

体坛宗师马约翰



马约翰在清华

1882年，马约翰出生在美丽的福建厦门鼓浪屿，幼年时良好的自然环境是他锻炼身体的最好场所，他经常和其他孩子一起跑跳、爬树，钻山洞，在海滩上玩水和捉鱼虾。由于家境困难，13岁时马约翰才得以入私塾读书。

1904年，马约翰考入上海圣约翰大学预科，1911年大学毕业，获理学学士学位。由于适逢乱世，在7年的大学生活里，他始终怀着雪耻的心情发奋锻炼。入校后不久他就成为学校足球、网球、棒球、游泳等体育代表队的主要成员之一。此外他尤其擅长中跑和短跑，曾获得100码、220码、880码、1英里等项的全校冠军。在1905年上海举行的“万国运动会”上，马约翰战胜了体育道德极差的日本人而夺得冠军，为中国人大大争了一口气。

1914年，马约翰应聘来到清华园，担任化学系助教，随后改到体育部任教，从此开始了他奋斗一生的体育教育事业。蒋南翔校长在纪念马约翰先生执教清华50周年的纪念会上曾这样总结“马约翰先生在清华服务的历史，差不多同清华的校史同样悠久。所有在清华上过学的同学，差不多全都受过马先生的热心教诲。”

马约翰曾回忆说：“我初来清华时教化学，对体育也很关心。有一次，跟校长谈进一步发展学校体育问题。因为有了了一个实际问题，就是清华每年要送出100名学生到美国，送出的学生，总要像样一点，不能送去‘东亚病夫’吧，因此学校才考虑除了让学生念书，盖图书馆、盖大礼堂外，也要学生搞体育，盖个体育馆等等。从我来说，我主要是考虑到祖国的荣誉问题，怕学生出国受欺侮，被人说成中国人就是弱，就是东亚病夫。因此我常向学生说，你们要好好锻炼身体，要勇敢，不要怕，要有劲，要去干，别人打棒球，踢足球，你也要去打、去踢，他

们能玩什么，你们也要能玩什么；不要出去给中国人丢脸，不要人家一推你，你就倒；别人一发狠，你就怕；别人一瞪眼，你就哆嗦。中国学生，在国外念书都是好样儿的，因此我想体育方面也不要落人后。要求大家不仅念书要好，体育也要好；功课要棒，身体也要棒。”马约翰“强国必先强种”的坚定爱国信念让学生无不为之动容。

1920年，马约翰接替美国人成为学校的体育部主任。此前，清华已经在实行“强迫运动”：即每星期一到星期五下午四点到五点，图书馆、宿舍、教室一律关门，全校学生必须穿短衣到操场锻炼。但“强迫运动”贯彻得并不彻底，锻炼时间内仍有不少人躲在树荫、墙角等僻静处读书。在学生人均有二亩多地的清华，要在室外找一个地方看书易如反掌。马约翰上任后，一到锻炼时间，就拿着小本子到处寻找，说服那些躲起来的学生出来锻炼。他对学生动之以情，晓之以理，不停讲解锻炼身体的意义和方法。在马约翰的影响下，许多卓有成就的校友在校时都是体育爱好者，如周培源得过全校中距离赛跑冠军，施嘉扬是跳高和高栏的全校冠军。

此外马约翰制定了一套完整的体育教育方法。他经常按照学生的不同特点分别编组，和他们一起锻炼，告诉同学们如何科学地进行锻炼，并且有计划地做些矫正项目，使同学们掌握了赛跑、跨越、器械操、各种球类活动的基本技术，提高了参加体育的兴趣。当时的清华，每个学生在校学习的8年间（1911至1928年，清华正式名称为清华学堂，是清华留美预备学校。清华学生12~14岁入学，学制8年），必须通过“五项测验”指标，即：百码赛跑14秒；半英里赛跑3分钟；掷铁球20英尺；跳高45英寸；两项择一：足、篮球要求懂得有关知识和规则；射箭，10分以上。——不过关者不能出国留学。

除了学生积极参加体育锻炼外，当时的老师们也不例外。1917年，教职员篮球队成立，大家还推举梅贻琦先生为队长，球队也是练习甚勤，并常与各级球队比赛。

由于贯彻在普及的基础上提高的原则，加上科学的训练方法，清华的运动水平提高很快。先后成立了足球、篮球、网球、曲棍球、棒球、垒球、水球、长跑、游泳、滑冰、拳击等十多个代表队。从1911到1921的10年间，清华对外足球比赛58次，胜44次，负7次。

1929年底，马约翰率领清华足球队参加华北体育联合会第六次比赛大会，夺得冠军。当年校刊这样记载：夺冠消息传来，全校师生沸腾，球队回校时，人们把马约翰等从学校大门一直抬进大礼堂，以示庆祝。

透过这样的文字，当年那人声鼎沸的热闹场面仿佛穿越历史扑面而来。马约翰让体育运动在清华轰轰烈烈地开展起来，为清华形成爱好体育的校风奠定了基础。自此，体育锻炼成为流淌在几乎每一个清华学子血脉里的血液。

对中国体育的贡献

旧中国积贫积弱，国民羸弱的体质更是被外国人瞧不起，马约翰通过自己的努力，一定程度上提高了中国体育界在国际上的影响。1921年，华北青年会举行田径赛，约请了许多中外名家做裁判，作为中国最知名的裁判，马约翰也在被邀之列。在跳远比赛中，有位中国裁判按照规则从运动员的脚印处测量，不料有个美国裁判却硬说中国裁

判量错了，还当众斥骂中国裁判。一贯受洋人气的中国裁判敢怒不敢言。看到此情此景，马约翰用标准的英语教训了那个美国裁判，“你连规则都不懂，还要骂人，你算什么，真是岂有此理。”并支持中国裁判照章办事，理屈词穷的美国人只好闭嘴。从此马约翰在中国裁判届和体育界威名远扬。

现今亚运会的前身远东运动会最初由菲律宾、中国、日本三国发起，是亚洲最早的地区性综合体育运动会。1913年首届远东运动会也是我国最早的国际体育交往。当年清华学校、汇文大学、协和书院三校选派了9名学生运动员赴菲参赛，开中国学校参加国际竞技之先河，6名清华选手获得不菲的成绩。清华的潘文炳获十项全能第一、五项全能第二、跳远第三，位居个人总分第一；杨锦魁获撑杆跳高第二；黄元道获高栏第二；叶桂馥获880码第三、1英里接力第二；关颂声获0.5英里接力第二；黄纯道获1英里接力第二。1913年到1934年的前十届远东运动会上，都活跃着清华人的身影。中国田径队中的77位北京选手，34名来自清华，且赢得不少锦标，这样的成绩为清华赢得了声誉，更为祖国争得了光荣。

除了努力提高在国际上的影响之外，马约翰做了很多努力去改变旧中国体育运动场上不讲体育道德的现象。马约翰在训练学生的时候总是特别强调学生运动员的道德培养，他总说清华的体育代表队不仅要有好的水平，在比赛中要勇于取胜，更要有好的道德。1928年，



马约翰向体弱班同学讲体育与健康的关系



马约翰与清华女生球队

马约翰率领清华足球队参加华北第五次比赛大会。在决赛中，清华主力队员被当胸一脚踢晕了，全场哗然，眼看要闹事，马约翰极力控制场面，换人再战。结果输了球，却赢得观众和社会舆论的赞扬。类似的事件后来又发生过几次，针对这种情况，马约翰把北大、燕京、辅仁、师大和清华这5所大学的体育教师们请到照澜院家中，商定成立“五大学体育组织”，提倡不打架、不使坏；还专门组织“五大学比赛”；马约翰的名言是：“球可输，体育道德不能输。”

此外，1936年他又利用休假和担任中国参加奥林匹克运动会田径队总教练的机会，到欧洲和苏联考察和讲学，进一步提高自己的理论水平。除了在清华教授体育外，马约翰曾任中华全国体育总会副主席、国家体委委员、中华全国体育总会主席等职，他根据我国青少年体形特点，编出一百多套徒手、器械体操，制定体能、体力测量法以及各种纠正体形法。在长期体育教学和运动训练中，他编写出许许多多的教材和田径、球类等项目训练法，为我国体育运动的普及与推广做出了卓越贡献。

“动是健康的泉源”

马约翰学术基础渊博，再加之长期实践，形成了一套全面、独到、行之有效的体育理论。其中“动是健康的泉源”这一观点他一直身体力行。

马约翰在早年就已提出这个观点，在1954年出版的

《我的健康是怎样得来的》一文中反复强调。他认为要坚持天天动，但要科学运动，一要有适当的运动量，不怕累；二要经常化，要持久；三要全面，锻炼多样化。另外在生活上还要有良好的卫生习惯，有规律地工作和休息，以及适当的营养。

马约翰对于这一理论是身体力行的，直到晚年，他在日常生活上依然严格执行一套作息时间表。早晨六时起床，先作一套徒手操，再练几路太极拳或太极剑；上午课间操时到体育馆练拉力；下午四点到后操场上锻炼的同学中去，一起锻炼并进行指导；夜晚临睡前会散步几分钟，天天如此，从不间断。他的饮食简单而量少，早餐是一个鸡蛋，一片面包，一杯红茶加牛奶。正餐也吃不多。从不抽烟喝酒，很少参加宴会，更不大吃大喝。由于良好的生活及锻炼习惯，他的身体非常健康，到80岁时，白天依然工作八小时，晚上工作两小时；假日可以骑自行车远游香山，平日可以进行多种项目的训练，“俯卧撑”可以连续作40个。1958年他已76岁时，还和一位中年教师合作，夺得北京市网球双打冠军。创造了老年人达到一级运动员标准的纪录。直到临去世的84岁时，马约翰还能做13个俯卧撑。马约翰教授树立了坚持体育锻炼的典范，毛主席曾经称赞他是“新中国最健康的人”。

在日常着装上，马约翰无论酷暑还是严冬，总是一件白布衬衫穿得整整齐齐，天冷时最多在白布衫外加一件毛线背心，到室外时再罩上一件短外套。他的这套标



马约翰与学生运动员在体育馆前交谈。（左一马约翰，右二夏翔，右一王英杰）



马约翰向田径运动员讲拼搏

准装束成为了一个符号，永远地留在了学生心中，同时他的健康体魄也为他的理论做了最好的注脚——动是健康的泉源。

体育的迁移价值

除了锻炼强健的体魄外，“完全人格”被马约翰认为是体育最核心的作用。他曾说“运动场是培养学生品格的极好场所，可以批评错误，鼓励高尚，陶冶性情，激励品质。”刻苦的锻炼可以“培养青年们勇敢的精神，坚强的意志，自信心，进取心和争取胜利的决心”。1926年，在他的硕士论文《体育的迁移价值》中，马约翰曾全面深入地论述了体育的教育作用和价值。他说除了锻炼强健的体魄外，体育可以“培养人的性格——勇气、坚持、自信心、进取心和决心”，可以“培养人的社会品质——公正、忠实、自由、合作”。1931年，马约翰在清华大学《向导》专刊上发表文章明确概括了学校体育的两个目的：使学生身体健壮成长；对学生进行品德教育——这也是中国最早把“体育”与“教育”视为等同位置的教育观点。1948年，他在一次接待校刊记者时说：“我觉得体育的功效，最重要的在培养人格，补充教育的不足，教你们注意自己，培养一种‘干，干，干！’的精神，负责任，帮助别人。所以新同学一进来，我一直就跟他们讲sportsmanship, sportsmanship。体育是培养人格的最好的工具。”

在清华多年的执教生涯中，他一直提倡学生的体育活动中要发扬五种精神，即：1.奋斗到底绝不退缩；2.高尚的道德品格；3.能为社会做出贡献和牺牲；4.互助友爱团结合作；5.永葆清华精神。在他的影响下，体育在清华一直被赋予了双重意义，梅贻琦校长曾说：“体育主旨不在练成粗腕壮腿，重在团体道德的培

养。……要借团体运动的机会，去练习舍己从人、因公忘私的习惯。”著名社会学家费孝通认为：“竞赛作风、态度及精神指的就是英文中的运动家精神和协力。这两个字很难翻译，而正是清华人之所以成为清华人的精神内容。……重要的是把这种精神贯彻到一个人的生活和工作中去，使他所处的社会能赖以健全和发展。”

体育之外的马约翰

马约翰性格开朗、乐观、热情，在家人们的记忆中，似乎未曾见过他愁眉苦脸或闷闷不乐过，他总是充满信心、面带笑容的对待一切事物。他常说的一句话是 Fight to the end, never give in.

1928年清华学堂改为清华大学时，新任校长罗家伦轻视体育，认为体育教学无须设教授一职，就下令将马约翰改称为训练员，并与此相应降低他的薪资。马约翰认为，我是为了培养青年学生的身体健康，不在乎名利，最主要的就是我一心为体育事业。当时很多人要他辞职，但是马约翰说，“不，我是为了培养学生、青年的，我走了不是更糟糕了，这个体育更不行了。”

1942年至1943年，西南联大时期，抗日战争进入最艰苦的时期，昆明物价飞涨，马约翰家里穷得连菜也吃不起，从北平带来的东西都卖光了。这时国民党政府教育部在重庆成立江津体育专科学校，为了在社会上树立声誉，扩大影响，欲用高薪聘请马约翰教授任校长。然而，他说：“我一不贪官，二不贪财”而谢绝。继续在昆明过着清苦的教员生活，这在当时的教育界和体育界都被传为佳话。

马约翰有着幸福美满的家庭，据马约翰的孙子回忆，马约翰先生和夫人的感情特别好，他们每天都会出去散步，总是手挽着手走在林荫小道上。他也很喜欢孩子们，他经常带着一大家子坐车或者骑驴从清华园进城去。

除体育之外，马约翰的兴趣十分广泛，他酷爱摄影，喜爱音乐，他有一把心爱的曼陀琳，弹奏得非常好，空闲时他常常坐在客厅的窗前，面对外面的草地弹着曼陀琳，有时还会让孩子们用吉他为他伴奏。跨越时空，呈现在我们面前的是一幅多么温馨的画面。

马约翰是中国的第一位体育教授，也是中国乃至世界体育界的楷模，他为清华以及新中国体育事业的发展奠基了坚实基础，他赋予体育丰富的含义和崇高精神。如今，在马约翰诞辰130周年的今天，他的很多理论与观点，尤其是体育迁移价值和体育育人的思想依然值得后人深思。^[6]

（本刊根据资料整理而成）

链接

体育的迁移价值



上世纪60年代马约翰与青年教师一起备课

1925年，马约翰先生第二次赴美国春田学院进修。他运用自然科学和社会科学中多种学科理论，对自己十余年的体育实践，尤其是在清华的体育教育实践和思考，进行了全面的总结和提高，完成了他的硕士论文《体育的迁移价值》（*The Transfer Value of Athletics*）。

论文对于体育在德、智、体三个方面的教育功能，特别是在培养人的思想品德方面的重要作用，作了极为精辟的论述，同时认为体育将对整个民族和社会产生深远的影响。

马先生在论文的序言中就明确指出，过去许多学校设立体育部的唯一动机是发展学生的体质，很少有人能够看到体育在建树人格方面的重要功能。

他认为“体育可以是感觉器官更加敏锐，并对个人的道德品质和社会品质提供实际的训练。”

“仅仅记住神圣的和道德的教条，不会发展性格，性格是活的实际的因素，只能通过发展健康、正确的习惯来得到。”

“成千上万的孩子们在运动场上总是会无意识地显现出他们的自然本能和特性，运动为他们矫正不良习惯和培养正确的习惯，提供了最多的机会。”

他说，经过正确训练指导的篮球运动就有下面所说的教育效果：（1）主动性；（2）合作；（3）服从大局；（4）当机立断；（5）机警性；

（6）自我控制。这些训练使他们具有责任性，知道相互配合是比赛的基础；知道牺牲个人的荣誉，可能会赢得全队的胜利；知道必须全神贯注地观察和预料形势如何发展，决定是否要断球，是运球还是传球，如何躲闪，是否立即投球；知道必须学会控制自己的情绪，禁绝一切对身体有害的“奢侈品”。“具备了这一切优良品质，当然可以培养出具有崇高性格和领导能力的青年人。”

论文还强调，如果一个人的性格和社会品德存在不足，“其健全的体格和卓越的才智也肯定会对社会造成损失”，而体育运动在培养健全的道德和性格方面有着特殊的效果。这些品质和性格包括：勇敢正直、坚持到底、充满自信、敢于进击、决心坚定、公正地比赛、胸怀坦白、诚实善良、大公无私、忠实合作、忠于祖国、自由民主等。

马先生以相当的篇幅有力的证明了上述这些品质并不专门属于运动领域，它们将伴随人的一生，换句话说，他们从体育教育中获得的东西将会“迁移”，不只停留在运动场上，而是将影响到今后社会生活的各种关系。

马先生的论文以评述体育指导者应有的品行和学识作为结尾：

- （1）他应当是具有坚定而和蔼性格的人。
- （2）他应当不只获得全部体育技能，而且也是具有强健体质的榜样。
- （3）他必须具有相应的生理学、解剖学和运动生理学知识。
- （4）他应当具有充分的卫生学、公共健康和急救的知识。
- （5）他应当熟悉教育（方法、教育法和统计）。
- （6）他应当对社会问题具有清楚、明朗的思想。
- （7）他应当具有鼓励运动员的惩罚阴险狡诈行为的道德勇气。