

“老李”和我的清华故事

▶ 胡凯

胡凯

2001年进入清华大学经管学院，先后攻读学士、硕士、博士学位，2013年7月博士毕业。获得第二十三届世界大学生运动会男子100米冠军、第四届东亚运动会男子100米冠军、日本大阪国际田联大奖赛100米冠军等奖项，被国人称为“眼镜飞人”。曾获得CCTV十大体坛风云人物、中国劳伦斯十佳运动员、中国大学生十大年度人物等多项荣誉称号。毕业后留校任教，曾任清华大学团委副书记和体育部副主任。



很久前，“老李”跟我说，他到台湾讲学，特意去看了邓丽君墓。一架雕塑的钢琴，放着《何日君再来》的旋律，那是他们的青春。如今我听着《光阴的故事》敲下我们在清华的日夜，愿每一个走出校园的游子在迷茫时都能重逢那个青春里的老师，唤醒当年的自己。

我的办公桌上摆着一张毕业时的合影，那个带着慈祥笑容的胖子，我们管他叫“老李”。拍那张照片时他带了我十二年，拍完后他就管我叫“同事”，而从那刻到今天，又过去了七年。忙里偷闲时我就会看看那张合影，越看那慈祥的微笑，越像是慢慢变成了嘲笑，仿佛在说：

“小子，你把我教你的都学到狗肚子里了吗？”我苦笑着摇头，看看自己日益向他靠拢的肚子，于是艰难地爬下办公桌，拿起健腹轮，冲几组本不是我现在所能承受的强度，在两手哆嗦到无法打字后才勉强停下，撸起衣服看看并没有任何变化的腹肌，失望之余又在酸痛的折磨下，终于放弃坚持，重新爬上办公桌，埋头干着别人觉得很有意义，自己认为毫无生气的工作。就在如此循环往复中，我突然意识到，真把他教的都扔到狗肚子里了。

“老李”生于国庆前，尽管父母都是归国华侨，但仍摆脱不了50年代的起名模式，取名李庆。他年少时就好动不好静，曾加入西城体校，那年他得了一件印有“西城”字样的跨栏背心儿，高兴地在北京深秋不穿外衣秀了一路，最终冻成



2013年博士毕业，胡凯（右一）与“老李”（右二）合影



“老李”（右一）跨栏照片



胡凯（左）在2002年高校运动会百米夺冠

严重感冒。“文革”后，不愿放弃梦想的银行点钞员“老李”报考了北体大。据他回忆，当年专业考试时鱼龙混杂，一个西装革履的“裁判”，发令枪响后竟如离弦之箭冲向终点，唬得“老李”立马信心大增，最终顺利考中。

大学时，他主攻100米和跨栏，并自称直道栏能下15秒，还给我们炫耀照片，不过我始终保持怀疑。但从他踢球的那几下看，百米10秒7还算靠谱，也正是因为速度快，工作后在国家体委科研所与当地工人的业余比赛中他被两个钳工死死盯住，并一脚铲飞，昏迷进了医院。醒来后的“老李”痛定思痛，一心一意辅佐中国第一个跑到10秒的前辈陈家全，当上了国家短跑队的助教。后来为了加强理论学习，“老李”只身旅欧，深入德国，勤工俭

学。先在炼钢厂掏煤灰，又到巧克力工厂“偷”糖果，终于拿到哥廷根大学体育科研所博士学位。学成后的“老李”任职新加坡华侨中学，没两年就带出了个女学生，以15秒多的成绩打破了跨栏全国纪录，据“老李”回忆，该新闻上了新加坡“人民日报”，斗大的标题登在头版头条。初露锋芒的“老李”报国之情满溢，并笃信中国体育的未来应在高校，世纪之交毅然回国，于是我成了他的开门弟子。

多年后，有学生问我短跑的秘密是什么，我故作神秘地说：“让自己慢下来。”当我得意地看着学生一脸错愕，不禁想起了“老李”一直挂在嘴边的“四字真言”：顺其自然。这个“真言”像是吊着一口仙气儿，搞得我云里雾里，却远不及他的要求来得更直接，那就是：

每天要写训练笔记。这是“老李”的第一个要求，我坚持了整个职业生涯，先是因为听话，再是觉得这体现了学生运动员的不同，最后就变成了习惯。笔记内容也很简单，无非就是训练内容，身体感觉，偶尔写点儿训练体会，一天十几行字儿，忘写了也容易补，“老李”不定时批阅，只看是否坚持，从不因写得简陋而批评，且每次都用红笔批上一大篇，现在翻翻，突然发现虽然记得简单，但只要每天坚持，七八年的训练脉络跃然纸上，再想想俗话说千里不捎针，才明白日久皆因简单始，虽是简单久也难，就像数学里的“1+1”正是因为底层逻辑的简单易行才成就了这纷繁复杂的世界，“老李”要的可能就是个易于操作的坚持。

我们训练中有个项目叫“ins &

out”，是“老李”从德国“引进”的，每次练到这个项目“老李”都会秀一下他的德文，读作“因颂奥”。这个项目看上去极其简单，100米内每隔20米摆上一个标记，冲20米，放松20米，快快慢慢就像一进一出，完全与它的名字贴合，但练起来却不容易掌握。

第一次跑时，我快的20米玩命冲刺，慢的20米完全放松，“老李”笑着摇头：“你不能只会两种速度”，于是我快的稍慢、慢的稍快，“老李”还是摇头：“我看不出你节奏的变化”。现在想想我整个职业生涯的训练好像并不是为了提高成绩，而都是围绕这两句话进行的。“老李”的训练跟专业队比算很仁慈的，但每周二、五仍逃不过一组组100米×4×2、200米×8、300米×5，每次跑完都有一种叫“上屁股”的感觉，让人无法保持坐、立、躺的任意一个姿态，只能忍着恶心满地打滚，每当这时“老李”都会一脸坏

笑地走上前问：“晚上食堂有啥吃的？是东坡肘子还是梅菜扣肉？”直到我们吐得稀里哗啦他才又坏笑着转身离开，走时还不忘叮嘱：“别在场地耽误时间，拉伸完就快走，保持住这点儿对场地的兴奋度！”但这种煎熬也并不是天天都有，“老李”的训练计划可谓费尽心思，或是9天大量3天调整的周期，或是两周大量一周调整的周期，总之不会让人天天难受，这也许就是他的节奏，毕竟没有练不完的量只有调不出的状态。

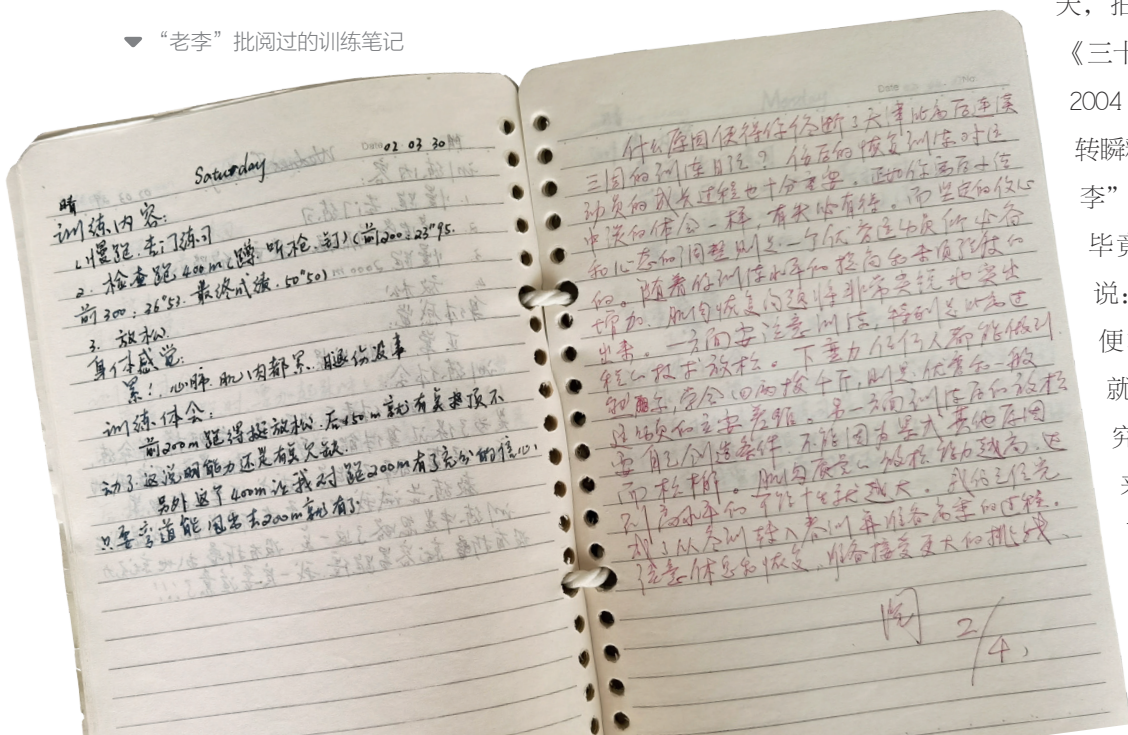
现在想想真是有点儿搞笑，有多少导师会催着你离开实验室，又有多少领导会逼着你离开办公室，只为能让你保持住那点儿对科研和工作的热爱？但热爱这东西，不管对梦想、工作还是爱人，如果天天痛苦还真是保持不住的。后来我能跑出任何自己想要的速度，甚至比赛时都能数出自己的步数，2005年的时候我参加世界大学生运动会，

决赛中当跑到60米，感到有人马上就要追上时，我出奇冷静地告诉自己，不能加速，要放松，就像“ins & out”里那个“慢的20米”一样，就是那一刻我确定自己真的理解了“老李”的那两句话。后来我把这两句话也教给我的学生，只不过变为“你不能只有‘赶deadline’和‘划水’两种状态”以及“你要学会控制，把好钢用在刀刃儿上”。

“老李”还有个口头禅：谁想金牌谁完蛋。所以他干着以百分之一秒的精进为目的的活儿，却从不跟你谈目标。2004年我作为北京队的主力出征全国大学生运动会，在输掉了100米后，200米决赛前我身心俱疲，检录完要进场了，我突然转头跟他说：“李老师，我就随便跑，能跑啥样是啥样吧。”他那对小圆眼立马亮了起来：“对，就是随便跑嘛，一直就是让你随便跑嘛！”于是我就拿了冠军。

直到我成了他“同事”的那天，拍完照他送了我一套《三十六计》，我恍惚感觉2004年他是用了一计，但转瞬释然，即便用计，“老李”也算是个中翘楚了。毕竟如果今天我跟领导说：那个发言稿我就随便写写了，那个活动我就随便办办了，那个研究我就随便搞搞了，想来是任谁也不能轻饶了我的。他们不如“老

▼“老李”批阅过的训练笔记



李”是因为不知道没有目标代表着极限是天空。

但如果你觉得这就是“老李”最“老奸巨猾”的表演就大错特错了，他最高光的时刻发生在我第一次拉伤后。那年我才大一，冬训准备得特别好，谁成想室内赛就拉了，心有不甘又没法训练，我只能自己加练身体素质，折腾了一个月，我能背着20公斤杠铃片一分钟做40多个仰卧起坐。突然有一天“老李”把我叫到一边，拿着新鲜出炉的身体指标问我：“你都干嘛了？！这一个月我就没练你，你各项指标都这么高，还有尿潜血了！”我像个做了好事还不好意思承认的乖孩子，支支吾吾告诉他我是多么严苛地进行了自我身体素质训练。听完我的“表功”，“老李”小眼圆睁，咬着后槽牙用手点我：“拉伤就是让你歇着的，谁让你那么‘自觉’了。”说完转身就走，没两步又调回头来：“你知道优秀运动员最大的特点是什么吗？”看着我一脸懵圈，他欲言又止地转过身去，扔下四个字：学会偷懒！

我不知道是什么给了“老李”那样的勇气，在他的开门弟子刚上大一时，就敢教“偷懒”。直到多年后的我看到了一个词叫“内卷”，彼时的“老李”也许还会犹豫这句“学会偷懒”学不好会毁掉一个孩子的前程，更会让他手下无人可用，但转念间他知道自己要的是一个能在刹那间一决胜负，在毫米内一击



“老李”（右）和胡凯在2008年奥运会庆功会前的合影

制胜的战士，而不是个事事听人摆布、只能做到良好却毫无创造力的乖乖学生。所以从一开始就得教会他放弃表面的精致，把最好的精力用在最能使他卓越的地方，否则难成大器。

这就是“老李”，他会让你坚持简单的东西，让你学会在放松和控制中找到自己的节奏，不去给你任务和目标，甚至让你学会“偷懒”，其实都是让你体会那四个字：顺其自然。而我在拿起了健腹轮冲了几组本不是我现在能承受的强度又终于悻悻地放弃时，就忘了要坚持简单的东西；在爬上办公桌为别人设定的目标埋头苦干时，就忘了自己的节奏；在因写着没人认真听的讲话稿，没人认真看的方案，并精益求精地查着错字甚至标点而不断加班并得到那些虚无缥缈的赞许时，就忘了学会“偷懒”。

直到我又把眼光落到了那张合影上，想起了我第一次比完首都高

校运动会跟他的对话。那年我20，他46。“李老师，这次100米的状态和节奏真是太好了，我感觉比得特别顺，不费力就跑赢了。”“好好记着这个感觉吧，未来也许你的实力会增强，成绩会提高，但这种在好状态下能比出好感觉还拿到好名次的情况却未必会有了。”

前两天为了写我和“老李”的故事，我发微信向他确认是否毕业于那个拥有高斯、普朗克、奥本海默、朱德、季羨林的哥廷根大学。

“老李”回我说：“为师惭愧，不能比肩前辈大师，但能量大的尽可以照亮地球，火苗小的亦可以温暖家庭。”“老李”，你的火苗一点都不小，它用了19年点燃过一个孩子的梦想，烧掉了他所有的“内卷”，现在又唤醒他用一生去寻找那个曾经触摸到，却又不慎丢掉的感觉，不徐不疾、恰逢其时，这也许就是“顺其自然”吧。🍷