

“眼镜飞人”胡凯：归来仍是少年

▶ 本刊记者 曾卓崑

胡凯

2001年进入清华大学经管学院，先后攻读学士、硕士、博士学位，2013年7月博士毕业。获得第二十三届世界大学生运动会男子100米冠军、第四届东亚运动会男子100米冠军、日本大阪国际田联大奖赛100米冠军等奖项，被国人称为“眼镜飞人”。曾获得CCTV十大体坛风云人物、中国劳伦斯十佳运动员、中国大学生十大年度人物等多项荣誉称号。毕业后留校任教，曾任清华大学团委副书记和体育部副主任。



采访胡凯的时候，是冬天。他走进屋来，却穿得单薄。彼时，他刚从冬奥组委下班赶回清华。怎么描述他呢？精瘦。一眼看上去，会有一种他比一般人轻的感觉，仿佛普通的举手投足之间，他就自然而然的脚下生风。

无需自我提醒，我是在与一个短跑冠军说话。他就是“瘦”这个字的定义，虽然已经有年头不再进行高强度的集训了，但轻盈敏捷已经成了他身体的印记。这么说吧，常年进行过跑步训练的人，其体态是有辨识度的。

入清华，百米达健将级标准

“我真的就在高三要考清华

时，练了三个月短跑。”胡凯笑着说。

如果非要论运动基因，可能来自于胡凯的爸爸吧：爸爸身体素质很好，也非常喜欢运动。他42岁时在单位举行的运动会上，仍取得了100米跑步比赛的冠军，就连20多岁的小伙子也不是他的对手。胡凯从小就好动，走路小跑，这一点似乎更多是爸爸的遗传。据说父子俩总往床上跳，家中的床不知道更换了几次。

爸爸单位的运动会上，总会看到一个“小裁判”出现在计时台上，那就是少年的胡凯。胡凯是和爸爸赛跑长大的。因为父子俩有相同的爱好，在胡凯小的时

候，只要有合适的地方，爷俩儿总要跑一跑、赛一赛。从最初爸爸让胡凯一段距离，到同一起跑线，再到后来爸爸只有跟在后面看的份儿……

胡凯的妈妈做幼儿教育工作者，她很早就知道对于孩子来说，关注和鼓励远比批评更重要。他们遵循“先做朋友，后做父子、母子”的原则处理家事。“孩子的身体需要营养，孩子的精神也需要营养，鼓励就是营养。”

胡凯以健康成长回应了父母的教导。他懂事、上进，热爱足球，还曾写过一篇《中国足球我为你呐喊》的文章。初二时胡凯曾对足球“痴迷”，握紧小拳头说，“我

要踢球，我要像英超球员一样拿周薪……”胡凯的父母同意他每周练球，同时也耐心劝说他打消踢足球的念头，重新回到考大学的路上来。

胡凯高三那年，参加学校运动会的跳高比赛，跳出了1米88的成绩，破了校纪录。教练认为他是未经雕琢的璞玉，只要悉心打磨便会大放异彩。从此，胡凯的生活中，除了模拟试卷又增加了跑道。每天下午第二节课后，胡凯就去参加训练，常常是练到精疲力尽再赶回教室上自习。

由于田径成绩出色，高三那年冬天胡凯参加了清华大学的体育冬令营。在体育特长生选拔赛上，训练了三个月的胡凯把起跑器给蹬飞了。他请求教练再给他一次机会，也是这次机会，他跑出了百米10秒70的好成绩。清华大学体育部的李庆教练当场拍板：就是他了。

说胡凯天生是块跑步的好材料，这话绝不为过：从2000年10月16日第一天开始训练，2001年1月来清华考冬令营，他练了三个月就达到了一级运动员标准。转过年来，2002年4月，青岛市运动会上，胡凯破了纪录；同年8月，山东省中学生运动会，他的百米成绩已达到10秒30（手动计时成绩）。

2001年，胡凯入读清华大学

经管学院。

在清华，“眼镜飞人”“眼镜侠”

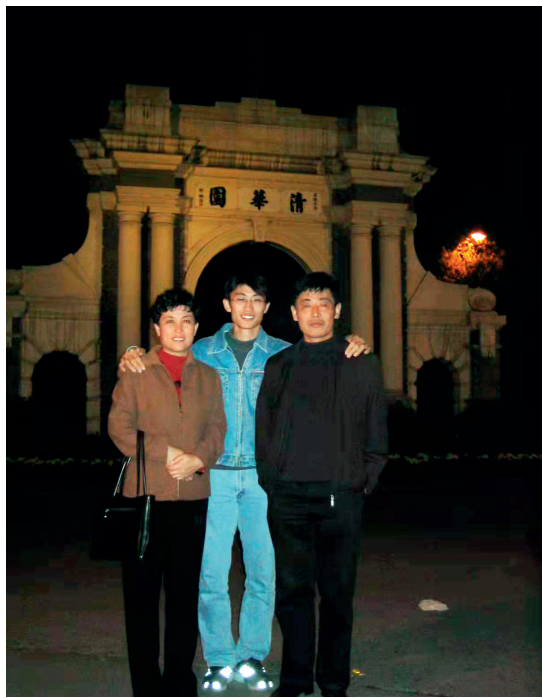
“在清华求学的记忆？嗯，大部分时间用于跑步了。”胡凯说。

与大多数肌肉发达的短跑选手不同，这个“百米飞人”文质彬彬，鼻梁上还架了一副眼镜，比赛时也不会摘下来，当因短跑慢慢受到关注之

后，这副眼镜为他赢得了“眼镜飞人”“眼镜侠”的称号。

胡凯是知识型运动员、学习型运动员。他善于动脑，也善于对自己的心态进行调节。在清华学习时，学业上，胡凯丝毫不敢怠慢，“平时训练可能会耽误学习，但学习是长久之计。对于这两者要分配好精力。从长远来看，学习和训练能起到相互促进的作用。”

在校训练时，胡凯是极其刻苦的：他只在大一的春节回过家。2003年到2008年，连续六年的春节都没有回家。这也意味着连续六年没有常规意义上的节假日。“我们是一周练六天，周日休息一天。过年的时候，年三十上午



胡凯与母亲

练完，初一放一天假，初二自己活动，初三接着来训练。也没什么没有‘五一’‘十一’。有一年我们大概九月份比赛，十月份比完，这之后有一礼拜休息不练，但是还要上课，也不能回家，就是天天训练。”

“读研时，有一次我去训练——我们本科时特长生同学在一个班，研究生的时候就不是了，是与大家在一起——正好那天下雨，同学就问，下雨还去？我说，下刀子也得去！训练是需要延续性的，不允许被打断。”

“谈朋友的时候，都在学校，我也不可能陪她出去逛街，因为得训练。我们的身份是业余的，但做的事是专业的。专业的事必

须有大量的时间堆积。就这个过程来说，达到巅峰的路是没有什
么不一样的。如果别人的青春是
五彩斑斓的颜色，我的青春可能
就是一种颜色，只不过我这种颜
色更重。没有其他的回忆，也不
做别的梦。”

一分耕耘，一分收获。“眼
镜飞人”的成绩是很亮眼的：

2004年全国田径大奖赛总决
赛男子100米、200米冠军；

2005年全国田径锦标赛男子
100米冠军；

2005年5月，泰国田径公开
赛，以10秒32的成绩获得冠军；

2005年8月，伊兹密尔大运
会男子100米冠军；

2005年11月，东亚运动会男
子100米冠军；

2006年全国室内田径锦标赛

北京站男子60米冠军；

2008年北京奥运会进入男子
100米第二轮……

一名优秀运动员的身后，一
般也有一个好教练。从被李庆教
练选中之后，胡凯就一直跟着李
老师训练。李老师不“鸡血”，
他很懂得呵护运动员、鼓励运动
员。胡凯一直亲切地叫他“老李”，
他说“老李”对他的要求很直接，
那就是：每天写训练笔记。对于
这个要求，胡凯坚持了整个职业
生涯，先是因为听话，最后变成
习惯。“老李”不定时批阅，只
看是否坚持，从不因写得简陋而
批评，“现在翻翻，突然发现虽
然记得简单，但只要每天坚持，
七八年的训练脉络跃然纸上。日
久皆因简单始，虽是简单久也难。”

胡凯的奥运梦也是“老李”
种下的。选中胡凯后，李教练对
胡凯的爸爸说，“你看，现在
2001年，刚刚申奥成功，你算算
七年之后，如果他能够达到全
国前四名，就有可能作为接力
里面的一棒参加奥运会。那时
奥运会就在咱家门口举办。”

在回忆清华体育的文章中，
胡凯曾写道：“‘老李’说，
‘为师惭愧，不能比肩
前辈大师，但能量
大的尽可以照亮
地球，火苗小
的亦可以温暖
家庭。’‘老

李’你的火苗一点都不小，它用
了19年点燃过一个孩子的梦想，
烧掉他所有‘内卷’，现在又唤
醒他用一生去寻找那个曾经触摸
到，却又不慎丢掉的感觉：不徐
不疾、恰逢其时……”

“人生最大的辉煌不在于永 不坠落，而在于坠落后能再 度升起”

“有人说练体育是出于纯粹
的快乐和追求，我并不认为这句
话是对的。”胡凯说。

“当兴趣变成职业，往往是
痛苦的，往往容易失去兴趣。
当训练到顶尖的地步，获得成
绩是快乐的——谁获得成绩都快
乐——但训练的过程并不快乐，
而是艰苦，甚至是痛苦的。”

“运动员一开始可能热爱自
己的运动，如果没有热爱，往往
承受不起训练的艰苦……当伤痛
严重到晚上睡不着觉，严重到每
天训练完去做理疗和按摩，我需
要蹲在治疗室门口，给自己做20
分钟思想工作才敢进去时，这时
候很难说是‘快乐运动’了……
没有热爱的确难以坚持，但为了
达到巅峰所付出努力的过程又的
确是充满艰难困苦的。”

谈起这些时，胡凯已经告别
赛场多年。运动员职业生涯给他
带来的影响是可见的，他身上的
故事甚至是“鲜血淋漓”的：“备



战亚运会，我们接力四人组去英国比赛。先比了100米，因为时差的原因结果不太理想。还记得接力的时候我是最后一棒。接到棒时，我们稍微领先一点。我后面有一个美国人，还有一个英国人，都是1米9几的个儿，追我。我跟他们飚着，使劲飚着，飚到七八十米的时候，突然我的腿一下就拉伤了，我自己当时的感觉就是好像肌肉‘嘣’的一声——跳出来了！”

回国后胡凯开始了漫长的治疗过程。医生的手法是针罐火罐各种罐。“有一次他用针罐，先给我扎一针，再把罐拔上，拔完罐之后，他就在那儿擦。我看床上滴了一摊，就问是什么？他说红花油。其实不是，是把我的毛细血管扎破了，一拔罐，血全吸上去了，罐子里全是血，所以他偷偷擦，跟我说是红花油。”

“我伤到很深处的肌肉。医生用针时，要先把我的深层肌肉掐起来，再用针（扎）……每次弄完，我外面的皮先肿了，肌肉也疼得走不了路。每次去治疗，我都得在屋外给自己做20分钟思想工作才能进去。”

那一年后来，胡凯的伤势虽然好转到能比赛了，但是成绩不理想。“连决赛都没进，回来之后我不服，又开始拼命练。现在我给学生上课会告诉他们，比拼



胡凯在进行跑步训练

命练习更重要的是知道如何放松。当你觉得不行了的时候，不要对自己说要再坚持、坚持，而要告诉自己放松，放松是比加油更有用的东西。”

“但那个时候我不明白。我说不行，要参加奥运会我得玩命练，结果一个中训之后，我的伤更加严重，开春的时候几乎走不了路了。睡觉的时候，骶髂关节完全自主发不了力，得靠手扳着。这个关节特别深，怎么治呢？用特别粗、特别长的针，从外向里（扎）透进去。那是什么感觉呢？就是觉得我的肉要一股一股被扎出来了。每天拿针透，就这么治、这么熬。熬着也比不了赛，我当时真有放弃（比赛）的想法了。”

还是“老李”跟胡凯聊天，“我们允许你失败，但不允许你不去尝试”。

“有一天，我看到忘了是《青

年文摘》还是《读者》里摘的名人名言，曼德拉的一句话，‘人生最大的辉煌不在于永不坠落，而在于坠落后能再度升起。’对我当时而言，激励作用特别大。”胡凯说，“鸡汤有时候也管用。”

把地蹬出一个窟窿

2005年8月，土耳其伊兹密尔，世界大学生运动会。

胡凯是当时中国历史上第一个进入国际大赛100米决赛的男子运动员。

“2003年，我当时的最好成绩是10秒41。到2005年，自我评估是世界前八，至少有这个实力。那年的大学生运动会在伊兹密尔举办，那是一座爱琴海边的城市，与希腊隔海相望。因为我是青岛人，一下飞机感觉跟回家似的，海风吹着特别舒服。我去看报名成绩，一个个特别好，



有10秒0几的、10秒1几的。我就想这是报名成绩，到时候未必比得出来，咱们赛场上见。”

赛前，领队以特有的方式为胡凯放松，“进决赛了，不容易。要是能拿个奖牌，回来请你吃烧鸡。”因为在土耳其比赛，中国人吃得不习惯，领队就说回来吃烧鸡。胡凯想，“行，吃烧鸡，好！”

带着被爱琴海风唤起的家乡的熟悉感，以及领队的“烧鸡鼓励”，胡凯站在了男子100米决赛现场的起跑线上。

“现在回忆起来，那个画面就是我听不见任何声音，就好像我入了定——2004年刘翔雅典奥运会夺冠的时候，他说决赛之前做准备活动，他感觉自己一脚能把地蹬出窟窿——我就是这种感觉，当时我进入到那种状态：我先是做了一个加速跑。跑起来之后，我往回走，就觉得脚下硌得慌，抬脚一看，我两步就把一双新跑鞋鞋底的胶给蹬开了。所以你知道，就是力量拉满的感觉，状态特别好。”

晚上八点多，四围全是灯。即便多年以后回忆起来，胡凯说那时仿佛听不见任何声音，周围特别特别静，就好像只有他一个人，枪响，起跑……

“前30米我领先，之后就按着我自己的节奏跑。40米、50米跑过去了，到60米的时候，就听见后面有人要追上来了，呼呼有

风，有人要往上上……”

“我参赛前两个月，在一次全国锦标赛中拉伤过。我受伤的腿一紧，感觉有点不太舒服。那时候，我就告诉自己一定要冷静，不要乱加速，千万不要乱加速！一定要放松下来，把自己的节奏放松下来，不要紧张。我们10秒多100米，一秒钟10米——一个转念基本上10几米就过去了。这个转念后应该是七八十米了，到七八十米的时候，后面的风声听不见了。我已经完全在自己的节奏里，我知道我能夺冠了！”

“嘣”的一下（撞线），“我脑子一片空白——从一开始我感觉自己听不见到声音，完全在自己的状态里，十几秒很快过去——等觉察过来时，我已经快冲到看台了。”

一面国旗从观众席中扔下来。扔下来的那面国旗，就好像战争片中“咣”的一声炮响，惊动了战场上的人。“就好像你在梦中，突然有人叫你，你就醒了，从自我的状态里醒了。这时所有现实的声音就都涌来了，赛场、人群、观众扔给我的国旗……我披着国旗绕场，人们在欢呼……直到有一个人过来，意思是跟他走，带我去尿检，那时候我才完全回过神来。”

“那一刻我才感觉到一个人可以跟他的国家贴得那么近，那时候就觉得这金牌要是胡凯自己

拿没啥意思，为中国拿才有意思！”

这就是胡凯的2005年世界大学生运动会。

“这就是清华给我的性格”

2008年开春的第一场室内比赛，胡凯又拿了全国冠军。同年的“好运北京”，他在抽着筋的情况下跑出了个人最好成绩10秒24，达到了奥运低标，取得了奥运会的参赛资格。北京奥运会的男子4 X 100米接力比赛，中国队进入了决赛，创造了历史，胡凯是其中一棒。就个人项目而言，胡凯进入到北京奥运会百米第二轮。

胡凯退役后，他于2013年取得清华大学博士学位并留校工作，任清华大学团委副书记和体育部副主任。在校团委时，分管体育代表队，在体育部工作时，则也担任一名体育教师，给学生们上课。

胡凯还担任过三年的清华跨年晚会的导演。有一次在路上，他偶尔听到陌生同学的议论，说体育出身的他干不好晚会，这激起了他的“斗志”。在与当时分管团委工作的史宗恺老师汇报时，晚会的方案被“毙”掉，需要从头再来。习惯了“绝处逢生”的胡凯被激发出了“狠”劲，“我啥没见过，再来！”一周之后，晚会大变身，“胡导”带领奉献了一台特别成功的晚会，成为了

经典。

“我连着做了三年晚会导演。每次晚会结束后，大家都回去了的时候，我都有一个习惯：一个人坐在台上，把全部的灯都关掉。四周特别安静，长时间的压力就会在那样一个环境中释放出来。就跟我2005年拿世界大学生运动会冠军之后一样，那天晚上，我回去洗了个澡，在住地天台上搬了一把椅子坐着，四围都是黑的……那感受是一模一样的。你说体育有用吗？这就是它的作用。教你咬牙坚持住？憋得没招了还想要办法？抗压？玩命？好像是，也不完全是，有相通之处吧。”

是韧性、不惧挑战、乐观吗？

“清华讲得特别好——三位一体：价值塑造，能力培养，知识传授。我练了这么多年短跑，学习短跑上的技能技艺，这是知识传授；能力培养则是韧性也罢，体育的迁移价值也罢；到价值观层面，就是如果我认定这是个正确的事，是个好事，是个利国利民的事，我就得把它干好。这是体育，也是清华教给我的。”

胡凯说，“我浑身都是清华的影响。我做干部的第一天，领导就告诉我‘不唯书，不唯上，只唯实’。我看到实实在在的东西，我也跟你说实实在在的东西。领导还教育我‘做干部就是要吃亏’。有人说，群众的眼睛是雪亮的，清华群众的眼睛是贼亮的。”

“时间倒着推，做干部以前，读书的时候，清华人告诉我‘不点钱、不吃药、不做假’，‘三不’。任何人说我给你钱，你替我去跑一场，你替我考试，不能要！任何人说我给你钱，这场你得输，不能要！你是一个田径运动员，为了成绩吃药，不能要！清华一票否决，吃药‘双开’——你走，教练也走。做假？不能要！”

“这就是清华教我的东西。厚德载物怎么体现？这就是清华给我的性格。”

2015年，北京获得2022年冬奥会举办权，北京成为双奥之城。2019年11月，胡凯被借调到冬奥组委，担任志愿者部的综合处处长。“接触到以前接触不到的事，比如机关工作是怎么运行的。我们有三种文化：第一种是红色文化，就是在党的领导下；第二种是国际文化，因为要和国际奥委会沟通交流；第三种是机关文化，很多同事借调自北京市属机关或河北省属机关。”

冬奥会与冬残奥会后，组委会人员分批遣散、回归。今年6月底，胡凯也将再回到清华大学体育部，继续进行日常工作。

现如今，胡凯也成了爸爸。他也有一个儿子，已经上幼儿园了。冬奥太忙了，陪孩子的时间不多。等忙完回到清华，做爸爸的他也要和儿子比赛一场跑步了……