

一只菜鸟的飞行轨迹

► 丁青青

清华大学体育代表队人才辈出，大咖云集，在熠熠璀璨的星光下，我作为一只菜鸟，本觉得只要仰望星空就好。后来我想通了，鸿鹄有鸿鹄的高度，菜鸟有菜鸟的轨迹，没有菜鸟的“菜”何来鸿鹄的凌云之志！因此，我就从一只菜鸟的角度分享我与清华体育的故事吧。

意外考入清华

我幼年的时候，跟随父母从北京下放到河南省焦作市。短暂的幼儿园生活经历，留给我的记忆是政治上的歧视和精神上的摧残。我拒绝去幼儿园，母亲也不坚持，只好在上班的时候把我锁在家中，我每天自己起床、洗漱、吃饭、练习写字和写短文、透过门缝和外面的小朋友交流玩耍……

上小学的时候环境依然如故，为了寻找出路，不喜欢体育运动的母亲把我送进了体校学习乒乓球，从此我和乒乓球运动结下了不解之缘。小学四年级之前，我断断续续上了两年半小学，其他时间去体校训练、比赛。从五年级开始脱离学校只参加体校的训练和各种比赛，也曾获得省市冠

丁青青

1982年入学，在电机系先后获学士和硕士学位，1987年留校任教。长期从事电力系统非线性控制、电器与系统测控、先进无人机技术研究，主讲国家精品课《电路原理》。曾获“清韵烛光——我最喜爱的教师”荣誉称号、清华大学教学成果一等奖、北京市高等教育教学成果一等奖、北京市先进个人等荣誉。



军，13岁时与八一乒乓球队失之交臂。14岁准备退出体校，又被教练动员回去。

后来离开体校继续学习，花了半年多时间从字母开始学习英语，从平面几何和初等代数开始学习数学。1980年进入焦作一中系统学习高中课程，1981年高考的成绩不够本科线，但是百分制的英语考了86分，那个时候物理特别空白，跟没学过似的。对，就是妥妥的一只菜鸟！

随后我转到焦作二中继续学习高中课程，成绩得到了全面提高，并且学会了物理，第一学期期末考试我取得了年级第一名的成绩，还获得了第一名奖学金。这时正好有两位考上清华工物系的1字班（1981级）学长回校交

流，于是我这只菜鸟就有了一个把目标锁定清华的“鸿鹄”之志。其实那个时候已经有了优秀运动员在高考中的加分政策，但是我没有去理会，而是决定背水一战，直拼高考。

1982年参加高考，化学计算竟然出现重大失误，我发现之后在家伤心数日，感觉这一次高考要与清华无缘了，如果是这样我打算再给自己一次机会，因为半年来我就没有考虑过别的学校，而且这时正值高中两年向三年过渡，我认为来年考清华绝对没问题。出分的时候给我带来了意外的惊喜，从全省的排名来看，我的成绩报清华应该没问题。看来，菜鸟也有被幸运之神眷顾的时候！

延续乒乓奇缘

来学校报到那天，父亲叫了出租车把我从北京站送到南门（还记得车费支出是11元）。迎新的学长骑三轮车把我送到办理报到手续的西阶，在这里见到了参加迎新的1学班学长、校田径队队员、曾任清华校友总会秘书长的郭樾。让我没想到的是，有一位老师竟然通知我下午到西大操场加入体育代表队，继续发挥我的体育特长。这件事给了我很大的震撼，清华的老师真是敬业、强……总之感觉就是神了！因为那个时候学生档案都是纸质的，我不知道老师们是怎么从2000多份纸质档案中发现我的乒乓球特长，并且把我给“捞”出来的！

到了西大操场，首先是邵怀月老师带领我们这些“小鲜花”进行体能训练，邵老师带队我只能用“专业”二字来形容，三天后就让我的体能有了明显的恢复和提升，中长跑成绩名列前茅。原以为自己会被留在田径队，但是不久，乒乓球队的黄文杰老师就来到操场边和我见面交谈，认为我更应该去乒乓球队。于是我跟随着黄老师来到西体育馆后馆乒乓球训练场地，见到了孙（姜）小英、李翎翔、龚杰、张敏清、张明、王学军、佟永骏。

黄老师和蔼可亲，性格温和



1983年12月北京高校乒乓球联赛之后合影（前排左2是丁青青）

儒雅，待人诚恳亲切。在日常的学习、生活、训练中，黄老师为人师表，品德高尚，堪称典范。黄老师在语言上，温润似水，春风化雨，与竞技体育的斗智斗勇、剑拔弩张形成鲜明对比。在乒乓球队，大家都非常尊重黄老师，并且与黄老师形成了高度的默契，黄老师真的达到了“其身正，不令而行”的境界。乒乓球队在黄老师的带领下，形成了很好的队内氛围，大家团结一心，亲如一家。在比赛中，黄老师指挥若定，云淡风轻，总能把大家的精气神调动起来，使每位队员斗志昂扬，拼劲十足，也因此硕果累累，战绩卓著。

短短数年，黄老师带领乒乓球队多次在北京高校、全国高校乒乓球比赛中摘金夺银。在日常训练中，黄老师会为每一位队员有针对性地做详细的训练笔记，

每次比赛都有详实的记录，现在看到那一本本干净整洁的训练笔记，仍然能够感受到黄老师对乒乓球教育事业付出的心血。

黄老师在训练时常常挥拍上阵，身体力行；对学生在生活上嘘寒问暖，体贴入微；在学习上关心备至，加油鼓励。节假日黄老师会让母亲准备美食款待大家……黄老师不仅是受到大家喜爱的引领方向的良师，更是深受大家敬重的益友。那时，化学系的何介平老师也经常出现在训练场，在技战术方面的指导非常到位，让人受益非浅。后来，黄老师不幸身患渐冻症，在病重住院治疗期间，大家不断在群里给黄老师留言、加油、问候，黄老师虽然行动受限，但是乐观顽强，看到大家的留言，感受到了强大的精神力量。2018年10月黄老师离我们而去，我代表乒乓球队的各位

校友飞赴深圳，送了黄老师最后一程。

1986年，黄老师调往深圳，支援深圳大学建校，学校引进了年富力强的王欣老师。王老师的父亲王家正是北京体育学院第一位乒乓球专业的教授，猜想也是全国的第一位乒乓球专业的教授，当时北京体育学院院长的工作证编号是1号，2号就是王家正教授工作证的编号。上世纪80年代末和90年代初，王教授两次获得国家特等奖，分别接受了李鹏总理和江泽民主席颁奖。

受父亲的影响，王欣老师上小学的时候就开始在家里的三屉桌上和父亲练球，在清华附中上学期间就开启了半天学习、半天去海淀体校训练的模式。所以说，清华乒乓球队的接力棒交到王欣老师手上真的是再合适不过。王老师和黄老师脾气性格很相像，她在乒乓球队原来的基础上不断寻求突破。特别是在群众性乒乓球运动的普及方面进行了有力推动，和校友总会一起促成校友乒乓球比赛，动员邓亚萍就任校友乒乓球协会主席，而且在提升国际影响力方面卓有成效。

多年来，王欣老师在乒乓球教学和研究工作中，积累了大量实地教学经验并形成了独有的理论体系。带领清华乒乓球队多次获得北京高校冠军，曾连续四年夺得北京高校男团冠军，全国研

究生乒乓球比赛男团冠军。

在王老师的推动下，2012年清华校友首个兴趣爱好协会——清华校友总会乒乓球协会成立。2018年，清华校友总会乒乓球协会召开第二届理事会，外语系校友、奥运冠军邓亚萍任会长，汽车系校友、四川先锋汽车公司董事长费永刚任常务副会长；电机系校友、丝路规划研究中心李小琳，清华大学体育部主任刘波，电机系校友、《水木清华》杂志主编王正任副会长；王欣老师任秘书长，我和胡家为、王新新、周天睿等校友任副秘书长。王欣老师是乒乓球国际级裁判长、蓝牌裁判员，至今仍是中国乒协裁判委员会副主任。

初入代表队，我更是完全没想到，像清华这样一所以教学、科研、学术闻名于世的大学，在体育运动的教学、训练、理念等方面也达到如此高的专业水准。队内的小英、翎翔、龚杰都是9字班（1979级）的学姐，个个实力雄厚，身手不凡。小英直板快攻打法，风格犀利，是我国著名乒乓球元老姜永宁、孙梅英的女儿。我当时在地方体校，久闻孙梅英老师大名，她所倡导的“稳、准、狠、快”是我们在体校训练时所追求的目标，在我心目中，孙梅英老师就是神一般的存在。如今竟然跟小英学姐不仅是系友，而且同台训练，感觉非常奇妙。

翎翔学姐是个川妹子，来自工物系，横板削球，刚柔相济，稳健中蕴含制胜的杀气，尤其擅长通过旋转变化的旋转变化，创造机会突然起板得分，是队伍中的灵魂人物之一。无线电系（后来的电子系）龚杰学姐也来自四川，而且和翎翔学姐是一起长大的同学和队友。她手握直板，打法凶悍，大有男选手的风范。但在训练场和赛场之外，三位学姐则是集颜值与才华于一身的美丽优雅的小女生，而且对我关爱有加，帮助很大，至今我们仍然亲如姐妹。

男队中，给我印象比较深的学长有1字班（1981级）的张明学长，直板快攻，攻势凌厉，关键是又准又狠又稳！他来自北京什刹海体校，曾经与数位国家乒乓球队主力队员同台训练，是什刹海体校的主力队员之一，而且学习成绩优异，在计算机系名列前茅，在北京高校、全国高校乒乓球赛中，屡次获得男子单打和团体冠军。

无线电系0字班张敏清学长也来自北京，师出名门，战绩卓著，也是男队的主力队员。他直握球拍打法，看似力量不大，但是旋转和落点控制自如，然后瞅准机会给对手以致命一击，为男队取得优异成绩立下汗马功劳，单打成绩也很突出，尤其是优秀的他入学不久竟然被学校公派到法国留学，那在当时可是一般人求之

不得的。

汽车系0字班的胡小健学长来自湖北，横握球拍，爆发力强，是一位进攻型选手，虽然平时话语不多，但是做事认真，有板有眼，相传他还有一段“减肥”的趣闻：利用晚上的时间跑步减肥，但是发现体重未减反增，经细细查问方知是减肥锻炼之后，加餐犒赏自己所致！

王学军学长来自福建，横握球拍，以守为攻，攻守兼备，也是男队的主力队员，征战高校乒坛数年之久，屡立战功，来自土木系1字班的他，还画得一手好素描。

1983年欢送了刘颖刚学长，又迎来了薛文黎、王新新两位来自北京的实力派新秀。薛文黎也是出身乒乓球世家，伯父薛绪初是国家乒乓球队元老级的核心人物之一，与姜永宁、傅其芳一道进入当年世乒赛男子单打前16名，也是和容国团同时代的中国乒乓球界风云人物之一。薛文黎横握球拍，以拉弧圈见长，基本功扎实，腿长臂长，占尽了身高的优势，是颇有实力的新生力量，不仅提升了计算机系乒乓球的整体水平，而且为清华男队一些重要比赛摘金夺银发挥了重要作用。机械系的王新新不仅乒乓球打的好，羽毛球水平也很高；不仅多才多艺，而且为人处事也十分成熟老道。



与邓亚萍合影

总之，用现在的话说，我不仅是队内各位学长学姐的“米粉”（迷粉），而且对薛文黎、王新新两位也心生敬意。

在乒乓球队，让我大开眼界的事一件接一件，黄老师带队前往北京体育大学，与心目中的英雄世界冠军张立、梁戈亮等原国手一起打球！跟随小英学姐去国家队观摩训练，与张燮林等前辈进行交流！后来，小英学姐还带我去她家，见到了心目中的偶像乒乓大师孙梅英老师！近年来，由于工作关系，我与邓亚萍的交流互动也比较多。真是太荣幸了！

校队温暖集体

入学一个多月后，我接到通知搬到体育代表队集中住宿，成为代表队各位学姐眼中的“小字辈”。我最早的两位室友都是田径队1字班的学姐，一位是自动化系的王昕闽（跳高队），一位

是中长跑队的陈立敏（机械系）。我们宿舍经常有其他学姐来访，室内总是充满了欢声笑语。为保存这份欢乐，我有时还会把学姐的金句箴言记录下来。还记得当时王昕闽提到拉普拉斯变换时，我内心满是羡慕和崇拜。直到现在，当我给学生上课讲到或提到拉氏变换时，还会想到她绘声绘色讲述的情景。

后来我又先后跟陈旭、王健华、黄欣、曾丽仙等学姐学妹成为室友。王昕闽风趣幽默，陈立敏温柔体贴，陈旭成熟稳重，王健华温暖细腻，她们都对我关心有加，是我的好室友。除了室友之外，林文、牛淑芳、孙勤、龚杰等学姐以及陈希、张绍敏、李洪斌等学长在生活、学习、成长等多方面都给了我很多鼓励、帮助和支持，使我至今难以忘怀。

大一寒假结束返校途中，我所在的列车车厢因故障没有供暖，

温度很低（当时并不知道只有这一节车厢没有供暖），我把皮大衣借给了另一位同行的同学，自己则衣着单薄一路冻到北京。回到学校我就住院了，出院不久又住了一次医院，而且留下了一个病根，使我有三分之二的时间都处在病痛之中，直到结婚有了孩子后才痊愈。在这个过程中，我得到了来自身边学长学姐的很多关心，感受到了集体的温暖，正是这种关心和温暖支持着我不断克服困难，努力前行。

在体育代表队的时光虽然短暂，但是记忆中却装满了丰富多彩的学习、训练、生活的画面，不仅暖心，而且充实快乐。记得每次训练结束，到运动员食堂来一瓶师傅们精心准备的学校自制的酸奶，再掺入冰镇的北冰洋汽水，喝上一口，哈……沁人心脾，简直爽歪歪……

每当新年到来之际，代表队都会组织联欢晚会，其中，由董都、曹康生、肖鹏和朱学军四位男神出演的“四只小天鹅”具有极大的轰动效果，为大家带来了无穷的欢乐与回味，并代代相传成为代表队聚会时的保留节目。有两次我还执笔编导了说唱小剧本，还记得由曹康生和一位胖乎乎的男生（记得模样，不记得名字了）等出演的《婚礼》吗？一句“哎……，嫁鸡随鸡，嫁狗随狗吧”笑翻了代表队的多少英雄豪杰！

还记得张绍敏学长的新婚之夜吗？我们有很多同学都去祝贺，大家兴高采烈地一遍又一遍地唱着“李家溜溜的大姐，人才溜溜的好哟，张家溜溜的大哥，看上溜溜的她哟，月亮弯弯，看上溜溜的她哟……”张绍敏大哥给大家娶回的正是美丽的李大姐！大家的眼泪都笑出来了。那个热闹的场景、欢乐的气氛、每个人的笑脸至今依然历历在目。多年不见，张大哥和李大姐都好吧？想来一定是子孙满堂，是不是孙子也已成为田径场上的明星了？

那时的体育代表队涌现出了一大批优秀代表，产生了许多大家耳熟能详的校园体育明星，例如田径队的陈希、陈钢、李洪斌、丁红兵、宋晓辉、牟文殊、宋卫星、王宝康、黄万年、楼承锋、傅小艺、江焕正、李建波、王一鸣、褚凤奎、李军、方兴、方向、孙勤、牛淑芳、陈旭、蔡小嘉、姚夏莲、林文、王健华、陈立敏……，游泳队的徐建宇，篮排球队的宫力、邓伟、蒋京立、王都、李风岸、张力生、李璐、霍晓鸣，尤其是乒乓球队的孙（姜）小英、李翎翔、龚杰、张敏清、张明、佟永俊、刘颖刚、胡小健、王学军……当时给我印象深刻的这些学长学姐，不仅有相当高的颜值，而且学习刻苦努力，成绩优异，在运动场上奋力拼搏，屡创佳绩，为学校争得了荣誉。他们做到了德智体美齐头

并进、全面发展，也成为了我的榜样和标杆。在体育代表队的日子里，我收获了满满的温暖、友谊和成长。尤其是在遇到困难的时候，学长学姐们不惧挑战，奋勇争先的精神更给了我坚定的信念和无穷的力量！

力争马杯连冠

予人其爱，必有所源。从教之后，我将自己从体育运动中收获的点点滴滴，从体育代表队中汲取的丰富营养，转化成为对学生的大爱。我经常会给同学们分享自己的经验：“体育锻炼是让人受益一生的事”，鼓励大家“一定要从忙碌的学业中抽出时间进行体育锻炼，清华有争取至少为祖国健康工作五十年的传统，要实现这样的目标，好的身体非常重要！”从青葱年代一路走来，我也会把自己的感悟告诉学生：

“未来的生活或许会有困难和坎坷，但是拥有强健的身体和坚强的意志对每一位同学都至关重要。”因为，菜鸟就是这样练成的！

虽然工作以后我自己的体育锻炼并不是很系统，但是如果在校内外或校友的比赛我都会尽量参加。由于有从前的基础，所以在比赛时，很多情况下是凭着经验和心理素质取胜的。在一场一场的比赛中，水平逐渐得到恢复，常常就打到了最后。

对校内马杯比赛印象比较深

的一次是，我打的第一场比赛就遇到了化学系的马同学，她平时坚持训练，实力很强。有同学跟我说，马同学很厉害，让我放开打就行了，潜台词是，反正不指望我拿分了。这样反而激发了我的斗志，使我一开始就每球必争，占得先机，技术水平也得到了发挥，拿下了难忘的一分。现在想想，这种被用到激将法的场景貌似经常发生。在2020年11月举办的全校教工乒乓球比赛中，在小组赛上就遇到了挑战，我代表男队员出战，第一场比赛上场前就被告知：“这场比赛很关键，这一分丢了，咱们系就出不了线了……”最终经过全队奋力拼搏，我们再一次捧起冠军杯。

2019年，我再次作为电机系师生校友联队的主力队员之一参加学校马约翰杯乒乓球赛，获得了连续第八个冠军，实现了八连冠。有学生问我有什么秘诀，我认为每次比赛都是一场一场拼下来的，并不是说每次我们都有绝对优势。清华有非常好的体育传统，乒乓球运动在师生中受到了广泛的关注和参与，有着深厚的底蕴。从全校来说，乒乓球运动强队并不只是电机系，其他院系也常有一些强过我们的乒乓高手。

例如，在2018年马杯的决赛上，我们就遇到了强大的对手，当时总比分交替上升。电机系队曾获福建省冠军的陈同学竟然也



2019年3月，丁青青在马约翰乒乓球比赛中

丢了一分，可想而知，比赛场面是多么紧张激烈。最后的决胜盘，是我和吕博系友第一次以“出其不意”的组合出战混双比赛。当时大家都很紧张，因为对手有着长期组队比赛的经验，大家感觉这次可能拿不下来了。在强大的压力下，我们稳住阵脚，默契配合，协同作战，终于拿下了宝贵的一分。由于我们稳扎稳打，在攻势凌厉的同时，确保命中率，因此我的进攻能力也得到了很好的发挥，成为得分的大杀器，当我最后一板搏杀得分之后，同学们激动地冲过来把我围在中间抱住，拍照时，陈同学抱住我的胳膊说是要抱老师大腿！当时那个兴奋、激动的场面，真令人难忘……在每年的决赛之后，还要打一场甲、乙组冠军对决的“争霸赛”。难能可贵的是，电机系在历届“争霸赛”中保持了全胜的战绩。

2019年电机系获得马约翰杯乒乓球赛八连冠后，有位学长把一张现场照片发给我，还问“9:0？也太厉害了吧？”我刚看到时自己都觉得是不是搞错了，因为其实第一局打得很胶着，只觉得对手很厉害，也没注意比分，上面这张照片应该是第二局的瞬间，可能是又得了一分，在等裁判翻记分牌。

电机系乒乓球队有很好的传统，训练以老带新。队里有水平很高的、曾取得辉煌战绩达到或接近专业水平的同学。但是随着主力队员毕业离校，我就想着要多承担一些，因此，2019年前后，我尽量找机会参加训练。同学之间互相帮助和主力队员的传帮带，对一个队伍的成长壮大很重要。我们有的同学练过乒乓球，但水平不高，进入电机系乒乓队以后，同学们通过积极训练、磨合，使



2024年参加第十三届清华校友乒乓球比赛，获得女子单打亚军、混双冠军（左2是丁青青）

技战术水平得到提高。

2019年我参加了第九届校友乒乓球赛，这也是一次印象深刻的经历。正值校庆，有很多校友、同学、学生回校，作为“留守”人员，我有很多的接待任务，因此以前很少参加校庆期间的比赛。这次比赛我原本准备打个照面，就回到系里的。但是一到赛场就有老师跑过来叫我，说喇叭里喊我半天了，比赛马上开始。于是我懵懵懂懂地站到了赛场上，结果第一场就输了。好在我及时调整状态，从第二场开始逐渐找到了感觉。小组出线后，一场比一场艰苦，选手中不乏一些从世界各地及国内回校的实力很强的高手。幸运的是我一直打到了最后，而且在决赛时又遇到了第一场胜我的选手，终于报了“一箭之仇”。

哦，对了，其实我和龚杰学姐组队也获得了冠军，女双冠军，

因为只有我们两人报了女双！哈哈……你说逗不？（捂脸）

混双和年过70的张开显学长组队，没想到我们第一次组队，竟然配合十分默契，在比赛的时候心里感觉特别踏实，特别放心，尤其是在赛场上与学长的短暂交流对我很有启发，技战术水平得到了很好的发挥，结果我们过五关斩六将竟然一直打到决赛。决赛前半程我们发挥正常，胜了第一局，第二局4:1领先，决胜局也有机会，但是对手确实厉害，男选手是实力强大的袁帆，女选手是年轻且实力异常强大的詹逸思，而且具有很大的年龄优势和体能优势，最后我们获得亚军也很开心了。

体育运动，尤其是清华体育、清华体育代表队大家庭带给我的影响是非常深远的。正是体育运动、清华体育、清华体育代表队

这个优秀的群体影响了我的人生；是体育运动、清华体育、清华体育代表队将坚韧不拔，敢打硬仗，勇于胜利的信念融入我的血脉，成为努力奋斗、攻坚克难的不竭动力。

后记

今年校庆期间，我参加了2024年第十三届校友乒乓球赛混双和女单两个项目的比赛，分获冠亚军。我和电机系校友、实力雄厚的陈正颖组队，参加了90岁以上组混双的比赛。由于是第一次配合，经过数场硬仗的洗礼，我们从不够默契到比较默契，我在陈正颖的带动下，状态逐渐恢复和提升，最后在与实力强大而且均衡的王小盾、赵超恩组合的决赛中取得了胜利。在女子40岁以上年龄组的比赛中，遇到了多种打法，包括长胶怪球手等等，可谓步步惊心。在半决赛时我与学姐姜小英遭遇，由于互相比较熟悉，所以比赛打得难解难分，尤其是决胜局，比分交替上升，一直打到17:15才决出胜负。决赛是在我和技术全面、稳健、实力非常强劲的年轻校友于婷之间展开的。面对强大的对手，我尝试了各种战术，放手一搏，两人你来我往，打出了一些精彩好球，但终因于婷技高一筹，她赢得了比赛。🍀