正式转到了学校的田径队。

进入田径代表队以后，我很珍惜这样的机会，自此开始接受科学的田径训练。我的教练是王英杰、刘儒义和陈兆康老师，马老和夏翔老教授也常常到运动场指导我们。学校体育代表队在一起吃住，训练强度很大，受制于当时的物质条件限制，营养比较差，但学校总是想方设法地给我们提供最好的条件。经济困难时期，王英杰老师经常邀请我们到他家，他和夫人周玉英老师用特供的牛奶和点心招待我们，我们都倍感亲切和温暖。

蒋南翔校长对田径非常重视。他认为田径是体育运动的基础，而跑跳投是提高力量、速度和耐力的基础。蒋南翔校长亲自提出“体育以速度为纲”的策略，这是当时仿照中央“工业以钢为纲”“农业以粮为纲”的决策提出来的。学校一度还专门每月开“高速度运动会”，进行以男女100米跑和4×100米接力为主的速度项目的比赛，校系原短跑队员、短跑提高课的学生以及各运动队的队员都参加。每逢高速度运动会，南翔校长总是早早就来到运动场，这对同学们来说是极大的鼓舞。观看比赛的同学更是人山人海，各系啦啦队敲锣打鼓，为运



清华学生进行体育锻炼的情景



1960年，胡方纲在全国分区田径赛三级跳远中取得15.38米的成绩。

动员加油、助威。运动场上一马当先，带动万马奔腾。这是一项具有清华特色的、普及与提高相结合的运动项目。在这样的带动下，我的成绩也提高很快。在学校高速度运动会上，我打破了清华百米记录，跨进了11秒大关；在1959年北京市运动会上，我以14.77米的成绩打破了三级跳远北京市14.42米的记录。自1955年到1966年“文革”前的清华校记录中，我保持了三项：100米10.9秒，200米22.4秒，三级跳远15.38米。其中百米校记录一直保持到上世纪八十年代初。

在体育教育目标和理念上，南翔校长也有独到且富有远见的看法。1959年，他和时任党委副书记艾知生一道，召集我和王光纶等代表队同学专门在他家里开了一个座

谈会。他提出大学体育教育要志存高远，清华体育的目标是奥运会，体育比赛也要赶英超美；他还特别提出要业余超过专业，并列举了解放前清华学生保持的多项田径项目的全国纪录。在他的推动和学校体育老师的努力下，清华积极推进群众性体育运动，各项体育运动水平提高很快，取得的成绩也证实了他的一些设想能够变成现实。田径队队友蓬铁权和李作英在1958年11月全国马拉松锦标赛上打破马拉松全国纪录，成为清华首批运动健将；关仁卿做队长的北京足球队获得全运会第三名，他作为队里的主力队员也获得了运动健将称号；张立华在自行车项目上前后27次打破全国纪录。在1960年全国田径分区赛中，我获得了跳远、三级跳远、4×

100米接力三个冠军奖牌；其中三级跳远以15.38米的成绩达到了国家运动健将水平。到1965年文革前夕，清华总共产生了11名运动健将，许多项目都保持着北京市记录。

南翔校长还特别关心我个人的成长，多次给予我鼓励和关怀。毛主席在1957年提出“我们各行各业的干部都要努力精通技术和业务，使自己成为内行，又红又专”。南翔校长在1962年一次全校学生大会上阐述了对我们每个清华学生来说，什么是又红又专的问题：“专，就是要学好在校的每一门功课，包括理论和实践，并能运用这些知识去为人民服务；红，就是两个拥护一个服从——拥护党、拥护社会主义，服从分配。以前大家都认为红和专是矛盾的，红会影响专。同学们能不能做到又红又专呢？我看是能够的，有没有同学是又红又专的呢？我看是有的，胡方纲同学就是又红又专的。”我当时只是一名普通的学生，也不是共产党员，只不过认真学习和在体育运动上取得了一点成绩而已。老校长的话多年来一直激励着我，是我一生中自强不息、勇攀高峰的精神动力。

1958年《体育运动十年规划》出台，1959年召开了第一届全国运动会，各省市“积极开展群众性的体育活动，积极挑选和培训运动员”，全国共有几千万职工参加了第一届全国运动会的选拔。在全运

会筹委会上，“各省市都表示了态度和决心，要在明年第一届全国运动会上创造世界纪录”。北京市也不例外，先后组织了在先农坛训练的专业运动员、北京体院运动系的学员以及清华等高校的业余运动员参加集训。清华田径队共抽调了28名成绩较好的运动员集中到北京体育学院和先农坛体育场，脱产参加集训。田径队的短跨组有温以德、金祖芬，全能组有陈伟光，中长跑有蓬铁权、吴文虎等队友，我分在跳组。学校还专门开了誓师大会，相继有各运动队的20多名代表上台，纷纷表明争取全运会取得好成绩、向国家运动健将冲击的决心，我也上台表了决心。

当时正值日本女排崛起，全国体育正在推广日本女排的大运动量训练法。我们集中住在一起，每天8小时不间断训练，训练下来后筋疲力尽。但这种艰苦的训练锻炼了人的坚强意志，培养了我們吃苦耐劳的精神，造就了坚忍不拔的性格，使我们终身受益；我们所有人都抱着为学校争光、为祖国争光的信念，无论如何艰苦，都咬牙坚持。

钟南山是从北京医学院来的集训队员，主攻400米栏项目，曾破过400米栏全国纪录。我们一起在集训队中度过了一年的时光，中间他还到清华来集中训练了一段时间。钟南山和陈伟光是广州中学的同学，毕业前他来清华看望陈伟光，我陪他一起骑自行车在清华参观。改革

开放初期他曾公派到英国爱丁堡大学学习。至今我们都已年过80，每次在电视上看到他仍精神矍铄地坚持在一线工作，我都深深感到我们都得益于大学时体育锻炼打下的底子和养成的良好的锻炼习惯。

清华最终共有19位同学参加了第一届全运会，包括足球、举重、摩托车、体操等项目。在田径队集中集训的28人中，有我（三级跳远）、刘应尘（女子铁饼、铅球）、温以德（女子百米）三人参加。

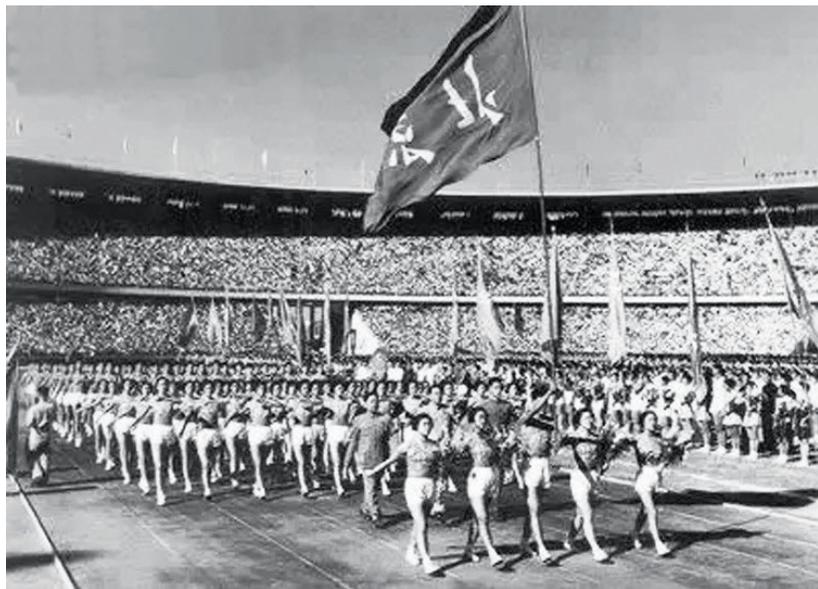
这是新中国成立以来的第一届全国运动会，也正值新中国成立十周年，党和国家极为重视。当时，中国正处于三年自然灾害和国际封锁的内忧外患之中，正如毛主席的题词所昭示的，“发展体育运动，增强人民体质”不仅是体育界的任务，也是全国人民渴望向全世界展示自己崭新面貌的要求。我们当时所面临的条件虽然艰苦，但靠着对体育的执著热爱和为国争光、为母校争光的真挚想法，在全运会中拼尽全力。当时出席全运会开幕式的有毛泽东、刘少奇、朱德、周恩来等党和国家领导人，副总理兼体委主任贺龙元帅致开幕词。我在体育场聆听国家领导人的讲话，感受到现场所有运动员群情激昂、奋勇争先的精神，自己也激动万分。队友关仁卿更为幸运，在开幕式后举行的北京队对广东队的足球比赛中，他是北京队的队长和主力队员。在国家领导人的现场观战下，北京队

以4:1获胜，关仁卿也因其在全运会上的出色表现成为了运动健将。

1959年9月3日人民大会堂建设落成。10月2日晚上贺龙副总理第二次启用人民大会堂，正式宴请我们所有参加首届全运会的近万名运动员。能以一个普通大学生的身份参加全运会，见证这样难得的历史时刻，与许多专业的体育运动员同场竞技，我倍感幸运和自豪。

全运会之后，我于1959年10月返回学校。1960年和1961年是国家特别困难时期，学校正常的伙食都难以保障，不少同学都为营养不良引起的浮肿、便秘、夜盲、神经衰弱、妇女病等疾病所困扰，学校面临着异常困难的局面。学校要求同学们维持“体力”，保存“能量”，多睡觉、多休息、少活动、少运动，以保证学习任务的完成。学校在这样困难的情况下，仍然尽力保障体育代表队，大家仍然集中居住，伙食定量也比一般同学高，但也都停止了集中训练。马约翰老教授特别交待我们，让我们少运动、多静养。我在这两年中主要加强了文化课的学习，课余时间学习运动医疗理论，也学习了按摩、针灸、太极拳。

学校对于体育代表队队员在学业上的要求也非常严格。如果谁的成绩单中出现了红分，就得离开代表队。在紧张的体育训练以外，我也得加班加点地学习，在专业成绩上力争上游。1958年初，因我父亲被打成右派，不符合保密专业的政



第一届全运会开幕式，北京队入场。

审条件，我不能继续留在自动控制专业，系里让我转到性质相近的工企自动化专业的企01班。因为全运会等集训耽搁了一年多的学习，我就从企01班转到了下一年級的企11班。企11班是一个非常团结的群体，同班的同学中有后来曾任清华党委书记的贺美英、中国体育彩票第一人刘国生，还有曾任学校总务长的陶森。当时，系里同专业的三个班企11、企12、企13，总人数正好108人，被大家戏称为“工业企业与自动化专业108将”。后来工企自动化等专业从电机系分出来，于1970年成立了单独的自动化系。所以这样算起来，我是自动化系源头专业的第一届学生。

1961年我本科毕业，获得了学校“优秀毕业生”称号，留在清华攻读研究生。那时国家教育资源非常稀缺，能有机会上研究生的人很

少，我们研究生班的同学都努力学习、珍惜国家和学校给予的机遇。在研究生的同班十几位同学中，出了韩英铎、吴澄两位院士。那时，学生宿舍晚上10点熄灯。学校为了照顾我们，安排蓬铁权、关仁卿和我住在二号楼一个宿舍，特别安排我们宿舍可以不熄灯。在繁重的学业功课和体育训练之余，有时我们晚上睡前偷着点个电炉，烤几片窝窝头，再抹点酥油，这点营养就已经是我们最大的享受。那是一段虽苦犹乐、异常充实的日子。

1966年“文革”开始以后，学校的正常教学秩序受到很大冲击，我也因父亲被打为右派而倍感压力。当时二汽正值建厂早期，我响应党的号召，奔向偏远的地方，希望能够在艰苦的环境下磨练心志，为国家做些力所能及的事情，同时也避开一些政治风潮。从1955年入

校，到1967年离开，清华养育培养了我，我人生中最美好的12年也奉献给了清华，清华和清华体育是我一生的骄傲。

1967年底，我来到鄂西北山区湖北十堰，参加第二汽车厂的筹建工作。那时十堰是一个偏僻落后的山区小镇，没有自来水，没有电力供应，没有公共汽车。道路是碎石路，雨天是“水泥路”，晴天是“扬灰路”。我们住的是活动房子和芦苇棚，吃的是糙米饭，生活非常艰苦。那时我因成分不好，工作在工厂基层，在动力分厂做技术员。七十年代初，在“一打三反”运动中，我被打成“五一六”反革命分子，一度工作生活都十分困难。

在十堰这样一个交通不便、生活困苦的山城，我们这些从全国各地来参加二汽建设的员工苦中作乐，努力开展一些体育运动。我在清华时主攻短跑和跳远，得益于在清华篮球队的锻炼和培养，也有一定的篮球基础。那时，作为厂里开展的为数不多的具有较高观赏性和参与感的群众性竞技运动，大家把篮球比赛看得很重。我所在的动力分厂缺乏打得好的队员，厂里要我上场比赛，为厂里争得荣誉。我从来不承认自己是反革命，就势提出了不同意见：“反革命分子怎么能代表厂里去比赛呢？”一席话反映到军代表那里，他回答说：“就是反革命也可以做革命工作嘛。”坚持要求我去。后来一则是终究没

能查出我有什么反革命言行，二来我在篮球场上表现不错，为动力分厂赢得了几次二汽篮球联赛的冠军，为厂里争得了荣誉，在军代表的授意下，后来就宣布我的审查结果为“无问题”。看来体育不仅能强身健体、给人提供运动的欢乐，还帮我摘掉了反革命分子的帽子，给我带来了人生转折，真是善莫大焉！

在二汽，工作生活虽然艰苦，但得益于母校体育教育中磨练的乐观向上、坚韧不拔、全力以赴的性格，我一直不放弃希望、不放弃学习，努力抓住改变命运的机遇。1977年文革结束后，国家做出了改革开放的决策，我于1980年考上了公派出国。在湖南大学脱产学了一年英语后，1981年我被派到美国福特研发中心做访问学者。那时国内和美国的生活、收入、工作条件等各方面差距都很大。我能有出国的机会，既感到非常幸运，同时压力也很大，需要学习的东西很多。

同期在清华体育代表队的同学中也有几位在美国，有些在学校做访问学者，有些还在美国学校攻读学位。篮球队的队友李蒙在洛杉矶，排球队的李伯虎在密西根大学。我偶尔会和在美国的队友和同学电话联系，大家互相交流鼓励。两年后访问结束，我按时回到了二汽，李蒙和李伯虎也先后都回到国内。李蒙回到东方电气，后来从四川省副省长的岗位调到北京，担任了全国政协副主席；李伯虎回到了航天科

工，从事专业技术工作，后来评上了院士。我则一直工作在企业管理岗位上，直到2000年退休。

上个世纪80年代，在二汽工作的清华校友很多，和清华的合作和交流也很多。1988年在女儿考大学之前，有清华的领导和招生组的老师和我见面，问到女儿高考的情况，想知道她是否像我一样有体育天赋，因为体育成绩如果有亮点的话作为运动员有政策可以降低分上清华。可惜的是她真是一点体育天赋都没有。那年二汽和清华汽车系有一个委培班，但女儿自己主意大，不仅对学汽车没有兴趣，还希望上学离家远点，最后去长春白求恩医科大学学医了。前些年她回国创业，后来辗转加入了航天科工，也投入了工业互联网的领域，正好是在李伯虎的带领下。她从事市场工作，经常和人打交道。也听她说起，碰到过一些和我同时代的老领导，有和我一样对体育的爱好，也曾参加过全运会的选拔，对我和我的体育成绩有些了解，因而对她在事业中给予了很多关照和帮助。我和他们并不相识，也未曾谋面，但是因为共同的经历和对体育共同的爱好而结缘，得到了认同和帮助。体育就是这样能够跨越时空的界限，联接人心，凝结友谊！

在马约翰教授倡导的“竭尽全力、拼搏进取”以及“育人至上、体魄与人格并重”的清华体育精神的指引下，我不仅达到了强身健体

的目标，也形成了乐观向上，做事坚韧不拔、全力拼搏的品格，这些都让我受益一生。在清华的体育锻炼过程中，我也和很多师长、同学有了很多交集，和代表队的同学共同面对困难和挑战的过程中结下了终身友谊。六十多年过去了，虽然平时身在祖国四面八方，我们有机会还是会经常在清华聚会。蓬铁权、吴文虎等代表队同学还组织了合唱团，我们经常一起回忆那段共同度过的美好青春时光，感谢母校对我们的培养。清华体育传统是学校的宝贵财富，历届学校领导都高度重视体育精神的传承。学校领导也多次邀请我们五六十年代的运动员参加学校体育相关的研讨和纪念活动，分享我们当年成长的经验，激发新的学生努力拼搏、超越自我的体育精神。

我进入清华之时，无论如何也不曾想到我在体育运动上能取得这样的成绩，清华体育会对我的产生产生这么大的影响。大学的使命在于培养人，清华体育的精神不仅在于拼搏进取、自强不息，也在于培养人、塑造人。从清华发展的历史来看，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，清华和清华体育始终保持了这样的初心。我和很多同期队友们的成长经历，也说明无论起点多低，只要有决心和毅力，有科学的方法，每个人都能超越自我，充分发挥自身潜能，实现人生梦想。🍷