

清华人的体育传承

让体育成为人生的种子

张奇灵

父辈引领

我虽然出生和生活在北京，但是在1984年上大学之前，从未去过清华，自从我知道父亲在清华上了六年制本科，听父亲讲述他在清华大学的运动故事，就一直向往这所神秘的大学，在我童年的心里也埋下了一颗“清华”的种子。

父亲去清华读书时，已年近四十，当时他作为抗美援朝志愿军军官回国后，按规定无法直接去非军事院校读书，但他心念清华，毅然决定复员读书，以高小水平通过自学参加高考，并于1958年考入清华大学电机系无线电专业（后独立成为无线电系）。父亲自幼习武，他的运动能力很强，身体素质很好，在小学时每天能倒立行走1公里多去上学，中学时曾获宁波中学的长跑冠军。进入清华后，他又开始了长跑运动，一跑便是6年。我不仅遗传了父亲的运动基因，而且在的成长过程中，也被他坚持运动的毅力所感染。今年，父亲100岁，也是他从清华毕业的60周年，我想他对体育的热爱、豁达的生活态度，以及他自律自觉地锻炼身体正是他长寿的秘诀。

父亲对运动的热爱深深地影响着我，记得我在上小学时，父亲就每天带我去天安门广场跑步，一开始跑半圈、走半圈，慢慢地跑整圈。从此，我每天凌晨5点多都会到天安门广场跑圈，风雪无阻，有时周末还会跑个北京火车站的来回，乐此不疲。当时因为没有专业老师指导，我找不到跑步的技巧，成绩一直不理想，在初中学校运动会上最好的成绩

张奇灵，1984级清华大学化工系高分子化工专业本科，近年来一直从事青少年桥牌教培和桥牌赛事工作。现任清华校友桥牌协会秘书长、清华大学大四桥牌选修课主讲老师、清华校友桥牌俱乐部和北京知好乐桥牌俱乐部负责人、北京八中桥牌导师等。



是第三名，但到了高中，我的长跑成绩突然爆发式提升，居然是全校第一名！我还曾获得北京宣武区冬季越野赛第二名，这些成绩的取得让我深感坚持运动的重要。

上高中时，我儿时埋在心里的那颗“清华”种子开始发芽了，高考之后我如愿考入清华大学化工系，成为名副其实的“清二代”。来清华报到后，我干的第一件事就是报名参加了校长跑队，继续自己的长跑爱好。

进入清华后我才了解到，清华自1911年建校后始终重视体育，将体育作为重要的学校传统和办学特色，1957年11月29日，蒋南翔校长提出“为祖国健康工作五十年”的口号，这句脍炙人口的口号从此成为清华人的奋斗目标，也融入了清华人的血脉成为大家共同推崇的体育精神。在清华园，每天清晨学校广播里都播放着“为祖国健康工作五十年”的口号，在这个口号的陪伴之下我开始了跑步。5年的校园生活中，持之以恒的体育运动让我身心愉

悦，并圆满完成学业。在校期间，我除了参加校内运动会获得过好成绩，还参加过北京高校半马公路赛，获得前60名（时间太久，忘了具体名次）。2019年是我在清华毕业30周年，年底我有幸报名参加参加了校园冬季长跑大赛，4700米的成绩是22分58秒，此时，我53岁，从清华毕业30周年。

体育传承

时光飞逝，2009年12月，我可爱的儿子张肖恩出生了，那一刻我就想一定要让儿子热爱运动，让体育伴随他一生。从儿子会走路开始，我就带他到公园的草坪上踢球玩耍，渐渐地他喜欢上了足球。特别幸运的是他上的中古友谊小学有个小足球场，这在城里的小学真是不多见啊！于是，从他一年级开始就在入驻中古小学的西城足球体校训练，无论酷暑严寒，小小的他永远快乐地奔跑在足球运动场上，后来他成为中古小学足球队队员，经常参加省市和区级的青少年足球赛。每每看到儿子在比赛胜利时欣喜若狂，失利时痛哭流涕，我就会想，这就是一个人对足球真正的热爱吧！

儿子从小学到初中的8年时间里，我们一直鼓励他坚持足球运动，希望他把足球作为自己一生的爱好和朋友。他很努力，得到了学校足球教练的认可，在初中阶段，教练多次破例让他随校高中队参加省市级的高中足球比赛，这给了他极大的信心，他不负众望，面对高中大孩子敢抢敢拼。2023年，在中非合作论坛北京峰会期间，他与队友一起参加了中非青少年足球友谊赛，并接受了BTV记者的采访，面对镜头他真诚地称赞对方球员高超的技艺，充分展现了中国孩子优秀的素质素养，展现了中国孩子对中外友谊赛的深刻理解，我作为家长感到无比欣慰。

今年儿子直升北京八中高中，继续在高中足球



2019年清华校庆时，父亲的同学、清华大学电子系羊性滋教授（左一）与我们父子合影留念



张肖恩在足球赛场上

队担当一号守门员，虽然高中学习繁忙紧张，我们仍然鼓励他坚持足球运动，告诉他运动可以缓解学习压力、放松心情。同时，凭借我的运动经验，足球运动比长跑更复杂，足球不仅要求手、脚和脑的精细配合，还要学会随时处理突发事件，足球真是一项非常了不起的运动！



2022年9月，张肖恩参加北京市运会青年组桥牌比赛，荣获青年组双人赛铜牌，颁奖嘉宾是陈杰大师（右一）



2023年，张肖恩参加天津 U15 分级赛，荣获团体赛第二名并升为 U15 甲级队

桥牌人生

除了长跑，我在清华的另一项体育爱好是桥牌。课余时间我主动教班里的同学打桥牌，经常组织大家在宿舍里打牌。记得在湖南岳阳化工厂实习期间，我们和厂里的职工桥牌爱好者举行桥牌PK赛，我们清华队获得连胜。直到现在我每天还会抽出时间在网上打打桥牌，桥牌已经融进了我的骨子里，对我而言，桥牌运动益学习、益工作、益大脑、益身心、益友谊、益终生。

基于对桥牌的热爱和认知，近年来我一直从事青少年桥牌培训和比赛工作，培养了包括我儿子在内的很多青少年桥牌爱好者，带领他们参加过全国和省市区级的各项重要赛事，取得了优异成绩，这些成绩的取得大大地鼓舞了孩子们的学习斗志，无论在学业上还是在桥牌学习上，孩子们都取得了长足的进步。我已人到中年，能够在桥牌运动中桃李满园，也是人生中最快乐的事！

儿子9岁那年，我开始有意识地教他桥牌，我非常清楚9岁是孩子复杂的逻辑思维形成期，也是集体意识形成的萌芽期，是学桥牌的黄金期。在他学桥牌一年后即2000年8月，小学四年级的他顺利考入北京八中少年班，我意识到足球运动让他的

大脑更灵活，桥牌运动让他的大脑更智慧，这些运动都在为他的的大脑赋能，是他考入少年班不可替代的功臣。与此同时，我们考虑到他对足球和桥牌的喜爱，希望他有更多时间继续这些爱好，让他有丰富多彩的运动童年，便毅然决然地给他降级改入八中素质班学习。果然，在儿子成长最关键的4年里，通过这些运动，我们看到一个阳光自信、健康快乐的少年在茁壮成长。

至今，我儿子已经学习桥牌5年，他在各项桥牌比赛中都获得不错的战绩，部分重要奖项包括：2021年参加北京市青少年桥牌邀请赛，荣获U12组冠军；2022年参加北京市市运会青年组桥牌比赛，荣获青年组双人赛铜牌和青年组公开团体赛第四名；2022年圣诞节参加亚洲—北美城市少年桥牌交流赛，荣获U16组亚军；2023年参加天津U15分级赛，荣获团体赛第二名并升为U15甲级队；2024年参加北京市“桥友杯”桥牌比赛，荣获U15团体赛第四名。

除了带领儿子参加桥牌比赛，我还让儿子作为清华桥牌比赛志愿者参与到清华的桥牌运动中来，让他近距离感受清华长辈们对桥牌终生的热爱；感受清华学子昂扬向上的运动风貌；感受新时代清华的体育精神——无体育，不清华。