

李军：当责任与爱好相遇

李军

我小的时候挺“野”的。“文革”期间学校教育很不正规，没有学业压力，便经常率众与邻近居民区的孩子们“打仗”，远远地互扔土块、石子，为投掷运动打下了基础。上小学时，曾因在运动会上投手榴弹成绩不错，被送去业余体校参加选拔，可惜因休息时和小朋友顽皮游戏，逞能跨越防空壕，被灌木枯枝戳伤了腿而作罢。在北京五中读高中时，偶尔会看到一个同学在体育老师的指导下练习标枪动作，内心羡慕不已。

那些年，国内外男子标枪记录突飞猛进。1977年申毛毛在北京投出了81.68米，成为亚洲第一个突破男子标枪80米大关的运动员，引起轰动；到了1980年，他以接近90米（89.14米）的成绩再次打破亚洲记录。1984年，东德选手Uwe Hohn以104.8米的惊人成绩确立了“永久世界纪录”；1986年，国际田联出于安全考虑，更新男子标枪标准，将重心前移了4公分，以减少飞行距离，免得“扔到对面跑道上”。

责任驱使：被派去参加训练

在我们1980级的新生田径运

李军

1980年进入清华自动化系学习，先后攻读学士、硕士，1986年作为助教研究生留校。1992年自费赴美留学，获得新泽西理工学院（NJIT）计算机博士之后在硅谷工作、创业、投资，并曾服务于北加州湾区校友会。2003年回校从教，先后在信息学院、信研院任职，现为自动化系研究员、清华校友总会理事。



动会上，最引人瞩目的是计算机系李建波的标枪和工物系王宝康的长跑。印象中建波在清华的第一枪就打破了校记录，至今我还记得当时看台上的一片“哇”声，因为多数人没有亲眼见过标枪在空中平稳地滑翔那么远，飘飘然如此漂亮。

万万没有想到的是，在那样一个场合，居然也有人会注意到我。现在已经记不得我在新生运动会上是否拿到了名次，只记得我们自动化系学生会主管体育的副主席黄建中（1977级）赛后当场把我拉到标枪教练王毅面前，介绍我去参加训练，而王老师居然同意了。后来才知道，各队教练都在新生运动会上物色“苗子”，不少代表队员（特别是在中学不

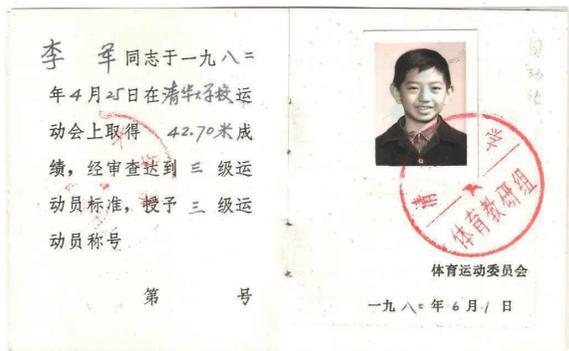
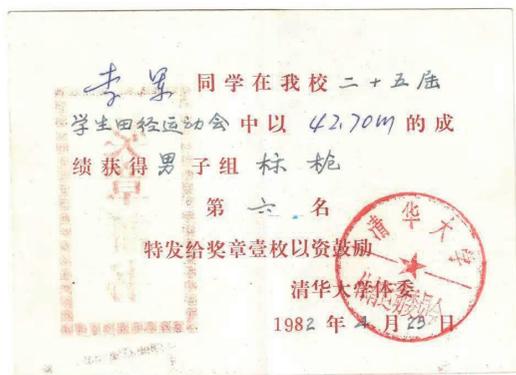
普及的项目上）入队前都是零基础。

学校体育代表队的投掷队分重投、轻投等小组，王毅老师作为教练带轻投组（标枪和手榴弹），男队员有化工系1977级的丁红兵、力学系1979级的王一鸣两位师兄和同我一样是新生的计算机系1980级李建波，女队员有自动化系1979级的林文师姐。他们都是正式队员，我则是以前从未摸过标枪的编外队员。一来因为我觉得这是系里交给我的任务，应该尽力去做，二来自己也确实喜欢这项运动，所以就坚持每天下午四点半去随队参加训练。

投掷场地位于西体后面的西北角。我们队有时也到西操场练速度，在西体练腰腹（那时没有健



李军在赛场上



李军参加代表队“二线”训练一年半的成绩

身“核心”的概念)和拉伸,去杠铃房练力量。虽然我的体能并不是很好,速度与力量都远远比不上主力队员,但可能因为我的爆发力尚可,加上教练的悉心指导和队友的热心帮助,成绩很快有所提高,大概是在二年级时正式入队,成为“二线队员”。那段时间,训练虽苦,但也是一种享受。当年我曾写过一篇短文,记录自己的遐思,特此附在本文后。

百炼成“三”： 轻投队里的铁板凳

标枪和手榴弹都是从军事和军事体育发展出来的投掷项目,只是前者源自古希腊,是传统项目,后者是近代才有,未能全球流行。手榴弹从高校的田径比赛项目中被取消后,我们轻投队就变成了单纯的标枪队,后来又有自动化系1981级宋荣(女队)和力学系1981级李少俊(男队)等先后加盟。重组后的牛淑芳也曾兼项过标枪。平时没怎么见她摸过枪,却一上高校运动会就夺冠。当时觉得很神奇,最近看了她的回忆文章才知道王毅老师当年给她开了小灶。好的投掷运动员是有天赋的,但要达到脱颖而出的水平,不但相关的肌肉能力要好,还要掌握适合自身的技术动作,没有反复训练几乎是不可能的。

王毅老师家在外地,常年以西体北侧朝东的门窗为宿舍。那间小小的宿舍也是我们的器械室。在那么艰苦的条件下,王老师在体育课教学和轻投队教练工作中投入的精力和时间,远远超出了一般体育教师应有的付出。队里的教练、队友关系很融洽,也都努力拼搏,每周一至五按计划训练,井井有条,在北京以至全国高校取得并保持了较好的成绩。当时参加北京高校的田径比赛,每个项目只可以报名两人,否则,按照我们的训练成绩,前几名可能会被清华包圆了。

后来,我高中母校北京五中又出了个标枪好



自动化系领导与1986级体育骨干

苗子马健，可惜他选择去了钢院（北京钢铁学院，现北京科技大学）。记得在1985年清华举行的高校杯上，马健预赛时三枪都在建波和我之后，休息时他被体院参加测验运动员自带的标枪所吸引，在决赛时好说歹说借来试了一下。标枪的重量和重心有规定，但因材质和流线不同，飞行特点也不完全一样。临阵换枪通常很难出好成绩，但或许是马健的动作特点刚好适应体院的枪，也可能是新鲜感激发了他，竟在决赛中一鸣惊人，后来居上，并从此成为北京高校男子标枪连年霸主。可见，要想突破，即使在关键时刻也要敢于尝试。

我在代表队的后两年，虽然成为“一线队员”，以56米的成绩荣获国家二级运动员称号，但在校运会和高校杯上的成绩好像都是第三名，至今被代表队里的

学妹戏称为“千年老三”。那个年代，其实有不少同学都是和我一样，虽然一开始只是在校运会上勉强获得名次，拼命给系里挣上一两分，但在集体荣誉感的驱使下，坚持参加自己喜欢项目的训练，意志品质、体能体质、技术技巧逐步得到提高，最后也能在全校名列前茅。记忆中，直到本科毕业成为硕士研究生之后，我才在刚好没有队友参加的学校研究生运动会上，终于尝到冠军的滋味。

终有所悟：

体育课、代表队与体育精神

因为校体育代表队的训练很严格规范，而且质与量都比其他同学的平均水准高很多，校队队员按学校规定可以免上体育课，以便补充一些学习和休息时间，而且好像也不用参加“达标”考核。

虽然我在大学二年级以后开始担任校系学生会主要干部，同时坚持参加体育代表队训练，花费了很多课余时间，但我始终觉得这些都是按照学校全面发展的要求，作为一个普通学生应该努力做到的，所以一直坚持参加大学期间的体育课和达标活动。

那时，学校为了减轻代表队队员的负担，除了提供运动服和洗澡票外，还为“一线队员”提供了集中住宿和进餐的条件。我和同班的宋卫星（多年的男子400米高校冠军，国家一级运动员）所在的自仪02班，同学感情十分融洽，曾荣获学校和北京市先进集体称号。

为了尽量和班上同学在一起，我俩一直住在班里。直到后来因为宋卫星运动成绩出众，训练和比赛负担实在太重了，他才参加集中住宿，以便多争取一些时间学习功课。

尽管我的运动成绩并不很突出，但出于责任感和对投掷标枪的喜好，有幸参加了几代表队的训练和比赛。对于体育运动的兴趣，也使我在做学生干部时格外重视体育，在系级学生会率先创立了体协，为上世纪80年代后期自动化系在清华学生田径竞赛中雄踞榜首付出了心血。自动化系当年因为领导重视、组织得力、师生一心，涌现出相当一批优秀



队友们参加体育代表队成立 50 周年大会



2017 年初，李军（左 6）与实验室学生一起滑雪

的学生体育干部和学生运动员，毕业后都对清华体育精神念念不忘，而且工作都很出色。三位来自体育学院的双学位系友，毕业后也全部留校并工作至今，成为清华体育教学的骨干。

我在攻读硕士期间留校任教，继续参与了几年里系里的学生工作，深刻体会到体育在教育中不可或缺的作用。清华的教育思想，传统上以“造就完全人格”为目标，与1957年以后确立的“全面发展”教育方针一脉相传。以马约翰先生为代表的清华体育，从来都是把身体和精神视为一个整体的，而在个体自强坚毅之外，体育对于君子品格的荣誉感和团队合作精神的塑造，也是功莫大焉。不懂体育，真的谈不上懂教育。

阴错阳差：

“恶治”痼疾的插曲

投掷标枪是一项非常讲究技

术动作和爆发力的运动。特别是腰、肩、肘等处在大强度爆发力下如果没有事先充分热身或技术动作变形，很容易受伤，特别是拉伤。当时队里丁红兵、王一鸣、李建波等都受过伤，而且经过几次反复，成了“老伤”，一不小心就犯。我的右臂肘部也拉伤过，不过养好之后就再也没有复发过。也许是因为我的运动能力毕竟不如其他队友，自然也就伤不到那么重。

在刚进入清华上大学时，我得过一种怪病，而且愈演愈烈，弯腰时间长了就直不起来，而直的时间长了却又弯不下去。没有认真去看医生，自然也就没有办法确诊，自我判断是初中之前下乡学农拾麦穗落下的腰肌劳损。大学期间，有段时间甚至每晚起床后都要把手垫到腰背之后，一节一节地“把背后的骨头理顺”才能入睡。

奇怪的是，我的腰病从不影响训练。训练时做过准备活动之后，只要一直运动着，而不是一个姿势保持很长时间，就没有任何问题。最幸运的是，有一次我训练时不慎把腰扭伤了，休养数日之后，居然连原来的痼疾也神秘地消失了。现在回想，真是长痛不如短痛，否则那种“慢性腰痛”如果一直伴随着自己，工作和生活都会受到不少影响。

事实上，竞技与健身不同，前者把体能发挥到极致，往往伴随伤痛。但在我身上，“腰伤治劳损”是一大奇迹，至少对我个人来说如此。常说运动不但可以强身，也可以治病，可像我这样无意间“以毒攻毒”而又阴差阳错、歪打正着的也不多见。这也许就是所谓的“不破不立”吧，也许适度的创伤会刺激组织的新生，替代导致酸痛的原有的残损“零件”。

影响人生： 欢乐常在，友谊永存

时光飞逝，在代表队的日子已经是三四十年前的岁月，但队友们的情谊源远流长。我在美国组织校友参加亚运会时，不但吴群（无线电系 1981 级，男子全能队）和葛华（无线电系 1988 级，女子跳高队）等大显身手，林征（自动化系 1987 级，男子短跑队）和陆彦（电机系 1990 级，女子短跑队）夫妇等“外援”也专程从西雅图赶来助阵。那年，纪录破了一串。

留美时我母亲到加州探亲，遛弯时认识了同样来探亲的林文的母亲，后来还相约同机回国。就是这样一个偶然的机，让我

发现“失联”多年的师姐家竟然就在附近，而且我们两家的孩子都在同一个学校上小学。从此我们两家经常相互来往，两家的孩子也成了好朋友，小时候几乎每周都要约好在一起玩。有一年王一鸣全家来硅谷度假，我们一起聚到林家，六个大人包饺子，六个孩子玩游戏，其乐融融。

2003 年我回母校工作后，有更多机会与许多队友见面，陆续听到一些久违队友的情况，经常能回忆起当年青葱岁月的盛况和趣事，还和队友李建波等几家带孩子同游九寨沟。2018 年，我和宋卫星等参加了老队员及家人为主的环勃朗峰徒步，四队人马，“上蹿下跳”，一路欢歌笑语。当年

前后几届的队友每年校庆都会组织比赛、联欢，有些还和在读的学生一起参加马约翰杯等田径和球类比赛，激情不减当年。当年的旧相片，更是大家爱不释手的无价之宝。

清华体育在我们的大学生活中留下了永久的美好记忆，也对我们一直发挥着潜移默化的积极影响。我的大学同班同学，春秋两季一起爬山，已经坚持了多年。对我个人而言，大学期间直到现在，很多事情都不够主动，而是因为责任心推动努力去做的，但参加代表队投掷标枪很大程度上是因为喜欢这项运动。

当责任与爱好相遇，留下的是最甜美的一段人生经历。📖

附：标枪·太阳

没有比见到那支银亮亮的标枪更使我冲动的事情了。

特别是在通红通红的太阳快要落山的时候，我



2020 年 8 月，与大学同班游山海关时搞笑摆拍

根本无法控制住自己高涨的情绪。跑道是延伸向夕阳的，但它是那么那么的短。每次不慎跨过白色的“危险标记”，都有一种俯身而下，从悬崖坠入深渊的感觉，使我不敢再越雷池一步。

路是不通的，但我有标枪啊！我一次又一次拼足全力把标枪掷向夕阳，每次都觉得有一只神箭，随着“咻”的一声弓响，向太阳射去。射中了吗？我不知道。反正从夕阳中喷出的流金，把天边都染红了。

当然，标枪还是要捡回来的，不然下回用什么射呢？它们就躺在几十米外的前方，仿佛还沉浸在出征的亢奋之中。

投枪真是一种享受啊！

[原文写于 1983 年夏，摘自大学班刊《秋笛》]