

第一章

马约翰的体育人生

“衬衫马甲加领结、灯笼裤配长袜”，这样的装扮在现今社会的审美看来很难是一位体育老师标准装扮。然而在清华园内，这正是体育部主任马约翰教授的标志性衣着。至今，在清华大学西操场旁的一块广场上，马约翰的花岗岩全身坐像仍然身着这样的装束，右手叉腰，神采奕奕，炯炯目光凝望着前方，似乎在注视着运动场上锻炼的清华学子。

马约翰是中国近代著名的体育家、体育教育家和体育理论家。马约翰的一生是为体育事业拼搏奋斗的一生，他在体育运动、清华大学体育建设以及中国体育发展历史中承担了多种身份和角色，在50多年的体育教育工作中孜孜以求、辛勤耕耘，为清华大学和我国的体育发展做出了巨大贡献，被誉为“中国体育界的一面旗帜”。

足迹：从鼓浪屿到清华园

鼓浪屿时期：亲近自然 爱上运动

1882年10月10日^①，马约翰出生于福建厦门鼓浪屿。在马约翰3岁时，母

① 虽有资料提及马约翰的出生年份在1883年或1888年，但更多的资料都将马约翰的生年指向1882年。马约翰之孙马迅在《我心中的爷爷：马约翰》一文中曾说：“（马约翰）1882年出生于福建厦门的鼓浪屿。”关于马约翰的出生年月的几种提法列举如下，资料搜集有限，仅供读者参考：《中国近代体育史的传奇人物——马约翰》（北京体育大学出版社，1998年），《体育界的一面旗帜——马约翰教授》（北京体育大学出版社，1992年），《马约翰体育言论集》（清华大学出版社，1986年）在马约翰生平年表中标注马约翰出生于1882年；《马约翰纪念文集》（中国文史出版社，1998年），《马约翰体育思想研究》（人民体育出版社，2008年版），《文史资料百部经典文库——回忆马约翰》（中国文史出版社，2017年）在马约翰生平年表中标注马约翰出生于1883年；在1919年6月3日马约翰向春田学院提交的入学申请表上，出生日期是1888年10月（春田学院电子影印档案）。

亲去世，7岁时父亲过世。^①马约翰的英文名字是John Mo^②，他是这个基督教家庭里的第二个儿子。父母去世后，马约翰和哥哥保罗相依为命，在基督教会和亲友的资助下艰难度日。虽然生活困顿，但好动的马约翰总能找到让自己开心的方法。少年时的马约翰尤其喜欢运动，鼓浪屿四面临海，地理环境和四季如春的气候条件为他提供了独特的活动空间和氛围，使得他有条件在少年时代就养成了良好的运动习惯，游泳、跑步、投掷成了他的日常爱好。马约翰孙子马迅回忆：

在他小时候，游泳、跑步成了他日常爱好。他年幼时父母双亡，和哥哥俩人在亲戚帮助下，到上海上了高中。^③

关于那段时期的生活，马约翰曾经回忆说：

那时候，我连体育这个名词也没有听说过，但我却有着自己的一套锻炼生活。我和其他孩子们常常在山上跑、跳、爬树和钻山洞，特别喜欢到海滩上玩水和捉鱼虾，常常不到天黑不回家。全面的身体锻炼，新鲜的空气和太阳光，为我的健康的身体打下了基础。^④

马约翰和伙伴们从早到晚的玩耍、嬉戏，是他童年时期最快乐的事情，从游戏开始，马约翰逐渐走上了体育之路。1895年，13岁的马约翰进入私塾开始读书，周围同学因缺乏锻炼而苍白的脸色让他感到很难过，同时也为他

① 黄延复：《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第243页；傅浩坚：《中国近代体育史的传奇人物——马约翰》，北京，北京体育大学出版社，1998年，第5页。

② 马约翰在春田学院的申请上如是写。有翻译为John Ma，是早年按照韦氏音标翻译所致。

③ 马迅：《我心中的爷爷：马约翰》，见史际平，杨嘉实，陶中源等编著：《家在清华》，济南，山东画报出版社，2008年，第1页。

④ 马约翰：《我的健康是怎样得来的》，载《新观察》，1954年5月。

后来投身体育教育事业埋下了伏笔。^①

圣约翰大学时期：多次夺魁的体育健将

1900年，马约翰和哥哥在教会的资助下进入上海一所名为明强中学的教会学校接受教育。在这一年，马约翰开始在教会学校接受系统性和科学化的体育教育。1904年，马约翰又考入由美国圣公会兴建的、当时在上海甚至全中国都享有美誉的圣约翰大学，开始了他为期7年的圣约翰生涯。他先是在预科部学习，两年后升入本科，读了生理、运动生理、体育卫生、医学等学科。

圣约翰大学是美国圣公会在上海创办的一所著名大学。该校创校于1879年，最初名为圣约翰书院，也是我国最早的教会大学之一。1881年开始全英文教学。该校曾经享有“东方的哈佛”“外交家的摇篮”的盛名，还曾经培育出诸如顾维钧、刘鸿生、林语堂、潘序伦、邹韬奋、荣毅仁、经叔平、贝聿铭、张爱玲、周有光等一大批声名显赫的校友。马约翰与清华第三任校长周诒春和第五任校长曹云祥也都是该校的毕业生，这样的迁延关系，是中国近代教育史有趣的一幕。

圣约翰大学校园占地300余亩，环境优美，是当时全中国最现代化的高等学府之一。在圣约翰大学的教育特色中，通识教育、科学教育、体育教育三者并重。圣约翰大学自1896年成立体育部后，就开始实施正规的体育教学，学校有一流的体育运动设施和场地，体育氛围非常浓厚。早在1890年5月，圣约翰大学就举行了该校历史上第一次全校运动会。这场赛事也让该校成为中国近代史上最早举办全校运动会的学校。除了每年春秋两季的校园运动会之外，圣约翰大学校内还有各种各样的体育项目比赛、团队体育活动以及教师学生自发组织而成的体育团队，棒球、板球、篮球、田径、网球、足球、橄榄球、拳击、赛马、击剑、羽毛球等运动项目也都由圣约翰大学首先引进国内。

① 黄延复：《马约翰生平事略》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年。

圣约翰大学还是上海地区体育运动发展的主要推力之一。师生们在校内成立了体育会，专门主办校内外体育竞赛活动，并且积极与其他高校联系，进行校际体育竞赛。后来校际体育竞赛在当地影响力日渐增强，几个学院的校长们着手筹备了学校体育组织——“校际体育联合会”，其中的主要成员除了圣约翰大学以外还包括另外三所学校：苏州书院、南洋书院、南京书院。“校际体育联合会”的每个学校都成立了体育代表队，各队每年比赛两次，春季举行田径运动会，冬季举行足球冠军赛。运动会和比赛轮流在各学校的校园里举行。

在圣约翰大学学习过程中，马约翰对体育运动的兴趣变得更加浓厚，也表现出了极高的运动天赋。

因为我有健康的身体，因此一开始锻炼，什么运动项目我都很爱好，都能做，其中特别爱好田径运动中的短距离跑和中距离跑。我也经常代表学校参加球类、游泳和器械操竞赛，不过我自认为技术比较熟练的还是足球、网球、游泳和棒球，对这几种运动，我每天至少有两个小时的锻炼时间，而且都是在下午课后。除此以外，我还坚持了每天早晨的二十分钟体育活动，这个活动是比较轻微的，做八百到一千公尺的慢跑和几节徒手体操。概括地说，这个时期我的锻炼生活有以下几个特点：（一）锻炼有一定的时间和逐渐增加运动量。（二）从事短距离跑、中距离跑、足球和游泳等运动，培养了速度与耐久力，并增强了内脏的机能。（三）从事多种运动项目，增进了身体的全面发展。^①

马约翰在校期间加入圣约翰大学的足球、棒球、网球、游泳等代表队，积极参加大大小小的各种运动会和体育比赛，并获得很多奖项和荣誉。他不仅连续7年都是圣约翰体育代表队的成员，也连续7次为圣约翰夺下校际运动会冠军锦旗立下战功。他曾获得100码（1码约为0.914米）、220码、880码、1英里（大约1609米）等的全校冠军，在1905年上海的“万国运动会”上获

① 马约翰：《我的健康是怎样得来的》，载《新观察》，1954年5月。

得1英里赛跑冠军，在1910年南京的全国运动会上，他以2分25秒8的成绩获得高校联合组880码第一名。

就读圣约翰大学的7年间，马约翰前三年学习理科，在最后一学年学习医科，理科和医科本身具有的严谨特性为马约翰之后从事体育教学与研究奠定了坚实宽厚的知识基础，医科的学习使他比较全面和系统地接受了与体育和健康相关的生理学、解剖学等理论知识，丰富了他在运动生理学上的知识储备，这些有助于马约翰体育事业发展。

1911年，马约翰从圣约翰大学毕业，获得文学士学位。

大学毕业后，马约翰白天在上海一家美国商行里担任翻译工作，同时在一所基督教青年会的夜校里任教。^①

这份工作不仅帮助马约翰解决了衣食住行，而且使马约翰接触到一些商界人士，还同一些体育教练们一起举办重大体育表演和竞赛，这些社会体育工作的经历为他日后从事体育事业提供了契机。

在上海求学期间，马约翰遇到了相伴一生的伴侣戴娉恩，他们相知相爱。1915年7月17日，马约翰在上海中华圣公会会长戴为主持下，于上海自立学校礼堂举行婚礼。戴娉恩是上海人，毕业于上海圣玛利亚学院，也是虔诚的基督教徒。在艰难的西南联大时期，戴娉恩经常为了吃饭发愁，但仍然乐观积极。1966年，马约翰去世时，戴娉恩悲痛欲绝，对着遗体和马约翰约定：等我三年，我去找你。就在马约翰逝世3周年忌日的前3天，戴娉恩去世。

春田学院时期：体育理论学习与提升

1914年马约翰入职清华后，在体育运动、体育教育上更多地积累经验，此时马约翰已经将体育作为事业在规划，他不辍学习，力求在体育理论上继

① 马约翰在《体育历程十四年》序言部分提到此经历。1954年马约翰在发表于《新观察》的文章《我的健康是怎样得来的》中也提道：“大学毕业以后，我在上海做了很短一个时期的社会体育工作，主要是举办中学生夏令营与露营活动。在这个时期内，虽然我自己的锻炼生活是受到了一些影响，却丰富了我的组织体育活动的经验。”

续深造。1918年2月，他向体育界著名的春田学院发出了高级课程进修的咨询信：

During my school years, I was the goal-keeper and later the right-forward of the Varsity Soccer team for six years, the distant runner of the Varsity Track team for six years, and the third-baseman of the Varsity Nine. I have been playing tennis for 12 years, Basket-ball for 3 years, and skating and ice-hockey for 3 years.

As to gymnastics, I have learned some exercises on the Side-horse, Cross-bar, Parallel-bar, wand and Indian Clubs. I had learned how to swim for only one and a half months, and was able to swim 120 feet with the racing stroke.^①

1919年，马约翰利用清华学校公假，到美国国际基督教青年会学院（YMCA，1954年更名为Springfield，即春田学院）进修，专门考察和学习美国体育教育，历时一年。此时，适逢第一次世界大战刚结束不久，国际基督教青年会学院处于战后重建阶段。马约翰研习了美国体育教育的发展历史与特点，并完成了一篇题为《体育历程十四年》的论文。在论文中，他梳理了自己之前的运动经历和体育教育生涯，并对现代体育在中国社会中发展的特点、趋势以及体育对中国社会发展在个体以及群体方面的作用进行了解析和反思。这一年的进修经历使马约翰对体育的认识更加深刻，对发展中国体育事业有了更开阔的视野和更深层的忧虑，这些为他日后深入研究体育的社会性转移价值奠定了基础。

马约翰在春田学院研修时的三位导师是：汉福德·波尔（Hanfor Burr）、詹姆斯·麦克科蒂（James McCurdy）和罗菲·切尼（Ralph Chney），^②这三位导师为马约翰树立了良好的学习榜样，也对他后来的体育思想产生了重大影响。

① 马约翰入学咨询信影印件，春田学院官网。

② 周学荣，马小燕：《马约翰体育思想研究》，北京，人民体育出版社，2008年，第143页。

波尔擅长基督教史、社会心理学和哲学，写过《青春期少男的研究》《四处是火》和《内心暗示》等著作；麦克科蒂是春田学院1880级的毕业生，1883年成为医学博士，1895年回到母校任教，曾在国际基督教青年会学院的其他分部工作。因为自身具备医学背景，麦克科蒂把医学知识引入运动生理学教学，同时他也是一位体育训练、诊断和学校卫生的开拓者；切尼曾是一位商人，长期在青年会工作，对基督教青年会宗旨和管理等方面，颇有造诣。^①

马约翰在春田学院时的校长劳伦斯·道·盖特博士因提倡学院国际化运动，并致力于将学院办成有国际影响力的学院而闻名于世。后来，他的妻子在学院里成立了国际活动中心并提供大量捐款。

1921年，春田学院举行的毕业典礼中，共有37名毕业生，马约翰是其中之一。巧合的是，著名教授博兰·泰恩在那日正式退休并获得荣誉学位，所以参加当日毕业典礼仪式的人数达5000人。

1925年，马约翰再次利用在清华学校工作满五年可享受一年公假的政策，第二次来到美国马萨诸塞州春田市，在春田学院攻读硕士学位，其导师是汉福德·波尔、詹姆斯·麦克科蒂和法恩斯沃斯（B. B. Farnsworth）。法氏代替了切尼成为马约翰硕士论文导师委员会成员，他的研究领域包括基督教青年会的管理、社会进化、宗教阐释和人类学。

在这一时期，美国体育学术领域中研究和讨论的焦点集中在体育教育中个体与社会的关系以及个体的社会品性。这样的学术氛围也影响了马约翰的研究方向。通过一年的研究，马约翰在1926年完成了自己体育教育生涯中最重要的一篇学术著作，同时也是他的硕士毕业论文——《体育的迁移价值》，更全面深入地论述了体育的教育作用和价值。

这篇论文较之五年前的《体育历程十四年》，篇幅更长，理论性更强，减少了介绍性质的陈述，大篇幅地增加了理论阐释和逻辑论证，论文所涉及的学科领域也有所扩展，包括社会学、教育学、心理学、生理学和医学等学科

① 《国际青年会学院集录》，1919—1927，春田学院。

的著作，比如：

W.H. Kilpatrick: “Foundations of Method”(《方法的基础》)

Irwin Edman: “Human Traits and Their Social Significance”(《人类品质及其社会意义》)

Tilney and Riley: “The Form and Functions of the Central Nervous System”(《中枢神经系统的形式和功能》)

W. H. Howell: “Text-book of Physiology”(《生理学教科书》)

Ladd and Woodworth: “Elements of Physiological Psychology”(《生理心理学原理》)

J. F. Williams: “Physical Education”(《体育》)

E. L. Thorndike: “Educational Psychology”(《教育心理学》)

D. Starch: “Experimental Psychology”(《经验心理学》)

W. E. Hocking: “Human nature and Its Remaking”(《人的本性及其改造》)

H.S. Curtis: “Athletics and Conduct”, “Education through Play”(《运动和操行》《体育比赛的教育》)

Bowen and Mitchell: “Theory of Organized Play”(《组织体育比赛的理论》)

C. W. Kennedy: “College Athletics”(《大学院校的运动》)

E. A. Ross: “The Outline of Sociology”(《社会学概论》)

C. M. Child: “Physiological Foundations of Behavior”(《行为的生理基础》)

Karl Groos: “The Play of Man”(《人类的体育比赛》)

G. T. Ladd: “The Teachers Practical Philosophy”(《教师的实践哲学》)

E. W. Stratford: “The Open Road to Mind Training”(《通向脑力训练的大道》)

D. A. Sargent: “Health, Strength and Power”(《健康、强壮和动力》)

Maria Montessori: “The Montessori Method”(《蒙特索里方法》)

J. B. Watson: “What is Behaviorism”(《什么是行为主义》)

E. C. Moore: “What is Education”(《什么是教育》)

G. A. Coe: “The Psychology of Religion” (《宗教的心理学》) ①

在文章中，马约翰以桑代克^②（E.L.Thorndike）的行为主义心理学为基础，论证了通过运动可以使道德品质进行转化，体育对于培养人的性格——勇气、坚持、自信心、进取心和决心，培养人的社会品质——公正、忠实、自由、合作以及获得健壮的体魄等方面都具有重要价值。这篇论文中所体现的思想也成为马约翰日后体育教育实践的理论基础。

春田学院曾挽留他留校任教，马约翰心怀祖国，婉言谢绝。由春田学院返回清华学校后，马约翰坚持不懈地在自己的体育教学生涯中实践这一观念，通过体育来培养清华同学的道德观念，他把运动场视为培养学生品格的场所，强调在其中“批评错误，鼓励高尚，陶冶性情，激励品质”。他多次和同学们说的“坚持到底，绝不放弃”“球可输，体育道德不可输”等金句，至今影响清华学子。

清华大学时期：52年体育执教生涯

马约翰的清华生涯开始于1914年9月。当时清华校内刊物《清华周刊》在9月22日那一期的第二版特别为该年入校的老师们发表了一篇介绍文章。这篇名为《名师莅校》的文章记录了马约翰的过往资历与他在清华就任的职位。

本校本学期新请教职员甚多，均已先后来莅校，诸先生学术深可为诸同学庆也。兹将姓名职务列左：

① 马约翰：《体育的迁移价值》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第136~137页。

② 爱德华·李·桑代克（Edward Lee Thorndike，1874—1949），美国心理学家，美国心理学会主席和国家科学院院士。动物心理学的开创者，心理学联结主义的建立者和教育心理学体系的创始人。

马约翰：圣约翰大学毕业生，充体育帮教，英文书记。^①

马约翰最初在清华学校时一边教化学并兼任英文书记，一边跟随清华的第一位体育部主任、美国教师休梅克博士（Arthur Shoemaker）学习西方学校体育和体育教育学的一些相关知识。马约翰入职清华不久，就正式决定从事体育工作了。

正由于我体验到体育能增进身体健康，增强人体机能，从而保证学习，保证工作。因此，我便决定由学医转而终身从事体育工作了。^②

马约翰刚进入清华时主要工作是协助当时的体育部主任、美国教师休梅克开展工作。当时清华校方每年在新生入学时都要对新同学进行严格、细致的体格检查。马约翰的任务就是帮助休梅克主任为每个学生建立起“健康档案”，每年对全校学生进行年度体格检查，通过对照档案记录来检测学生们的健康水平在经过一年的体育课和课外锻炼后是否有所进步。同时，为身体条件比较特殊的学生开出特殊的“运动处方”以改善他们的身体素质。

在当时的中国，体育课在学校教学系统中处于次要地位——预算少、权威性差，教师们并不太重视体育课堂教学工作，学校可以随意地停止学生们的体育锻炼和比赛，造成了体育工作声望低、学生们轻视体育的情况。另外，不同学校之间体育的教学和管理方法千差万别，没有规范和标准。

尽管现实情况并不理想，不过马约翰对学校体育乃至中国体育的发展有自己的观点和抱负。他利用一次和校长周诒春谈话的机会，详细地陈述了自己对清华体育发展的观点，“不能送出‘东亚病夫’”的看法得到周校长大力认同，对周校长后来决策建一个体育馆起了非常重要的作用。在周校长“德智体”三育并举的倡导下，马约翰放开手脚，在清华里大力推广体育运动。

① 1914年入校的共有14位新教职员，马约翰排在第12位。

② 马约翰：《我的健康是怎样得来的》，载《新观察》，1954年5月。

1919年，在学校重视和马约翰的积极推动下，设计一流的体育馆建成。^①学校把体育课列为正式课程，8年必修，每周两节课，须修满8分，并规定“非体育及格者，不得与毕业考试”。清华成为“中国最早设立正规西式体育的学校”之一。当时，体育课在国内其他大学大都不是必修课，将其列为全程教育的学校都是凤毛麟角，燕京大学于1934年赵占元应聘之后，才开始确立体育课为大学一、二年级必修课；有着优良体育传统的南开大学直至抗战以前的“学则”中，也仅规定学生毕业只“须习毕三年规定之体育课程”。

也是自1919年起，为了能够切实发挥体育在锻炼身体方面的作用，马约翰在清华校方的支持下严格推行了一套体育达标考核制度，并且在每一年都亲自主持测试，严格把关，不能达标者便不许当年出国留学。

1920年，马约翰接替了布雷斯（D. K. Brace），成为了清华大学历史上第三任体育部主任，也是第一个担任这个职务的中国人。从此以后，在以马约翰为首的清华体育人的不懈努力下，清华体育开始了突飞猛进的发展，体育成为清华不可或缺的一部分。作为清华大学体育工作的带头人，马约翰数十年如一日地认真且负责地对待这些平凡琐碎的工作，全心全意为清华园的体育事业勤勤恳恳地工作和奉献。即便是在面对着困难和失望或者更大的诱惑的时候，他也从未丧失过自己的原则，就像一个警卫员认真地完成着对清华的责任，直到生命最后一刻。

1928年，清华学校正式更名为清华大学，毕业于北京大学的罗家伦也在该年出任清华校长。罗校长认为，体育部学生不足，体育教学无须设教授一职，就将马约翰的头衔由教授改为教练员并降低了他的薪资，马约翰不计较

① 关于清华体育馆的落成时间，目前比较一致的说法是1919年。但是，根据当时的新闻报道，清华体育馆在1918年秋冬就已经建成。1919年的《新闻报》一则《清华学校成绩展览会》中指出：“罗斯福纪念体育馆已于去年冬落成，中有游泳池放水排水机器，运动场圆周路径各项器械，雨浴室更衣室，电灯气炉等工料坚固，设备完全。”1922年的《清华周刊》的“体育”一栏中提道：“1918年秋体育馆成立。”1919年一说，可能为建成并全面投入使用。清华体育馆最初叫“罗斯福纪念体育馆”，这与美国历史上大力推行体育的总统西奥多·罗斯福有渊源。

名利，说“我是为了教育青年，不是为名，更不为钱。不让我当教授可以，若不让我教体育我就要与他干一场”，于是他坚持留在清华工作。不久，华北足球赛的胜利让“知错即改，光明磊落”的罗家伦校长决定给马约翰恢复原职原薪。

接任罗校长的梅贻琦校长，与马约翰同是基督教徒，为人善良、坦诚、博爱，尤其重要的是，他们的教育理念也是共同的。他们同是“自由教育”论者，在教育目的、培养人才方面，二人配合得十分完美和默契。1927年，还在梅贻琦作教务长时期，马约翰与梅贻琦两个人合作，与京津一些体育、艺术（舞蹈）名家，如郝更生、董守义、高梓、张汇兰等一起，利用清华比较完善的体育设施和师资，举办了“清华暑期体育学校”，培养了大批体育教师人才。

1937年7月7日，抗日战争爆发。7月29日，北平沦陷。为保留民族教育的希望，以清华、北大为首的一批高等学府南下避祸。马约翰随着清华师生一起南下到长沙，组建了西南联合大学的前身——长沙临时大学。1937年底，南京失守时，长沙临时大学的师生们义愤填膺，怒不可遏，在大操场上举行了抗日誓师大会。青年学生们纷纷要求投笔从戎，抗击日寇。当时，已经55岁的马约翰先生也登上了讲台，他挥舞拳头，大声疾呼，鼓励同学们从军参战，强烈表达了自己抗战的激情。

“疾风知劲草，时难知人心”，对事业的执着体现在关键时刻的抉择。战争时期的昆明，物价飞涨，人民生活十分困难。当时马约翰的家里有8口人，生活相当艰苦。在昆明没过多长时间，他们就已经把北京带去的東西都变卖一空，有时吃饭时连豆芽也都吃不上。当时，国民党当局在四川成立了一所体育专科学校，想要借助马约翰的声望，高薪聘请他去当校长，那里工资很好，物价也低。国民党教育部长陈立夫亲自写信请他，马约翰拒绝了。他说，我一不贪官二不贪财，只想做些实际的体育工作，做些培养青年的有益工作。他在回信上画了一个绳子套，旁边写了6个字：“马约翰不上钩！”他表示，不能丢下同甘共苦的同事，不能丢下最亲近的学生，去享受优厚的生活待遇。

1939年，西南联大庆贺马约翰先生在清华大学工作25年，教育部长陈立

夫派人给马约翰送来奖状。马约翰发现奖状上盖有陈立夫的印章，但无陈立夫的签名。他认为这是对他的不敬和不礼貌，拒绝接受。相反，当西南联大师生把一块“保用五十年的伊尔表”赠送给马约翰先生时，他发表了热情洋溢的讲话，说：“在过去的校长的更选中，我曾遇到许多困难和失望，而别的单位也曾以更优越的代价诱惑过我，但我引以为荣的是，我没有丧失我的原则。这个礼物是一块坚实而有力的表（watch）——看守（watchman）。”马约翰先生巧妙地由“表”联想和联系到了“看守”，“我要像警卫员那样，继续忠实地为我服务，直到我生命的最后一息！”^①

1945年抗日战争胜利以后，马约翰和清华师生们一起回到了北京。当时，清华园内的体育设施已经因战乱的破坏而一片狼藉。马约翰一面利用既有条件进行体育课教学，一面带领体育部教职员工修复损坏设施。

在北平解放前夕，有人劝马约翰离开北平，对他说：“共产党不要老头，给国民党做过事的都杀。”马约翰却坚持要留下来，他争辩道：“搞体育是没有罪的，国民党的死教育已经证明不行，共产党怎么样，得看一看。”也有不少体育界人士被种种谣言蛊惑得心神不定，找到马约翰咨询情况。他胸有成竹地对他们说：“我虽然不了解共产党，但是我深信，世界上不论哪个党，哪种社会，都得办教育搞体育，这一点我深信不疑。希望体育界同仁不必惊慌疑虑，共产党也得要体育。”马约翰反复说：“金子终归是金子，银终归是银，铜终归是铜。共产党是会欢迎我们的。”^②不久以后，国民党政府为了能够拉拢更多的教授和学者跟随他们逃往台湾，特意把两架飞机停在东单机场（现北京东单公园），并且派专人前往北大清华游说，还安排了一辆美孚汽车停在清华大学门口，半小时一趟接送教员。马约翰不为所动，更不惧怕恐吓威胁，毅然搬到了北平城里，坚持留了下来。

1949年10月，新中国成立，举国欢庆。在开国大典的庆祝仪式上，马约

① 马约翰：《在西南联大公祝会上的答辞》，载《清华校友通讯》，第6卷第1期，1940年1月1日。

② 马约翰：《谈谈我的体育生涯》，见《校友访问记》手抄本1965年记录稿，1965年5月。

翰走在清华大学队伍的最前面，精神抖擞地带领着清华师生通过天安门，当时马约翰已经60多岁，白发苍苍却红光满面。集结的队伍从清华园步行出发到达天安门，参加完庆祝仪式再回到清华园，总长达31个小时，马约翰全程参与，并且忍着脚上血泡的疼痛，始终昂着头，挺着胸，神采奕奕地走在队伍的最前面，激动之心，爱国之情溢于言表。

新中国成立后，马约翰一边继续担任清华体育部主任，大力推进清华体育的普及和提高，一边承担了不少中国体育工作的管理和领导职务。他的影响力逐渐超出清华园，遍及全国乃至世界。因为得到体育界人士普遍的认可和拥戴，马约翰被选为中华全国体育总会副主席、主席，全国人民代表大会代表。在体育总会任职期间，马约翰多次邀请和会见日本、印度尼西亚、尼泊尔、柬埔寨、瑞士、阿尔巴尼亚、黎巴嫩等国的体育知名人士和代表团，并陪同党和国家领导人出席体育界人士的会谈、接见等，还亲自带队赴国外比赛和考察，为中国和世界体育的沟通交流作出突出贡献。马约翰的积极努力工作得到党和国家领导人的认可，他曾多次受到毛泽东、周恩来、朱德、贺龙等党和国家领导人的亲切接见和勉励，被毛主席称为“全中国最健康的人”。

经过近50年的沉淀和酝酿，清华体育精神凝练和升华为一句鼓舞人心的口号：“为祖国健康工作五十年”。1957年11月，在全校学生体育干部会上，蒋南翔校长提出：“体育工作是学校工作的一个重要组成部分。因为体育不但能增强人的体质，而且能够锻炼人的意志和毅力……我希望同学们在大学毕业后，要争取至少为祖国健康地工作五十年。”1964年，在学校祝贺马约翰为清华服务50年的大会上，蒋南翔校长再次向清华学子提出“争取至少为祖国健康地工作五十年”的要求，并且赞叹说：马约翰先生在一个岗位上孜孜不倦地坚持工作了半个世纪，年逾八十，还在生气勃勃地继续工作下去。马约翰先生受到清华全校师生的敬爱，受到全国体育界的尊重，受到广大人民特别是青年们的欢迎，这不是偶然的。

1966年10月31日，马约翰因心脏病突发，在家中突然病逝，享年84岁，他的体育人生戛然而止。

几十年来，马约翰无论遇到多么大的困难，都始终秉持对清华体育的热爱和真诚。马约翰一生多有磨难却少有抱怨，他乐于奉献，不计较得失，不断奋斗，永不言弃。马约翰在清华大学工作了52年，为体育教育事业奋斗了一生。可以说，体育贯穿了马约翰的整个生命。同时，随着他在体育事业中的不断进步和成长，马约翰在中国体育发展中的角色逐渐从运动员变成教练员，从马教授变成马主席。马约翰不仅在清华承担了繁重的体育育人和校园体育建设工作，还在党和国家以及全国人民的信任下将自己的影响力扩大到了更广阔的全国范围内。在本章随后的部分中，我们将以马约翰在他的体育生涯中不断变化的身份和角色为线索，为大家详细介绍马约翰的体育人生。

剪影：从“约翰、约翰”到体坛宗师

跑道上的马约翰——全力奔跑的约翰

1905年，上海基督教青年会举办了一次“万国运动会”。参赛选手不仅包括上海所有大中院校的在校学生，也包括当时沪上各国侨民。在这次大赛中，马约翰获1英里冠军和440码第三名。这次1英里跑的冠军让马约翰名震上海。马约翰曾这样描述当时的场景。

运动会在一个巨大露天场地举行……上海的所有高校都被邀请参加，而且所有公众也都有机会参加这次公开运动会。……观众大约有5000人。……在“公开”大会上，不同国籍和职业的人们被允许参加，在1英里赛跑时，激情到达最高点。总共有63个竞赛者参加这项比赛，其中包括了四名日本人和若干欧洲人，我本人是此项竞争者之一。比赛一开始和最初两圈（每圈四分之一英里）就是激动人心的，到了第三圈，那四个高大的日本人就开始平行着跑在前面，我的一个朋友紧紧地跟在他们身后，我则落在离我朋友大约十码的地方。紧跟在我们后面的大约还有三四人，其余则被远远地抛在后面。在这一瞬间，日本

观众（大约三百人）全部站起来并大声欢叫。在第三圈终了时，我开始加快速度，几秒钟后，便赶上了我的朋友。他也在困难地想找到超过那四个日本人的途径，因为他们并排占据着整个跑道的宽度，当离终点大约还有四百码时，每一位观众都对着我高喊：“约翰，加油！加油！”于是我意识到，该是我做最后冲刺的时候了。我叮嘱我的朋友：“跟上我！”便从右侧那两个日本人中间冲过去。顿时，每个欢呼着的中国观众和学生都把“约翰、约翰”改成“中国、中国”。这喊声鞭策着我，使我“轻易”地以领先那几个日本人大约五十码的距离冲到终点。……跑完后，我被一些商业人士高高抬起，绕场而行，……^①

这场比赛让马约翰成为上海滩的名人——当时人们都传说，马约翰在赛跑的时候把脑后的辫子跑成和地面平行了。同时，这场比赛也让马约翰深刻地感觉到了体育运动在激发人们爱国主义热情上的巨大作用。

1910年，苏州书院、南洋书院、南京书院和圣约翰书院的田径比赛，马约翰也在赛场上奋勇争先，力克对手。

最后一项是一英里接力赛，这是个一向被认为是最有趣和激动人心的项目，全场大约三四千名观众都被燃起与运动员们同样的情绪。他们的神经都高度紧张起来，安静地但是焦急地等待着观看这项决战。在这次接力赛中，我跑第一棒，而且以领先五码跑完全程，为第二个伙伴创造了一个好的开端。……于是，我们再度夺得这次大会的冠军。当我们返回学校时，受到全体教师和学生们骄傲的、精神饱满的欢迎。^②

当面临对手的挑战的时候，作为运动员的马约翰总会全力做出回应。这种奋斗精神来自于他对自己肩头责任的认识和对母校的拳拳赤子之情。而随着马约翰参加赛事水平的不断提升，他所面临的对手逐渐从中国的学生运动

① 马约翰：《体育历程十四年》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第24~25页。

② 同上书，第18~19页。

员变成了来自世界各国的选手，他胸前的队名和他心中的那团火也慢慢从“圣约翰”变成了“中国”。

以自己的运动经历为基础，马约翰对体育的认识逐步从个体锻炼层面提升到了集体主义层次。他对体育的参与方式也逐渐在亲身参与体育锻炼之外，增加了培养运动员、推动中国体育与外界交流的新元素，使“运动员马约翰”逐步成为了“教练员马约翰”。

操场旁的马约翰——不畏严寒的马教练

1911年，马约翰从圣约翰大学毕业后兼任任教的夜校里，有许多是白天忙于工作而没有条件进入日校学习的社会人士，因此马约翰在教书的同时也结识了一些商界名流，其中还包括几位在青年会系统中小有名气的体育指导。马约翰曾多次参加他们举办的体育比赛和表演，也和他们一起组织和举办体育比赛。马约翰在这一时期已经开始承担部分体育教练的任务，这既为他此后投身体育事业奠定了基础，也是他教练生涯的开端。

马约翰于1914年来到清华任教。由于马约翰一方面在圣约翰大学时就已经积累了丰富的运动经验，比如球类运动（足球、网球、棒球）和基础项目（田径、游泳）；另一方面，他学过医学，掌握生理学和卫生学基础理论学科的知识，因此，马约翰在入校不久就同时出任了清华田径、游泳、足球、棒球等多个代表队的主教练一职。王兆钰是20世纪50年代清华体育代表队的成员，他曾是1953年北京市大中学生会800米和1500米两项的冠军，曾以800米2分9秒的成绩打破了北京市纪录，并入选北京市田径代表队。他对马约翰的记忆很有代表性。

马约翰老师在冬季从来不穿毛或棉衣裤。每天下午四时以后，同学们在大操场跑圈，他总是站在一旁观看，穿得很少，上衣是一件粗纺西装，内穿白衬衣。扎领花（如遇到非常冷的天气，他再穿一件毛背心），下衣是过膝短西裤，长筒白线袜。单黄皮鞋非常精神，同学们非常佩服。但也有美中不足的是，马约翰老师的耳朵怕冻，如遇太冷天，他的双耳总是套着一副兔毛耳罩御寒，与

他穿的单薄衣服相比显得反差很大，又让人发笑。^①

在训练中，马约翰在一旁记录问题、纠正细节、指导动作、加油督促，事无巨细亲力亲为，他认真负责的态度、踏实务实的作风、以身作则的行为感染了许多清华代表队的同学。曾经的清华田径队队员、北京田径集训队队长、清华大学计算机系教授、连续17年担任国际信息奥林匹克大赛中国队总教练的吴文虎教授回忆说：

（冬训计划）经常要从体育馆出发，跑到香山再折回来。队员们本来都是准备着线衣线裤跑的。看到马老在寒风中依然是那身单薄的着装，有人提议，咱们也练练，只穿背心短运动裤出发，就这样一路顶着西北风，越跑越有劲。对马路上的骑车人，见一个超一个，一个冬天下来，身体素质与耐久力有了很大提高。更重要的是锻炼了自己的毅力和克服困难的勇气。这一年我和我的队友们一样，不但在体育成绩上有了很大提高，在学业上也取得了全优的成绩。^②

马约翰在训练中重视科学训练的作用、强调心理素质与专项技能相配合、注重经验总结与反思、要求教练员训练方法的与时俱进以及运动员适时、适度、适量的训练。马约翰认为，只有以准确的数据为基础，训练工作才能更好地改善运动员心理和技术层面的薄弱环节，并且有效发挥他们各自的特点与优势，进而提高运动员在训练和比赛中的表现。

马约翰重视运动员心理素质的培养，尤其强调全力拼搏的精神。他认为在激烈且残酷的竞技体育的竞争中，运动员在场上比拼的不仅是身体能力和战术素养，更是心理素质和战略思维。马约翰常强调体育竞赛中要“Fight to the finish! Never give in!”（坚持到底！绝不放弃！）。

① 王兆钰：《马约翰二三事》，见《马约翰纪念文集》，北京，中国文史出版社，1998年，第326页。

② 吴文虎：《运动员的楷模》，见《回忆马约翰》，北京，中国文史出版社，2017年，第157页。

1941年，西南联大男子排球校队与国民党航空军官学校排球队比赛，航校队员因为平日吃的是飞行员的伙食，在全中国是第一流的，所以队员个个面色红润，精神十足。而联大队员则营养不足，但精神一点儿也不差。结果联大队员靠着一股非胜不可的劲头，个个拼劲十足，配合默契，以3：2打败了航校。第二年，又在云南大学，两校再战。比赛第五局快结束时的一个扣球引起了争议，一度暂停比赛，赛场上叫骂声不断，甚至过激的航校长官都摸起了手枪。再战后，联大排球队连连得分，比对方多了6分，以3：2获得胜利。当时的排球队队员张世福回忆道：

马老与牟老^①没批评对方的蛮不讲理，以势欺人，只是马老说了一句话，我在他身旁听得最清楚。他说：“我们赢，靠的就是技术。也靠联大这股劲儿。”靠这股劲儿，联大排球队自从组建以来，一场也没输过。^②

马约翰在训练中把体能训练与心理素质和道德层面的锻炼融为一体。例如，马约翰在训练清华越野队的过程中，要求他们每两天就要进行一次全长约4000米的“清华—颐和园折返跑”；每两周进行一次全长约8000米的“清华—西直门折返跑”；每月进行一次全长约1.2万米的“清华—天安门折返跑”。马约翰告诉队员们，体育运动不仅锻炼体力，而且更重要的是锻炼意志；要带着脑袋锻炼，正视自己的缺点，不断努力克服缺点，战胜自己得到进步。

作为教练员，马约翰能够在体育训练上给予运动员们正确科学的指导，帮助他们迅速地成长。许多以普通考生身份考入清华的同学，在马约翰及清华体育部老师指导下，从最初单纯的体育爱好者变成高水平专业的运动员。

① 牟作云（1913—2007），中国第一代篮球教练员，曾任清华大学副教授，国家篮球队教练、中国篮球协会主席等职。

② 张世福：《就靠联大这股劲——忆西南联大男排校队两场比赛》，见《体坛宗师——清华师生记忆中的马约翰》，北京，清华大学出版社，2013年，第136页。

我们跳远组的教练是王英杰、刘儒义和陈兆康。马老和夏翔老师也经常到田径场上亲自指导我们，和马老有了更直接的接触。练习跳远项目需要有很快的短跑速度，我用很大的精力在提高短跑速度上，但起跑技术一直很差。马老多次亲自指导我如何掌握起跑技术，在烈日下一遍又一遍地教我去掌握起跑时的角度和步幅。后来在1959年4月北京市运动会上，我以14.77公尺的成绩打破了男子三级跳远北京市纪录，并取得冠军。

……从此我更加热爱体育锻炼，每天下午四点半，放下功课来到操场已成习惯。经过两年科学的训练，我终于在1960年6月全国夏季田径分区赛以15.38公尺的成绩夺得男子三级跳远冠军，并达到运动健将标准，于1964年清华校运会上以10秒9的成绩打破男子100公尺校纪录，在1964年北京市高校运动会上，以22秒4的成绩打破男子200米清华校纪录。^①

在马约翰的精心培育和严格训练下，许多清华学子都成为全国运动场上的佼佼者。他们既能够皓首穷经地潜心学术，为祖国在科研领域攻克难题，又能够代表国家参加各项比赛，在运动赛场上夺取金牌为国争光。在他们之中，田径运动员黄久道、潘文炳、张龄佳、彭永馨和罗庆隆等清华学子都曾在远东运动会和全国运动会上获得冠军。在集体项目中，以篮球运动员牟作云、孙立人为代表的清华人也曾代表中国参加远东运动会。

体育指导除了手把手亲自指导，还可以利用便捷的传播手段，马约翰曾把体育训练中的难点通过撰文方式告知大家，鼓励全国范围内的运动员都要勇于挑战，创出佳绩。

1956年，针对我国运动员在选拔赛上始终未能打破100米10秒7的纪录一事，马约翰专门撰文告知运动员们应该如何突破。

第一是要有决心，要下苦功。田径运动，特别是短跑运动，要打破100公

① 胡方纲：《为祖国健康地工作五十年》，见《体坛宗师——清华师生记忆中的马约翰》，北京，清华大学出版社，2013年，第166~167页。

尺10秒7的纪录，对身体的要求很高，如果不下苦功练，新纪录是出不来的。

第二是要很好地利用今年冬季来增强体质。把力量、速度、耐力练得足足的。改正缺点，哪一部分不够，就加强哪一部分的锻炼，突破它，改进它，那么就能给明年打破纪录打下很好的基础。

第三是要自己用脑子。应该听从教练员的指示，但不要机械地去执行教练员所给的作业，不要被一些死板的公式束缚住。应该特别强调自己动脑子，钻研领会教练员的意思，把它变成自己的东西。

第四是要建立有规律的作息制度。……这里还要强调，运动员应保持乐观、愉快的情绪，这种情绪会帮助你去克服困难。^①

此外，马约翰还非常注意从实践中总结经验、反思教训。例如，1930年我国体育健儿结束了第九届远东运动会的征程后，马约翰立即对整个运动会的过程进行了梳理和总结，并从“竞赛表现、纪律约束和备战训练”三个方面褒奖了中国代表团的表演，将中国代表团在这三方面所取得的成绩称为“我中国体育前途极好之现象也”。同时马约翰也指出中国体育发展的三点不足之处。

一、由于国内战事频发，导致社会体育发展与选手训练不足；二、青年学生比赛过少，故此在赛场上因求胜心切而发挥失常；三、因缺乏专业教练与训练方法而导致选手的才能无法完全开发。^②

他在文章的最后还为未来中国体育的发展提出了五项建议。

发挥全国运动协会作用，挖掘鼓励运动员；各个指导员要学习新技术和方

① 马约翰：《几点希望》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第210页。

② 马约翰：《第九届远东运动会中华队之我见》，见《中国参加第九届远东运动会特刊》，1930年。

法；运动员要选择自己合适的运动训练，不可贪多；运动员在比赛时保持始终奋斗的精神；政府要协助全国体育协运会，大力支持体育训练，引进体育方法和人才。^①

马约翰在教练岗位上投入了大量的心血，他带领队员们取得的优异成绩也得到了体育界的充分认可。正如前文所述，马约翰不仅带领清华代表队的同学们在国内赛场取得了一次次的优异成绩，同时也为中国竞技体育水平的提高不断的贡献自己的心力。例如，在完成了柏林奥运会中国田径选手的国内训练工作后，马约翰又以总领队的身份带领着这支当时中国最为庞大的体育代表团参加了当年在柏林举行的第11届奥运会。马约翰和这些高水平选手训练和交流的经历大大丰富了他在运动训练相关方面的知识经验，也对他在清华校内的体育教学与训练工作大有裨益，更使他一步步地由“教练马约翰”成为了“教授马约翰”。

课堂里的马约翰——体育育人的马教授

马约翰在清华大学虽是以教授职位任体育部主任，但是他常年在一一线体育课堂上亲自授课，数以万计的清华学子都上过马约翰体育课。许多清华学子毕业若干年，回忆起母校，都会提到难忘马约翰和他的体育课。

1928届毕业生赵诏熊当年在清华是中等科，入校时才16岁，在毕业60多年后，他深情写下回忆清华求学的文章，在文章中特意提到马约翰。

我们进校第一天，他（马约翰）亲自为我们做体格检查。我们还记得他用简短扼要的英语向我们作指示。我们天天上体育馆，几乎天天可以看见马老师，他和我们的关系真正可以说是亲密无间。有时我们忘记带存衣小柜的钥匙，就要麻烦他用万能钥匙开锁。如果体育场上有同学负伤，他就要跑东跑西，指挥

① 马约翰：《第九届远东运动会中华队之我见》，见《中国参加第九届远东运动会特刊》，1930年。

一切。马老师对我们要求非常严格。有一次上体育课，因为天冷，我们在游泳池边缩作一团，不肯下水。马老师看到这种情况很生气，从外面拿来一根长竹竿，把我们像赶鸭子般赶下水。这使我们认识并永远记住：凡事必须认真对待，不能半点马虎。^①

沈元寿是西南联大1943年航空系毕业生，是当年学校内一名普通学生，他回忆当年的马约翰和体育课这样说：

联大历史先后八年，只有一位老师教过所有的男女学生，他就是体育部主任马约翰师。马师两眼炯炯有光，白发微秃，健壮身材，常穿一套灰色灯笼裤西装，见人未语先笑，非常和蔼。

马师人虽是和蔼可亲，但做事极端严格。事事全照学校规则办理。每个学生都按照自己的兴趣选课，只有体育是人人必修四年，每周两次体育课，绝不能缺课。如果缺课，一定要另外补上（女生每月可请假两次），所以有时会看到一天上两三次体育课的同学，甚至有同学修满毕业学分，已在外做事，每周还要回校上几次体育课，修满体育学分才能拿到毕业证书。

虽然联大体育部有很多副教授、讲师、助教，但马师总要时常在各班体育课上亲自指导，尤其在一年级的体育课上，每学期要亲自教导四五次。在其他年级，每学期至少一次。所以说，在联大上过学的人，一定是马师的学生。

一堂体育课是50分钟。先做十分钟Warm-up。然后打球约30分钟，最后做Cooling down。有时在Cooling down以前，马师讲四五分钟健康生活方式。如每天做健身操10分钟，睡觉的时间和姿势等。那时生活艰苦，吃饭营养不足，如工学院同学有四五百人，每餐只有五六斤肉。但是在马师领导下，运动风气一直非常好。^②

① 赵绍熊：《回忆中等科》，见清华校友总会编：《清华校友通讯》复17期，1988年，第82页。

② 沈元寿：《马约翰老师和联大体育》，见清华校友总会编：《校友文稿资料选编》第十五辑，北京，清华大学出版社，2010年，第110页。

马约翰对体育课程多加设计，力求使得课程有趣，丰富多彩，让学生们爱上运动。

马老对每学期的体育课都有不同重点内容的安排。田径、球类、器械、游泳等丰富多彩，引起我们对体育的兴趣，我们南方籍学生刚到北京时，冬天常是缩手缩脚的。You, the young man, must train your muscles! ^①

即使是在昆明那样艰难混乱的时期，清华的体育课教学仍然有条不紊地严格进行着，可见马约翰在体育教学上的坚守和执着。

许多清华学子回忆起马约翰，都感叹自己幸运地当过马先生的学生。马约翰关爱学生，不落下任何一个学生，让他们爱上体育，帮助他们克服困难。

（1951年考上清华后）第一学期末发现我血沉高到70多，患多发性关节炎。医生劝我休学治病，对我真是晴天霹雳，我既苦恼又犹豫。有一天我在操场边为同学测百米加油助威。马老过来问我：“你为什么不参加测试？”我说：“我不仅不能锻炼，医生还要我休学呢。”马老师说：“马上要放寒假了，你可以用寒假到中苏友好医院（现在的友谊医院）去治病。据说他们很会治这种病。开学后到我的体疗班来上课，不必休学。要是有人叫你休学，你就说是不让休学的。”然后他攥着拳头鼓励我说：“困难和疾病是弹簧，你强它就弱，你弱它就强。坚强，你病会好的。”就这样我坚持下来了，除免修了地质实习和开拖拉机课之外，其他课程都是随班上课。……今年我78岁了，还能指导研究生进行课题研究，已经健康工作了57年。^②

① 许汉群：《“年轻人，要锻炼你们的身体”》，见清华校友总会编：《清华校友通讯》复4期，1981年，第98页。

② 郑秀瑗：《马约翰人格魅力的核心是“爱”》，见《体坛宗师——清华师生记忆中的马约翰》，北京，清华大学出版社，2013年，第231~232页。

马约翰曾经这样总结自己在清华工作的感受和体会，他说：

我最爱儿童和青年，不知怎么，见到他们就高兴，有一种难以表达的感情，爱他们乐观的斗争精神，爱他们美好的前途，我愿意永远和青年在一起，培养他们，像培养一棵小树一样。^①

在他看来，没有什么教育手段比体育能够更好地培育这些祖国明日的参天栋梁。马约翰认为体育既是锤炼体魄的直接手段，更是培养健全人格的最好工具。

“以体育来全面培养人，以体育培养全面的人”是贯穿马约翰50余年执教生涯的一条主线。正如他所说：“体育是培养健全人格最好的工具”，马约翰始终坚持通过体育和比赛来使同学们积极地表现出自己的性格特点，进而借由体育来完善其中需要改进的部分，来“培养人格，补充教育的不足”。

这不仅是马约翰试图让同学们从体育锻炼中学到的清华体育精神，也是他在一生中通过自己的一言一行来不断实践的人生准则。尤其是当他的影响力已经随着现代体育在中国的发展达到更广泛的社会领域时，当“清华的马约翰”成为了“全国的马约翰”以后，这样的清华体育精神在他的身上得到更加鲜活的体现。

社会中的马约翰——胸怀全国的马主席

马约翰最初的行政和组织工作集中于学校体育和体育专业领域。比如五大学体育会发起人，北京体育协进会代表（1914年）、第四届远东奥林匹克运动会^②（1915年，菲律宾马尼拉）评选委员会成员，第八届远东奥林匹克运动

① 马约翰：《在清华工作四十年的感想》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第179页。

② 即远东运动会，当年称远东奥林匹克运动会。远东运动会是亚洲最早的地区性综合运动会，该运动会由菲律宾、中国、日本三国发起，从1913年到1934年分别在菲律宾、中国、日本三国共举办了十届。

会（1927年，中国上海）田径委员会主席和足球委员会委员，第九届远东奥林匹克运动会（1930年，日本东京）中国选手总教练，华北体育促进会委员（1932年），全国体育促进会委员（1934年），第十一届奥林匹克运动会（1936年，德国柏林）中国田径总教练，国民政府教育部高等教育审议委员（1939年），全国体育促进会昆明分会常务理事（1943年），美国体育研究会会员（1946年）。

在新中国成立后，马约翰被全国人民勃发的运动热情以及社会体育的快速发展所鼓舞。他兴奋地说：“多年来我有一个愿望，就是培养人民有健康的身体，使国家富强起来。这样一个愿望今天是可以实现了。”^①马约翰深刻地认识到，只有在人民当家作主的新中国里才能够实现他多年来萦绕在心头的体育梦、强国梦。随着年龄、阅历和社会影响力的增长，马约翰逐渐被社会各界授予更多的头衔，也在体育训练、研究和教学之外参与了更多的体育推广工作，也承担了更多的体育行政管理工作。

马约翰在1949年10月和1952年6月先后两次当选了全国体育总会副主席；1953年9月马约翰被任命为国家体委委员；1954年9月，当选为第一届全国人民代表大会代表；1956年10月，当选为全国体育总会主席。此外，马约翰还曾担任第三届国际青年友谊运动会中国体育代表团团长（1957年）、北京文教委员会委员等多种职务。1966年前的两次全国运动会，当时已经年过八旬的马约翰还出任总裁判，耄耋之年的马约翰虽然工作忙碌却总是神采奕奕。

1958年，周总理召开各部部长会议，当时请体总主席马约翰参加会议，会上周总理对体育作自我检查，大意是对体育在思想上不够重视，然后问各部部长：“你们在思想上都重视了吗？请马老视察一下。”周总理一发话不要紧，各部门都请马约翰作动员报告，76岁高龄的马约翰，马不停蹄地作报告。马约翰那时经常三叉神经痛，常用手捂着下颌痛处，同事们担心他的身体，马约翰却说没事，几乎有求必应，从不谢绝。他作报告热情洋溢，充满激情。

① 马约翰：《在清华工作四十年的感想》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第179页。

会后总是经久不息的掌声。

马约翰经常通过各种社会活动宣传体育运动的益处，随着他在体育界的声望越来越高，每天向他求助的人也很多，大量信件从全国各地寄到清华大学。马约翰夫人说：

没办法，找他的人太多了，有些人得了病不愿意给医生说，而是来找他想办法。他每天都要收到三四封信，有从山西、河北来的，还有从内蒙古和新疆来的。信里不是问他怎么锻炼身体，就是问他有病怎么治，还有的问他怎样当体育教师。^①

工厂、机关和学校常常来清华拜访马约翰，请他去为工人、机关干部还有学生们去作报告，希望马约翰可以鼓励他们参与体育运动。清华大学的接待人员怕马约翰来回奔波过于疲劳，往往不对他讲，有时就把这样的请求私下回绝了。但是，面对繁忙的社会活动和这些热情的求教者，马约翰自己很少拒绝，往往讲课到深夜才回家。1954年，已经72岁的马约翰这样写道：

这时，我感到自己的责任是多么重大啊！我一定抽出时间给他们回信，把锻炼身体的方法和我的经验详细地告诉他们，通常每天要写四五封这样的回信。每一星期，我总有一两次到机关、学校或工厂去作报告，反复讲解毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”和“身体好、学习好、工作好”指示的伟大意义，具体地告诉他们锻炼身体的方法。往往一讲就是三个钟头，直到深夜才回家。我想，只要我的报告对人们会起一点作用，能使更多的人参加体育运动，把身体锻炼健康，这对祖国就会有好处。^②

在1959年举行的新中国首届全运会上，年近80高龄的马约翰担任了比赛

① 《和〈新体育〉记者的谈话》，见《马约翰体育言论集》，北京，清华大学出版社，1986年，第221页。

② 马约翰：《我热爱我的工作》，载《新体育》，1954年2月。

的总裁判。他每日里跟着赛会所有工作人员一样早出晚归，常常在赛场上顶着大太阳连续工作好几个小时。工作人员看到满头大汗的马约翰劝他休息一会，他总是摇摇头说：“我这是积极的休息。”在第一届全运会结束以后，马约翰以一篇名为《社会主义的美》的文章抒发了他身处新中国、回忆旧时代的内心感受。

我想：现在打破全国纪录和世界纪录是那么容易，那么普遍，就像家常便饭的事了；而从前，国家纪录虽然低得可怜，却还很难打破，就像沙漠上长树那么困难。前后对照一看，真有霄壤之别。在这里我不能不痛快地说，党提倡群众体育运动，真正取得了很大的成功，我们的路走对了。^①

1966年，马约翰的体育人生因心脏病突发戛然而止。终年84岁的马约翰在清华大学工作了52年，为体育奋斗了一生。

从鼓浪屿到清华园，从跑道上把小辫跑得平行飞起的“约翰”到跑道边一身单衣单裤的马教头，从挥舞着双拳、兴奋地对同学们说着“体育美得很”的马教授到为了祖国体育事业每天工作18小时的马主席，“Fight to the finish”的人生信条，不仅是马约翰希望清华学子从体育锻炼中学到的清华体育精神，也是他在一生中不断实践的人生准则。马约翰精彩光辉的体育一生鼓舞着无数的清华人、无数的中国人以体育而强身、以体育而强国、以体育而强民族之魂。

“体坛宗师”这一极高的荣誉，马约翰是当之无愧的。他毕生献身于体育事业，在全国体育界都享有很高的声望。当他的影响力已经随着现代体育在中国的发展达到更广泛的社会领域时，当“清华的马约翰”成为“全国的马约翰”以后，这样的清华体育精神也在赓续传承、发扬光大。

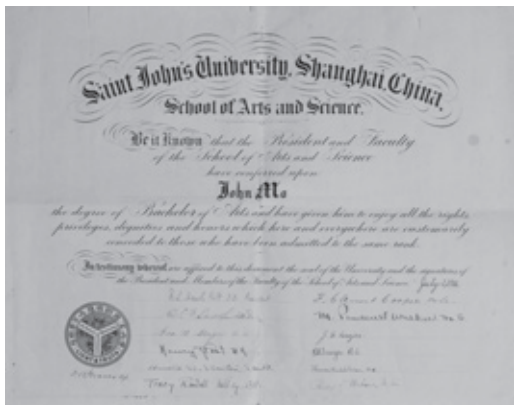
① 马约翰：《社会主义的美》，载《新体育》，1959年第19期，1959年10月6日。



◎ 1905年圣约翰大学代表队合影（第二排右三为马约翰，清华大学档案馆提供）



◎ 1911年马约翰获文学士学位的毕业照（清华大学档案馆提供）



◎ 1911年马约翰毕业于圣约翰大学，图为获文学士学位证书的证书（清华大学校史馆提供）



◎ 1914年来清华大学任教时的马约翰（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1917年马约翰（第三排左一）与清华足球代表队合影（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1920年马约翰于美国春田学院进修获得的结业证书（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1925—1926年，马约翰第二次赴美国春田学院留学时撰写的硕士论文（清华大学校史馆提供）



◎ 1929年获得华北足球锦标赛冠军后合影（第三排左一为马约翰，清华大学校史馆提供）



◎ 1934年清华大学体育部全体教师合影（前排右二为马约翰，清华大学档案馆提供）



◎ 20世纪30年代，马约翰在清华大学西体游泳池边（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1935年北平五大学男子田径赛冠军合影（第三排右一为马约翰、左一为夏翔，清华大学校史馆提供）



◎ 1936年参加第十一届柏林奥运会的中国田径、竞走、游泳、自行车队队员与教练合影（第二排右五马约翰，清华大学校史馆提供）



◎ 20世纪40年代的马约翰
（清华大学档案馆提供）



◎ 1945年冬，为了资助无钱返乡而滞留在昆明的同胞，马约翰（后排右五）组织师生联队与昆明联队进行义赛，图为两队的合影（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1945年冬，师生篮球联队合影
（后排左起马约翰、王英杰、牟作云、王维屏，清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1953年毛主席任命马约翰为中央人民政府体育运动会委员会委员，图为任命书（清华大学校史馆提供）



◎ 1959年周总理任命马约翰为中华人民共和国体育运动委员会委员，图为任命书（清华大学档案馆提供）



◎ 20世纪50年代，马约翰在清华园骑车（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1955年马约翰在全国工人运动会上（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 1956年清华大学体育教研室全体教职工合影（后排左五为马约翰、左一为夏翔，清华大学档案馆提供）



◎ 马约翰在全校体育积极分子大会上讲话（清华大学档案馆提供）



◎ 20世纪五六十年代，马约翰每周辅导校级干部和教授两次体育活动（清华大学档案馆提供）



◎ 1958年76岁高龄的马约翰获北京市网球男子双打冠军，被评为国家一级运动员（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎马约翰在辅导中长跑运动员训练（清华大学档案馆提供）



◎1959年清华大学校领导及学生干部与优秀运动员合影。其中有蒋南翔、艾知生、张孝文、马约翰、夏翔等人（清华大学档案馆提供）



◎1959年清华大学校庆举行校运会，马约翰与优秀运动员交谈（右二为马约翰、右三为李作英、右四为蓬铁权、右五为吴文虎，清华大学校友会提供）



◎马约翰向“体弱班”同学讲体育与健康的关系（清华大学档案馆提供）



◎ 1960年阿中友协代表团访问清华大学
(左一为马约翰, 清华大学档案馆提供)



◎ 1960年体育教研组部分教师在颐和园知春亭合影(后排左二为马约翰、右一为夏翔、右三为王英杰, 清华大学档案馆提供)



◎ 1961年马约翰年已八旬仍坚持锻炼, 这是他在住宅前练习太极剑(清华大学校史馆、档案馆提供)



◎ 马约翰辅导教师鞍马动作(清华大学档案馆提供)



◎ 1961年蒋南翔在庆祝马约翰八十寿辰会上讲话（清华大学档案馆提供）



◎ 马约翰在八十寿辰会上讲话（清华大学档案馆提供）



◎ 蒋南翔、荣高棠在马约翰八十寿辰会上与他亲切交谈（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎ 学生向马约翰祝贺八十寿辰（清华大学档案馆提供）



◎ 20 世纪 60 年代马约翰与青年教师一起备课（清华大学档案馆提供）



◎ 1963 年马约翰与获得北京高校冠军的射击队合影（前排右六马约翰、右四夏翔、右三王英杰，来源于网络）



◎ 1963 年马约翰向打破自行车全国纪录的张立华表示祝贺（清华大学档案馆提供）



◎ 马约翰与清华大学优秀运动员合影（后排右三马约翰、左一夏翔、右一王英杰，清华大学档案馆提供）



◎马约翰与高校女子百米纪录创造者温以德合影（右起夏翔、马约翰、温以德、王英杰，清华大学档案馆提供）



◎马约翰与学生运动员在西体育馆前亲切交谈（左一马约翰、右二夏翔、右一王英杰，清华大学档案馆提供）



◎马约翰与夏翔向运动员分析跑步动作（清华大学档案馆提供）



◎马约翰向田径队员讲拼搏精神（清华大学档案馆提供）



◎马约翰与校外大学生座谈（清华大学档案馆提供）



◎马约翰经常到国家机关作报告（清华大学校史馆、档案馆提供）



◎1964年刘仙洲副校长向马约翰赠送纪念瓶，祝贺他从教50年（清华大学档案馆提供）



◎晚年的马约翰（马约翰亲属提供）