

我的冰雪人生与育人初心

▶ 许诤昊

从六岁第一次踏上冰面，到如今站在清华园的讲台上教授冰球，我的人生似乎始终与一片洁白、坚硬而温柔的冰场相伴。冰球于我，早已不只是一项运动，不只是一段经历，而是成长的底色、选择的坐标、前行的力量，更是一份愿意用一生去坚守、去传递、去耕耘的初心。从懵懂的冰球爱好者，到身披国家队战袍的运动员；从亲历北京冬奥会的赛事工作者，到拥有全球视野的苏世民学者；再到如今扎根校园、以“冰”育人的清华体育教师，身份在变，舞台在变，但我对冰球的赤诚、对冰雪运动的信念、对体育教育的思考，却始终未曾改变。回望来路，冰球就像一束光，从童年照进青年，从赛场照进课堂，也让我在一次次选择与坚守中，慢慢看清了自己真正想要奔赴的方向。

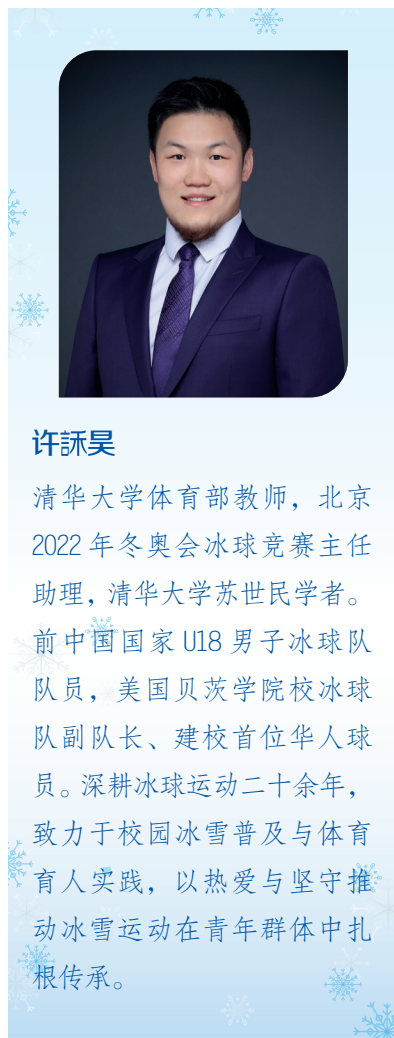
从小热爱冰球，入选国家U18男子冰球队

我与冰球的相遇，始于一次温柔而偶然的邂逅。六岁那年，在家人的陪伴下，我第一次穿上冰鞋，踏上了冰场。冰刀与冰面轻轻摩擦，发出清脆而干净的声音，

风从耳边掠过，速度带来的自由、对抗带来的专注、团队配合带来的默契，在那一刻交织在一起，让我瞬间爱上了这项充满力量与温度的运动。在那个年代，冰球还是一项不折不扣的小众运动，北方之外少有冰场，专业队伍稀缺，社会关注度极低，甚至很多人都不曾真正了解过冰球的规则与魅力。但我却凭着一份最单纯、最执拗的喜爱，义无反顾地走上了冰场。

七岁正式加入冰球队后，冰场便成了我课余时间最安心、最熟悉的去处。无数个周末、假期、寒冷的冬日傍晚，我都在冰场上度过。寒冷、疲惫、反复摔倒、高强度对抗、训练后的肌肉酸痛，是少年时代最寻常的记忆。但我从未想过放弃。因为在一次次滑行、传球、射门、防守中，我渐渐懂得，冰球带给我的远不止运动技能。它教会我坚持，教会我协作，教会我责任，教会我直面输赢，教会我在跌倒后自己站起来，教会我在团队中找到位置、彼此支撑。这些刻进骨子里的品格，在后来的人生路上，成为了我最坚实的底气。

凭借着日复一日的坚持与热



许诤昊

清华大学体育部教师，北京2022年冬奥会冰球竞赛主任助理，清华大学苏世民学者。前中国国家U18男子冰球队队员，美国贝茨学院冰球队副队长、建校首位华人球员。深耕冰球运动二十余年，致力于校园冰雪普及与体育育人实践，以热爱与坚守推动冰雪运动在青年群体中扎根传承。

爱，我一路从校园冰场，走到了更广阔的赛场。中学阶段，我有幸入选中国国家U18男子冰球队，代表中国站上国际赛场，与来自世界各地的年轻选手同场竞技。为国出战的经历，让我第一次感受到冰球背后的责任与荣光，也

让我看到中国冰球与世界高水平队伍之间的差距，更让我在心底埋下一颗种子：希望有一天，能让更多人了解冰球、爱上冰球，让中国冰雪运动拥有更深厚的土壤。

赴美攻读本科，感受全员参与的体育氛围

高中毕业后，我前往美国贝茨学院(Bates College)攻读本科，并顺利加入校冰球队，成为该校建校以来首位华人冰球队员，后来还担任了球队副队长。这段留美打球的经历，不仅让我的球技得到进一步提升，更让我近距离、沉浸式地感受了美国校园体育文化，也让我对体育与教育的关系产生了极为深刻的思考。

在美国文理学院的校园里，体育不是少数专业运动员的“专



许詠昊 7 岁时在北京虎仔冰球队的赛后照片

属项目”，而是全员参与、融入日常、根植于教育内核的生活方式。冰球、篮球、橄榄球、棍网球等项目，从校队到院队再到兴趣社团，覆盖几乎所有学生。训练与比赛，从来不是为了单纯追求成绩，而是为了培养品格、磨练意志、塑造领导力、增强团队凝聚力。队员来自不同专业、不

同背景，大家因为热爱聚在一起，在训练中中学会自律，在配合中学会信任，在胜负中学会尊重，在压力下学会担当。体育是连接不同文化、不同背景学生最自然的桥梁，也是校园文化最鲜活、最有生命力的组成部分。

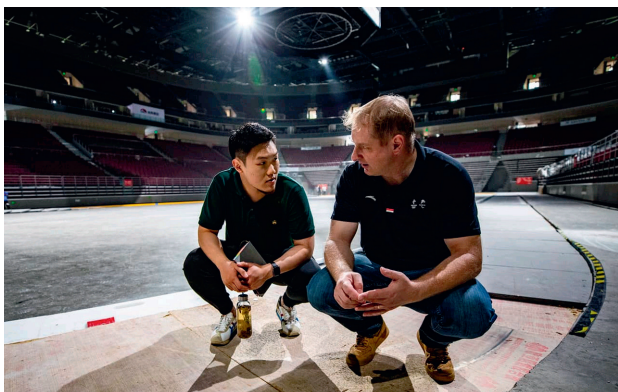
这种“以体育人、全员参与、重视人格塑造”的体育教育模式，与我此前接触的专业竞技体系形成了鲜明对比，也深深触动了我。我开始意识到：体育的终极价值，从来不是赢下多少场比赛，而是通过运动，让人变得更健康、更勇敢、更懂得合作、更具备面对挑战的能力。中国冰雪运动要真正实现长远发展，不能只停留在竞技层面，更要走进校园、走进青年、走进每一个普通人的生活，让体育回归教育本质。这段留美经历，也成为我后来坚定选择走上体育教育道路的重要起点。



美国贝茨学院冰球队赛前牵手北京正泽学校小球员入场（右2为许詠昊）



2025年9月，许詠昊（中）在哈萨克斯坦坦阿斯塔纳世锦赛做国际主裁判



2022年北京冬奥会前，在五棵松场馆和冬奥组委外籍专家Harald Springfield考察场地



在2022年北京冬奥会冰场组织中外在校学生开展冰球普及活动

北京冬奥历练，深刻理解冰雪运动

本科毕业后，我带着对冰球的热爱与对体育教育的思考回到国内，而2022年北京冬奥会的举办，让我迎来了人生中一段意义非凡的旅程。我以北京冬奥会冰球竞赛主任助理的身份，深度参与了冰球项目的全流程组织与运行工作。从前期筹备、场馆调试、流程规划，到赛时运行、团队协调、跨国沟通、服务保障，58场冰球赛事，百余台转播机位，来自全球的运动员、教练员、工作人员，每一个环节、每一个细节，都需要极致的严谨与专注。

那段日子，忙碌、紧张却无比充实。我扎根竞赛一线，见证了冰球赛场从寂静到沸腾，见证了中国冰雪运动从“小众冷门”走向“全民热潮”。曾经鲜为人知的冰雪项目，通过冬奥走进千家万户；越来越多的孩子穿上冰鞋、踏上雪场；冰雪场馆在全国

遍地开花；校园冰雪、群众冰雪蓬勃兴起。我亲眼看到，冬奥会不仅是一场体育盛会，更是一次全民体育意识的唤醒，一次冰雪文化的普及，一次国家体育软实力的集中展现。

冬奥的经历，让我对冰雪运动的价值有了更深刻、更立体的理解。一场盛会的真正遗产，从来不是场馆与纪录，而是留在人们心中的热爱，是融入生活的习惯，是代代相传的精神。后冬奥时代，如何让冰雪热情不降温？如何让冰雪运动真正扎根校园、扎根青年？如何构建可持续的校园冰雪教育体系？这些问题，成为我不断思考、不断探寻的方向。

与此同时，我也在实践中逐渐形成了更为辩证与理性的认知。冰雪运动在快速普及的过程中，并非只有光芒与热潮，同样面临着现实的挑战：部分场景仍存在重技能、轻育人的倾向，把冰雪运动简单等同于技能训练；有的

地方重普及、轻体系，课程设计、安全保障、文化引导尚未完全跟上；也有一些青少年参与冰雪运动，更多停留在体验层面，缺少长期坚持与品格塑造。作为冰雪项目中典型的集体对抗运动，冰球的普及受客观条件制约：标准冰场总量有限、地域分布不均，校园专用冰球场地更为稀缺；装备成本与维护门槛较高，长期参与的经济与时间投入不低；项目认知度仍待提升，规则与文化普及不足，社会参与基础相对薄弱。

但我坚定地认为：冰球是一项世界性运动，中国作为世界大国，必须发展好冰球运动；清华大学作为中国最高学府、世界一流大学，更有条件、有责任率先探索，带头推动冰球在校园乃至全国的普及与提高。我们既要客观认识到，冰球在当下中国仍属小众项目，受场地、文化、基础条件等现实局限，发展之路注定不会一蹴而就；更要以长远眼光



在 CUHL 全国大学生冰球联赛比赛执教现场

布局、以教育初心深耕，让冰球运动在高校落地生根、在青年中开花结果，用一点一滴的努力，逐步打破壁垒、厚植土壤，为中国冰球的长远发展注入来自校园、来自教育、来自青年的持久力量。

真正的体育育人，既需要热情，更需要理性；既需要推广普及，更需要内涵深耕；既追求规模拓展，更看重质量与成长。

我始终相信，问题所在，正是方向所在。冰雪育人要走得稳、走得远，必须回归教育本质：以安全为底线，以兴趣为基础，以品格为核心，以成长为目标。要让冰雪运动从“上冰体验”走向“课程体系”，从“技能训练”走向“人格培养”，从“短期热潮”走向“生活方式”，让每一个参与者都能在冰雪中收获勇气、坚韧与合作精神，这才是后冬奥时代最该坚守的教育初心。

也正是在这段时间，我有幸成为清华大学苏世民学者，在苏

世民书院开启了一段全新的学习与探索之旅。苏世民书院汇聚了来自全球各地的优秀青年，倡导

“立足中国、面向世界”的理念，鼓励我们从全球视野思考时代议题。在这里，我不再仅仅以运动员、赛事从业者的视角看待冰球与冰雪，而是站在全球体育发展、青年教育、文化传播、公共政策的高度，重新审视体育的价值与使命。我深入研究校园体育建设、国际体育交流、体育产业发展、青少年体育素养培养等课题，将自己多年的运动经历、冬奥实践与留美观察结合起来，逐渐形成了清晰的认知：体育是无国界的通用语言，校园是体育精神传承的核心阵地，而高等教育，则是冰雪运动长久发展最坚实的根基。中国冰雪要从“冬奥热度”走向“长效发展”，必须扎根教育，必须走进大学课堂，必须让青年在运动中收获成长、塑造品格。苏世民学者的经历，让我的格局

更加开阔，思考更加辩证，也让我更加坚定：回到校园，成为一名体育教师，用自己的热爱与经历，去影响更多青年，是我最应该走的路。

成为清华教师，为冰球运动普及而奋斗

2022年冬奥会落下帷幕，我正式加入清华大学体育部，成为一名冰球教师。对我而言，这不是一次职业选择，而是热爱的自然延续，是使命的温柔抵达，是多年思考与经历水到渠成的结果。清华园有着百年深厚的体育传统，“无体育，不清华”的理念深入人心，在这里从事体育教育，既是荣耀，更是责任。

站上清华讲台，我开设了冰球、轮滑球、基础体育等课程。我的学生，大多来自各个不同专业，绝大多数是零基础，从未接触过冰球，甚至从未上过冰。他们或许害怕速度，或许担心对抗，或许觉得冰球“遥远而专业”。但我希望，在我的课堂上，他们能放下顾虑，感受冰球最本真的快乐与力量。我从最基础的站姿、滑行、控球教起，耐心陪伴每一次尝试，鼓励每一次跌倒后的站起。我不追求每一个学生都成为技术高手，只希望他们能在冰场上找到自信、收获快乐、懂得协作。在我心中，冰球课的核心从来不



参加国际冰球联合会裁判员培训

是“打球”，而是“育人”。

我常常和学生们分享：冰场上的每一次配合，都是信任；每一次防守，都是责任；每一次拼抢，都是不放弃；每一次输赢，都是成长。冰球所蕴含的团队意识、规则意识、抗压能力、沟通能力、抗挫折能力，会伴随他们一生，在学习、科研、工作、生活中默默发挥力量。这正是体育最动人的价值——它不止强健体魄，更塑造人格；不光提升技能，更滋养心灵。我希望通过我的课堂，让冰雪运动不再遥远，让体育精神真正走进每一位青年的心里。

在课堂教学之外，我也努力推动冰球文化在清华园里慢慢生长。我组织冰球文化分享沙龙，向同学们讲述冬奥故事、冰球历史、国际校园体育文化；我支持学生冰球社团建设，为同学们创造更多上冰、交流、比赛的机会；我积极参与校园冰雪推广活动，让更多人了解冰球、走近冰雪。

我希望用自己微小的力量，让冰场成为校园里温暖而有活力的角落，让冰雪精神成为清华青年精神谱系的一部分。

成为清华教师的日子里，我也常常回望自己的来路：从童年冰场的小小少年，到留美校园的华人球员；从冬奥赛场的亲历者，到苏世民书院的青年学者，再到如今站在讲台上的教育者。我走过的路，其实很简单：因热爱而开始，因责任而坚持，因使命而传承。

我很幸运，能把自己一生热爱的事情，变成可以为之奋斗的事业；更幸运的是，能在清华这样的平台上，把冰雪的快乐、体育的力量、冬奥的精神，传递给一代又一代优秀的青年。我也常常想起在美国贝茨学院打球的日子，想起那种全员参与、以体育人的校园氛围。我希望自己能成为一座小小的桥梁，把国际先进的体育教育理念，与中国校园的实际相结合，走出一条适合中国

青年的冰雪教育之路。

后冬奥时代，中国冰雪运动正站在全新的历史起点上。竞技冰雪不断突破，群众冰雪蓬勃开展，青少年冰雪稳步推进，校园冰雪方兴未艾。从“三亿人参与冰雪运动”成为现实，到冰雪运动成为新时代健康生活的重要方式，中国冰雪正在完成从“量”到“质”的深刻转变。而校园，正是这场转变中最关键、最有希望的阵地。

我深知，我只是千千万万冰雪人中的普通一员，但我愿意做一粒安静而坚定的种子，在校园里扎根，在冰场上坚守，在讲台上耕耘。我愿用自己的热爱与专业，陪伴更多青年走上冰场、爱上运动、收获成长；我愿用自己的经历与思考，推动校园冰雪教育走深、走实、走远；我愿以师者之心，守护冰雪初心，让冰球的光芒照亮更多年轻的身影，让冰雪精神在清华园里、在中国青年中，静静传承、久久闪光。

冰刃逐光，步履不停。冰雪为伴，育人不止。我将继续在冰场与讲台之间，以热爱为灯，以育人为任，以温柔而坚定的力量，走好属于我的冰雪人生路，也为中国冰雪运动的未来，贡献一份属于清华青年、属于一名普通体育教师的光与热。❁