

8月15日,清华大学举行2024级本科生开学典礼。典礼结束后没几天,该校自动化系大三女生常潇予就在朋友圈发了一则招新启事,欢迎刚入校的学妹加入系女子排球队。

“我们球队上赛季的校内比赛成绩不是很理想,我挺希望能招到一些新生力量的。”作为队长的常潇予说。

在清华自动化系,有这种愿望的人不止常潇予一人。在该系发布的“体育代表队招新汇总”中,急切盼望新鲜血液加入的还有女垒、击剑、羽毛球、跳绳、手球、定向越野、飞盘、啦啦操等十几支队伍。

就在常潇予们发布招新启事的同时,张雨桥刚刚走上操场,开始了下午的训练。

张雨桥并不是运动员或体育生,而是清华大学材料学院的一名直博生。今年已经博二的他,从本科时就主动申请参加学校田径队的训练,这样的训练一直伴随他从本科读到博士。

与此同时,清华大学体育部主任刘波正在准备不久后面向全校学生的“第一堂体育课”。在他办公室一旁的操场上,已有学生利用大一学生军训的“空档期”,挥汗如雨地打起了篮球……

虽然新学期刚刚开始,但一股浓厚的体育氛围已在清华校园中弥漫。事实上,自清华大学成立至今,体育教育始终是人才培养工作的重要内容。不过,体育教育对于清华人的意义并不限于“强身健体”这么简单。

“传闻的一切都是真的”

在国内高教界,清华大学对于体育教育的重视是出了名的。至少常潇予在踏入清华大门前,就已经对清华体育之“严”心存忌惮。

“我之前不太喜欢运动,入校前,我对清华的体育是有点害怕的。”常潇予说,那时的她早听说清华在这方面特别“严”——女生要跑1500米,男生要跑3000米,而且不会游泳不能毕业……

进入清华后,她吃惊地发现,“传闻的一切原来都是真的”。

这让“初来乍到”的常潇予有些郁闷。不过她很快发现,清华体育远不止1500米跑和游泳。

“学校实行‘4+2+2’体育课教学模式,即本科4年8个学期中,4个学期有学分必修、2个学期无学分必修、2个学期选修。在学生的不同学习阶段,体育课内容完全不同。”该校体育部副教授王峻林告诉《中国科学报》,清华大一上学期的体育课程以身体素质提升为主,至下学期则会根据授课教师的专业特长,安排学生参与某个固定体育项目。

大二时,清华大学会允许学生根据自身爱好,专门学习一个体育项目。为了尽可能地拓宽学生的选择面,该校开设了几十门不同课程——除了常见的足球、篮球、排球和乒乓球、羽毛球外,还有武术、击剑、棒球、垒球、游泳、射击……几乎涵盖了校内能开展的所有体育运动。

常潇予便是在大一体育课上真正接触排球的。“虽然高中时也打过排球,但在清华才算真正入门,并爱上这项运动。”

不过大二选课时,常潇予并没有选排球,而是用两个学期,分别学习了乒乓球和气排球。之所以如此,一方面是因为她想接触一些不同项目,开阔眼界;另一方面,此时的她已加入系里的女子排球队。

在清华,几乎每个院系都会成立各种运动队,这些队伍每年最重要的任务便是备战“马约翰杯”。

“马约翰杯”以曾为清华体育教育作出重大贡献的该校教授马约翰命名。这项赛事贯穿整个学年,涵盖篮球、足球、排球、网球等40余项能在校园开展,有群众基础的运动项目,是清华学子展示运动水平和体育风貌的大舞台。

除“马约翰杯”外,清华还会组织学生开展各种群众性体育活动,比如每年清华本科生毕业前必经的“阳光长跑”,每年都会组织的全校规模马拉松赛事,以及针对清华新生的赤足运动会……

针对某些体育参与感不强的学生,清华也会采取一些强制措施,如规定每学期的课外锻



清华大学学生正在参加体质测试。清华大学供图

“无体育,不清华”:这句“硬核”口号说明了什么

本报记者 陈彬

从“体育的迁移价值”到“无体育,不清华”,建校百年来,清华大学的体育教育一直在追求“强身健体”基础上的育人之道。与此同时,清华体育人也在期盼,有一天在他们的体育教育中能少一些“强迫”、多一些“热爱”。

刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在清华校园的体育运动中,“我找到了自信”。让常潇予有这种强烈感受的是她第一次参加校园马拉松长跑。当时她跑了10公里,但此前自己最长只跑过1500米。“我觉得很可能跑到一半就退下来了。”

然而,等她真正跑上赛道,感受却完全不同——每次当她想停下来时,看到周围的同学还在坚持,便会有种感觉:“我还能再坚持一下,那为什么不试试?”

就这样,常潇予一路坚持,竟然跑完了全程。

刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在清华校园的体育运动中,“我找到了自信”。让常潇予有这种强烈感受的是她第一次参加校园马拉松长跑。当时她跑了10公里,但此前自己最长只跑过1500米。“我觉得很可能跑到一半就退下来了。”

然而,等她真正跑上赛道,感受却完全不同——每次当她想停下来时,看到周围的同学还在坚持,便会有种感觉:“我还能再坚持一下,那为什么不试试?”

就这样,常潇予一路坚持,竟然跑完了全程。

“做题家”的突围:一位博士生走了10年“弯路”

本报记者 孙涵

“做了很多尝试,也走了不少弯路。”这是齐炜祯对自己27岁人生的归纳,而他的大部分“弯路”都是在18岁进入中国科学技术大学(以下简称中国科大)以后走的。

齐炜祯是中国科大2019级博士生,学术方向为自然语言生成与预训练。但他不甘把自己束缚在学术界,所以在读博期间“四处出击”:做热点金融投资、给网络大V训练数字分身、参与大模型创业……

如今,他名片上的身份是北京某投资公司的合伙人。履历貌似纷乱,但齐炜祯清楚地知道自己的初衷——他要打破身上“做题家”的枷锁。

从物理到计算机

《中国科学报》记者上次见到齐炜祯是在一年前,他给200多名中国科大校友作了一次关于GPT-4的普及分享。他当时的身份是中国科大与微软亚洲研究院联合博士生。

那天,齐炜祯一连讲了近4个小时,现场气氛十分活跃。但很多人并不知道,当时的他已经准备从微软离开了。

再次见到齐炜祯是在不久前的中国科大2024级新生嘉年华现场,他作为校友出席。活动上,有新生问:“如何才能跳出‘小镇做题家’的窠臼?”

这个问题让齐炜祯心头一紧:这个新生不就是10年前的自己吗?

齐炜祯自认为是典型的小镇青年。父母都是体制内普通工作人员,对他的成长规划提出不高



齐炜祯 中国科大北京校友会供图

水平建议,只能自己去试、去闯。

2015年,齐炜祯作为全国中学生物理竞赛复赛(山东赛区)第40名,被中国科大物理学院录取。“高中只知道数理化,尤其是数学和物理都接近满分,所以就选择物理。”

刚进入大学时,齐炜祯以为这辈辈子就研究物理了。但很快他就发现前路迷茫。有师兄告诉他们应该早点进实验室,但物理学院有300多名新生,去哪个实验室?找哪个教授?去了应该干什么?

中国科大物理专业众多院士、人才辈出,齐炜祯担心自己若没有创造足够的价值,没有足够强的竞争力,能否在枯燥的研究工作中存活下去。还有就是,“如果我在物理实验室里,天天纳税人的钱烧出一些没有用的东西,我觉得就没有存在的意义”。所以他在大一下学期就有点慌。

他争取优先做那些当时认为应该做的事情。班长、学生会干部、社团成员、学生会外联……他甚至还进了相声社相声,并参加了曲艺巡演。

在现在的齐炜祯看来,凡此种种都是“弯路”。

育法》。

不难看出,随着时代的变化,清华体育教育思想也在不断扩展和深化。党的十八大后,高等教育进入新时代,清华体育传统该如何发扬光大,成为当时清华人思考的重大问题。

恰在此时,一个偶然事件让这份思考有了“着力点”。

2014年,彼时的清华体育教育体系已十分完善。当年的开学季,学校筹备开设面向全校本科新生的第一堂体育课,新生运动会和研究生运动会也蓄势待发。其中,研究生运动会的主要筹备工作由校研究生会负责,他们为此专门建立了微信群。

某天,不知道哪名学生突发奇想,将微信群的名字改成了“无体育,不清华”,相当“硬核”。

“起初,大家并没有在意,但我们想为运动会设计一句口号时,忽然发现,没有哪句比这句‘无体育,不清华’更朗朗上口且具有时代感。”在征求学生同意后,刘波在当年清华的第一堂体育课上提前喊出了这句口号。该口号随即传遍了清华每个角落,成为新晋打卡清华体育的核心。

在刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在清华校园的体育运动中,“我找到了自信”。让常潇予有这种强烈感受的是她第一次参加校园马拉松长跑。当时她跑了10公里,但此前自己最长只跑过1500米。“我觉得很可能跑到一半就退下来了。”

然而,等她真正跑上赛道,感受却完全不同——每次当她想停下来时,看到周围的同学还在坚持,便会有种感觉:“我还能再坚持一下,那为什么不试试?”

就这样,常潇予一路坚持,竟然跑完了全程。

刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在清华校园的体育运动中,“我找到了自信”。让常潇予有这种强烈感受的是她第一次参加校园马拉松长跑。当时她跑了10公里,但此前自己最长只跑过1500米。“我觉得很可能跑到一半就退下来了。”

然而,等她真正跑上赛道,感受却完全不同——每次当她想停下来时,看到周围的同学还在坚持,便会有种感觉:“我还能再坚持一下,那为什么不试试?”

就这样,常潇予一路坚持,竟然跑完了全程。

刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在清华校园的体育运动中,“我找到了自信”。让常潇予有这种强烈感受的是她第一次参加校园马拉松长跑。当时她跑了10公里,但此前自己最长只跑过1500米。“我觉得很可能跑到一半就退下来了。”

然而,等她真正跑上赛道,感受却完全不同——每次当她想停下来时,看到周围的同学还在坚持,便会有种感觉:“我还能再坚持一下,那为什么不试试?”

就这样,常潇予一路坚持,竟然跑完了全程。

刘波看来,“无体育,不清华”的提出看似偶然,实则必然。“因为清华体育传统经过百余年的沉淀与升华,一定会出现一句被学生认可、接受,并由学生自发喊出的口号,这不过是时间早晚的问题。”

更重要的是,清华体育教育理念从百年前被一位学友提出,到今天由一群学生创造,其过程一脉相承,且始终在强调体育教育在强身健体之外的育人功能。

在清华校园的体育运动中,“我找到了自信”。让常潇予有这种强烈感受的是她第一次参加校园马拉松长跑。当时她跑了10公里,但此前自己最长只跑过1500米。“我觉得很可能跑到一半就退下来了。”

冲过终点线的那一刻,成就感油然而生。“忽然发现自己只要试一试,终点总是能到达的。”

同样是跑步,从高中时就喜欢短跑的张雨桥则是另外一番感受。对他来说,跑步已成为一种生活方式。在这一过程中,他感受到的是学习之外的放松与解压。“学习或科研不顺时,我就会跑跑步,我喜欢那种经过努力冲过终点的感觉。”

在刘波看来,无论是常潇予的经历还是张雨桥的感受,都说明体育运动“自带课程思政属性”。

“也就是说,不管你从事什么项目,只要能坚持下去,就能收获育人效果。”他说。

但这并不代表体育教学不需要琢磨。相反,对于如何在体育教学中发挥育人属性,清华的体育老师没少下功夫。正如王俊林所说,“如何结合自身所教项目的特点,挖掘其背后的教育价值,这是每位清华体育老师都要思考的问题”。

在这方面,有些项目是相对比较难挖掘的,比如该校体育部教授于芬开设的跳水课。

10米跳台的高度,一般人站在上面都会心生恐惧,更遑论跳下去。清华跳水课教学侧重的便是对学生超越恐惧的人格教育。

“让同学们在了解跳水规律的前提下,训练他们克服对未知的恐惧。”于芬说,当老师把规律传授给学生时,学生对新高度的超越和突破就会有信心。在保障安全的前提下,通过不断鼓励学生,最终所有学生都能从10米跳台一跃而下。

但有些课程似乎很难挖掘这份价值。刘波主要教授网球课程——没有跳水的“战胜恐惧”,也没有足球、篮球的“团队精神”“敢打敢拼”,两位对手隔网相对,甚至不能直接接触,这种运动的育人价值何在?

“网球被称为绅士运动,原因就在于这项运动体现出的绅士品格——讲究诚信、尊重对手。在教学中,我们就要突出对学生这方面的培养。”他说。

比如,在学生进行校内比赛时,刘波不会做裁判,而将得分与否的判定权交给对手。“比如,一方发球后,球是否出界是由对手判定的。对于这种判断,我们会给予最基本的信任,此举就是为了培养学生的诚信精神。”

让常潇予印象最深的是在乒乓球选修课上,每到课程最后的收拾器具、捡球环节,老师就会安排一组同学分享“乒乓故事”。她记得自己当时讲述的是中国男乒首夺世界乒乓球锦标赛冠军的往事。“我们不仅要比赛赛绩拼好,还包括当时的比分、选手,甚至比赛的全过程都要展示出来。”

这样的讲解只有10分钟左右,但正是这短短的10分钟,让学生对于国乒为国争光、不畏困难的精神有了更深入的感受。

“我觉得之前的体育课就差这样一个环节。”常潇予说。

“我有一个梦想”

一边加强体育课程教学,一边开展各种各样的学生体育活动。通过“双管齐下”,近年来,清华的体育工作开展得如火如荼,学生体质也有了明显提升。

据王俊林回忆,在新冠疫情期间,由于客观条件所限,清华学生的身体素质曾有过短暂的回落,但这两年,学生体质变得越来越好。

然而,这是否代表清华体育便可以“高枕无忧”?答案显然是否定的。

刘波告诉《中国科学报》,他们曾统计过清华近年来学生参与“马约翰杯”的数据。结果显示,这项贯穿整个学年、囊括40多个项目的大型赛事,每年大致能吸引5万人次参与其中。

“但‘人次’与‘人数’是不同的。”刘波说,如果计算人数,这一数字会降为5000人。

每年参与“马约翰杯”的主体为清华本科生,而清华本科生总数超过1.5万人。“也就是说,只有约1/3的清华本科生真正参与了这项赛事。”

一所高校中,主动参与体育锻炼的永远是少数,但正是这部分学生的反复参与,往往给人以“体育运动繁荣开展”的假象。这种现象在国内高校是普遍存在的老问题。对此该如何解决?

“对于体育爱好者,自然要为其提供更多体育设施和空间;对于不爱好体育的学生,就必须通过某些强制措施,让他们动起来。”刘波说,前者很多高校都做得很好,但后者却往往是一些高校的“短板”。

之所以如此,原因很简单——谁都不愿意被强迫做一些事情。于是,清华选择了“课内外相结合”的方式。

“比如,我们每学期都会组织阳光长跑活动,而学生参与长跑的次数会转化为其体育课期末成绩的一部分。”刘波说,这部分的分值不高,即便学生不拿这些分也能够及格。但对于很多学生来说,这依然会成为其坚持锻炼的动力。

更重要的是,在这样的“半强迫”下开始长跑的学生,会慢慢体会到运动的乐趣,最终爱上长跑。

“这种例子太多了。”王俊林说,每年他们都会对学生的体育锻炼进行调研。在反馈中,她听到最多的声音便是“我没想到自己能跑下3000米”“我觉得我已经爱上了这项运动”……

从“强迫”学生运动到让学生爱上运动,这一方法看似有效,却不是刘波眼中的“最优解”。

多年前,刘波曾留学德国。时至今日,他也一直关注德、美等国的体育教育,这些国家的高校是不存在体育必修课的,更不会有人强制其锻炼,取而代之的是大量体育社团和俱乐部。学生进入高校后,会自然而然地加入喜欢的社团,这也构成了其体育教育的主体。

“要做到这一点有一个前提——进入高校前,学生已经熟练至少一项自己喜欢的体育运动,这恰恰是我们的学生最欠缺的。”他解释说,一名学生形成体育爱好的最佳年龄为小学高年级至中学阶段。在此阶段,国外学生有大量课余时间从事自己喜欢的体育运动,而国内学生却在“小升初”以及中考压力下难以抽身,这导致即便已经进入大学,他们仍不知道自己喜欢什么体育项目。

更重要的是,目前国内很多重要考试虽加入了体育测试,但往往只考查学生的运动技术,比如足球中的带球绕杆、排球中的颠球等,学生从中无法体会运动本身的快乐。

“学生即便在体育考试中取得很好的成绩,也不代表其能领略到相关体育运动的魅力,甚至反而会对这些运动产生厌烦心理。”刘波说,体育运动一定要在比赛和对抗中才能产生乐趣和吸引力,这是目前我们的体育教育最缺乏的。

刘波说,他有一个梦想——

“如果有一天,中考不再是测试学生的某项体育技术是否达标,而是统计学生在几年的学习中,真正完整地参与了几场比赛,学生们是否会因此更早地对体育产生兴趣,如此,当他们走进大学校门时,是否可以少一些‘强迫’、多一些‘热爱’?”

其实很多技术是可以用来创业的。然而,一想到创业风险,他还是有些胆怯。

但最终,他还是接受某从事投资的校友邀请,成为其开展人工智能创业孵化业务的合伙人。这让齐炜祯很高兴,这是他了解如何找渠道和资源、融资上市的好机会。

“做题家”的反思

尽管齐炜祯说从来不后悔自己的决定,但自然语言大模型在近期的迅速崛起打乱了他原来的计划。

齐炜祯发现,很多大学能培养与代码的计算机人才,但大模型的竞争力主要是数据、算法和算力,计算机专业学生在毕业后很难做到不可替代。

他本来想在工业界或学术界把技术做好的同时,掌握项目运营能力和团队管理能力,当机会来临时再做一番事业。但在他还没做好充分准备时,自然语言大模型领域就爆发了。

其实他没做什么可追悔的——来到中国科大,又去了微软,还发了优秀文章,一路上所有的选择都是自己当时能力的极限,也是当时最好的选择。

更为重要的是,所有的“弯路”都是他主动选择的。这也使他得到一个聊以自慰的好结果:在遭受打击时,他的抗压能力比其他同学要好很多。

平时,他会从各种宗教和哲学书中寻找答案,最终形成了自己的价值观:他来到世界上就是为了收集更多信息,这是人性和人之间的主要区别,“我要把这辈子活明白,人类社会是怎么运行的,世界是怎么运行的,我要更多地体验”。

至于自己的事业,齐炜祯有一个略显天真的想法:如果能在人工智能领域做出加上主动性思维的插件,“那将是‘一辈子值了’的体验”。

投资公司合伙人的角色或许只是齐炜祯事业的一个节点。他给自己设了一个期限,到30岁之前找到值得一辈子投入的事业。他还有很多可能性。