

## 进发潜力 精彩无限

### 李彬彬

我迈入花甲之年后，仍能跟随年轻的师弟师妹们连续徒步11个小时，和师弟师妹一起唱歌跳舞；65岁退休后，我坚持游泳、打乒乓球，而且在疫情中开始学习钢琴弹唱。我的好奇心依然旺盛，良好的健康状况支撑着我放飞梦想。而这一切都归功于体育运动，受益于清华体育精神提供的动力源泉。

### 新疆生活中萌芽的体育爱好

我出生在20世纪50年代，在国家三年“经济困难”时期随父母从北京“支边”到了新疆。进疆的第一个冬天，我就好奇地加入了“挤窝窝”的队伍。乌鲁木齐的冬晨，学生们每天在寒冷中等候校工打开校门。不少同学外衣单薄，脚穿单鞋，难以御寒。大家就靠着土围墙排成行，两边的同学向中间挤，被挤出的同学又跑到队尾再向中间挤，大家一起叫喊着：“越挤越热乎呀！”尽管一身的灰土，但是身体真的暖和了。从那时起，我的“好动”和“好胜”的潜质开始被逐渐开发出来。

不久我转学住校了。学校食堂的伙食很差，我身体非常瘦弱。

### 李彬彬

1975年进入清华大学化工系学习。1979年毕业后，在中科院新疆物理所工作。后于巴西圣保罗州立大学（UNICAMP）获得硕士和博士学位，并做（材料物理学）博士后，在巴西科学院国家信息研究所做访问科学家。2003年在加拿大多伦多大学材料科学与工程学院做博士后，之后在多伦多大学先进纳米技术中心做高级研究员。



8岁那年突患重病，有幸被阎王爷踢了回来，9岁又因浮肿住院一个月，耽误了正常的学习。记得出院那天，爸爸送了我一件礼物：乒乓球拍。就这样，我开始学习打乒乓球。虽然那时生活很艰苦，但我在不懈练习，提高球技，着迷于乒乓的过程中，还是收获了太多的快乐。14岁那年，我还参加了“乌鲁木齐市中学生乒乓球对抗赛”。

因为打球锻炼，曾经走路都腿软的我开始喜欢跑跑跳跳，室外的任何游戏我都乐此不疲。运动也使我开始健壮起来，13岁那年开始玩篮球，渐渐好起来的体力支持着我的快速进步。1970年我参加了“乌鲁木齐市中学生篮球联赛”，在女篮队长姚云竹同

学的带领下，奋发拼搏、勇敢好胜、合作战斗、相互成就，既提高了篮球技术，也认识到“培养团队精神”是体育竞赛的重要内容。中学毕业43年后，也就是我们的中学母校70年诞辰之日，得知我中学时期最钦佩的姚云竹同学已是中国人民解放军将军，从心里为她取得的傲人成绩而喝彩，为她骄傲；也为我们曾经有过的亲如姐妹的经历而感到荣幸！

中学毕业后作为知青下乡期间，我先后在新疆“托克逊县少年篮球队”和“托克逊县篮球联队”训练和参加各类比赛活动。在新疆的运动经历培养了我不畏困难、勇敢拼搏、宁愿牺牲个人机会以成就团队成绩的精神，也为我的清华体育“生涯”打下的基础。



1975年，部分清华女子短跑队队员与教练合影。

左起：黄倩，赵美华，李彬彬，刘津珍（女短跑教练），王玉荣，郑宁。

## 清华的第一堂体育课带我走进代表队

1975年10月，我有幸被清华大学录取，开始了跨越五个年头的清华园生活。在清华的第一堂体育课我印象深刻，第一个内容就是测百米速度，地点在东大操场。记得就在我跑完百米后，有两位女老师来到终点，询问我喜欢什么体育项目，从哪个城市来的，是否在体校训练过等等。其中有一句对我的评价至今让我感到意外与兴奋：“你跑起来很有力量，两只脚像马蹄子。”知道我喜欢打篮球后，老师就对我说：“以后每天下午体育锻炼时间可以来体育馆打篮球。”

第二天下午锻炼时间，我迫不及待地去了西体育馆。在体育馆里我见到了从未想象过的室内

篮球场和围绕球场的一圈跑道。想到以后无论外面刮风下雨还是大雪纷飞，都能在这里玩篮球，我简直是像做梦一样地激动。

前一天见过的两位女老师也来了，那时我才知道她们一位是清华体育代表队的女子短跑教练刘津珍老师，另一位是女篮教练马俊英老师，也知道了在体育课上为我们测百米的男老师是男子短跑教练张荣国老师。因为在第一堂体育课上的表现，我一入学就加入了清华大学体育代表队女子短跑队和女子篮球队，从此开始了正规的短跑和篮球训练。

## 眼泪不由自主地流下来

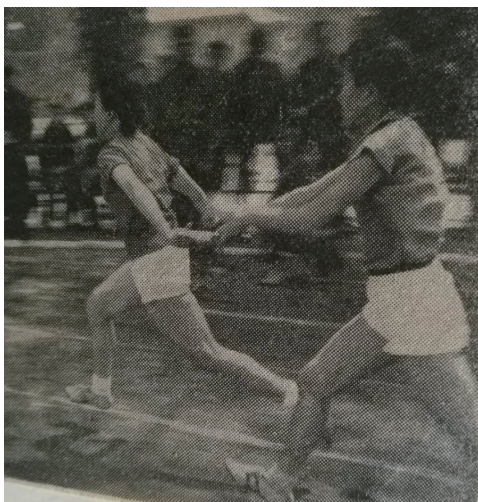
在清华，短跑训练和篮球训练的时间是冲突的，我无法在应对繁重课业学习之余同时参加田

径和球类两项训练。因为百米运动员更“难寻”，女篮教练在体育教研室的协调下，不舍地把我“让给”了短跑教练，我也就离开了喜爱的篮球队，继续陌生的短跑训练。

艰苦的短跑训练是枯燥的，短跑技术的掌握和提高也是非常不易的。短跑训练的强度很大，要求具备很好的爆发力和身体力量。在短短十几秒内，身体各部分的肌肉要迅速协调，启动所有功能，用尽所有的能量执行大脑的指令，不可迟疑，不可有分毫懈怠。短跑不如篮球有趣，没有队友的配合，得不到他人的支持，完全靠自己拼搏。短跑对运动员的挑战是非常大的，它是让柔弱变得刚强，让娇羞变得凶悍，让欢笑赋予泪水，让泪水成就辉煌的过程。

在运动员训练中，有时流泪完全身不由己，这是我在短跑训练中最深刻的体会。在一次力量训练中，我被要求蹲下、手握着重重的铁砣弹跳起来；再蹲下，手不放下铁砣，再次弹跳起来。这样重复五次，之后慢跑400米放松，算做一个训练单元，一堂训练课里我被要求做四个单元。

“狠心”的教练在旁边看着我的每一个训练步骤。忘了做到什么时候，我做不动了，咬牙、挣扎着坚持的时候，突然感到眼泪泉



1976年，北京市高校田径运动会中女子4X100米接力赛。左起：李彬彬、王玉荣



1978年，北京市高校田径运动会上，部分短跑运动员和张荣国老师合影。前排左起：秦培仙、王玉荣、李彬彬、乔茹芳，后排左起：胡忠祥、阿尔丹（阿尔巴尼亚留学生）、张荣国（男短教练）、陈希。

涌似地流个不停。当我意识到自己满脸泪水时，内心非常惊诧。发生了什么？我没有怕困难，没有觉得委屈，我是在尽力完成任务呀！眼泪被教练发现了，她平静地告诉我，这是到你的极限了，眼泪是失控的。我放下铁砣向远处跑去，开始觉得委屈了：为什么要如此辛苦！

其实，竞赛中“力争第一”就是追求卓越，运动员就是通过坚持不懈的、艰苦的锻炼来突破自身的极限、超越自我。在苦练中获得强健的体魄、顽强的意志、坚韧的斗志，这是运动员的必修课。对每一个想要出成绩的运动员来说，都有“眼泪不由自主地流下来”的宝贵经历；想打“退堂鼓”的念头也都会出现。但最终取得成绩的运动员，都是战胜惰性、突破自我的强者。我完整

地承受了“前进”还是“退缩”的思想煎熬，成为一直坚持在清华运动场上众多强者中的一个！

### 劳筋骨 磨毅力 坚意志

至今我还常听校友们议论，羡慕学校运动员食堂的伙食。可是很多同学并不知道，在高校运动会集训时，运动员食堂最受欢迎的伙食却是米汤和咸菜。记得高校运动会集训期间，我们女短跑队员们压力都非常大，为了能在运动会上更好地完成包括100米、200米、400米、100米低栏、200米低栏个人比赛、4X100、4X400接力共7项“任务”，我们不断提高训练强度，体力透支非常严重，导致食欲不振，不想吃饭，只能靠运动员食堂的米汤来为身体提供起码的营养。作为曾经的国家女子五项全能运动员，我们

的短跑教练刘津珍老师非常理解和心疼我们。为了让我们增加食欲，她从家里带来咸菜、糖醋白菜等为我们“开胃”，希望我们能够纳入足够的营养和高能量食物，补充体能的消耗。那个时候，能多吃一口，都要咬牙吃下去！

百米短跑有三个基本环节：起跑、起跑后的加速跑、冲刺。起跑是我的强项，被教练“赦免”练习起跑。我的弱点是体力不足，所以冲刺成为我的短板。然而，体力的加强无法在短期内见到效果。训练中我要求自己保证110米的力量完成百米速跑，无形的压力在磨炼我的意志，绝不放弃每一米的努力在支撑我的拼搏。运动会的前几天，我甚至失眠多梦。我做的最多的噩梦就是在百米冲刺的关头摔倒了，梦醒后一身冷汗。



1975级清华化工系材五班的体育队田径运动员，右二为笔者。



1978年5月，笔者在北京市高校田径运动会的比赛中取得女子跳远第二名。

## 开发潜力 更加精彩

1978年春训期间，我被队里要求增加跳远训练。跳远对我来说更是陌生的项目，也是更大的挑战，它不仅要求助跑速度更快，还要求腿部力量更强，这样才能跳得更远。跳远训练中，我遇到的第一个难关就是助跑后踏板起

跳。一开始，我总是担心踏板时跑鞋的钉子会被踏板“咬住”。

经过教练耐心的讲解，队友们反复地示范，我用了半个月才克服了心理障碍，勇敢地穿着跑鞋踏板起跳。

在紧张的跳远训练中，我又遇到了麻烦，负责踏板起跳的左

脚受伤了，一走一痛。可是学习任务繁重，我没有时间去医院拍片、诊断、治疗。陈老师不辞辛苦，在训练时间为我按摩，并安慰我不要着急训练，伤好了再加倍努力。陈老师用他运动教练的专业知识、疗伤手法和经验，使我的脚伤逐渐好起来。

接下来是体力的问题。百米竞赛只有小组的预赛和最终的决赛，也就是两个十几秒就结束战斗。可是跳远项目要求预赛跳三次，决赛跳三次。比赛时间较长，体力消耗更大，最主要的是要学会在等待再跳时，保证肌肉不太松懈又不太紧张的状态。然而我每次跳完后整个腿部、臀部总是肌肉痉挛，疼得很厉害。待队友们帮忙“踏松”肌肉后，症状才能得到缓解，可是再跳一次，肌肉又回到了“石头”状态。这让我的参赛道路更加艰难。

当年5月份我就参加了北京市高校运动会的跳远项目。因训练时间短，还没有完全熟练掌握跳远技术，我完全凭着跑百米的冲劲儿，又反复地趴在地上被“砸松”肌肉，在比赛过程中完全没有时间休养生息，非常影响比赛的情绪和成绩。就在这种艰难的比赛里，我以4.35米的成绩取得了自己都未奢望过的女子跳远第二名，为清华全队贡献了宝贵的8分，这完全是依靠坚韧的意志才能实现的。



2019年4月，清华108年校庆也是笔者毕业40年，在清华西大操场参加校庆献礼108圈长跑活动。

清华体育代表队的艰苦训练使我受益匪浅。在离开清华后的人生道路上，无论遇到什么逆境坎坷，甚至是不幸，我都会想起在清华运动场上的训练场景，坚信“唯一能阻止你前行的只有你自己的放弃”。

### 永不服输 力争更好

体育精神融入我的思想，成为我宝贵的心理支撑，在跑道上的勇于拼搏也体现在我对学习的刻苦勤奋上。

体育锻炼不仅使我精力充沛，也强化了我对各门课程一丝不苟的学习态度，特别是对学习方法进行认真思考。在如何运用运动技巧提高学习效率上，我的感受颇丰。每次在学习新科目、理解新概念和解答难题之前，我都不惜花时间琢磨方式方法，尽量在

找到“四两拨千斤”“事半功倍”的方法后再开始。

在把握学习方法和求知欲望的关系方面，我通过认真处理好“巧妙”与“顽强”的关系，不断体会着清华人的“时间管理”理念，力求刻苦勤奋和学习效率并重。

受益于清华体育精神和技能训练，我在校的学习一直保持较好的成绩。1978年被授予清华大学“三好学生”，1979年被授予清华大学“优良毕业生”奖状。毕业四十年之际，我怀着敬畏之情把当年“三好学生”奖品捐赠给清华大学档案馆，并激动地写下了“捐赠感言”。

### 清华园，我心中永远的家

2019年4月，清华108年校庆暨1975级毕业40年，我们依

旧精神焕发，怀揣无限的感激之情欢聚在清华园。在东大操场举行的庆祝大会上，我参加了毕业40周年的校友“百人方阵”；在西大操场，我加入了“自信的清华更开放”长跑。格外兴奋的我和校友们一起再次奔跑在久别的训练场上。

### 有缘千里来相会

非常有缘，清华体育代表队和我同龄，1954年11月是我们共同的生日。“有缘千里来相会”就是我能成为清华体育代表队队员的真实写照。我，一个戈壁滩上长大的孩子被清华体育代表队发现了“亮点”，打磨培养，让青春绽放出绚丽之花。

清华体育队是我热爱、感激和永生怀念的地方！我想念队友们、教练们，我怀念我们这个特殊的家！在这个家，我留下了汗水和眼泪、欢笑和雀跃，收获了坚韧的意志、强健的体魄。在这里我不断成长，被造就得更坚强！

当我开始步入人生的夕阳之时，清华体育代表队却始终如冉冉升起的朝阳！祝愿体育代表队蓬勃发展，为培养一代又一代文明而强健、智慧而力量的清华人继续做出卓越贡献！这正是：

水木将我滋养，  
清华育我成长；  
百年体育精神，  
赐我人生辉煌！

链接

李彬彬学长于毕业四十年之际，怀着感恩之情把当年“三好学生”奖品捐赠给清华大学校史馆，并深情地写下了“捐赠感言”。

## 捐赠感言

1978年12月24日，清华大学举行了“三好学生和先进集体颁奖大会”。这是清华自1965年后，间隔十三年重新恢复表彰活动。我有幸成为107名“三好学生”中的一员。

当时的清华百废待兴，各类学习资料奇缺。“英华大辞典”是图书馆仅能提供的珍贵奖品。

将这本历史悠久的工具书作为三好学生的奖品，不仅承载着学校对我们的褒奖，还包含着殷切的嘱托、厚重激励和鼎力相助。

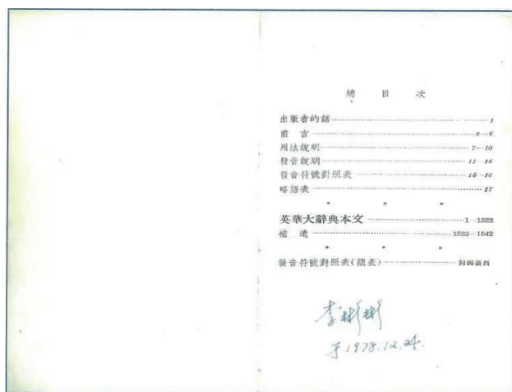
这本赋予我智慧和力量的大辞典，毕业后陪伴我在祖国的大西北——新疆十四年，世界的南半球——巴西十年，世界的北半球——加拿大十六年。有她的陪伴和相助，我在国外攻下硕博，做了博后，最终被加拿大多伦多大学材料工程学院聘任，成为先进纳米技术中心的高级研究员。

适值清华108年校庆，也是我毕业四十年之际，特向母校献上我的珍爱，以表回馈清华培养之恩！

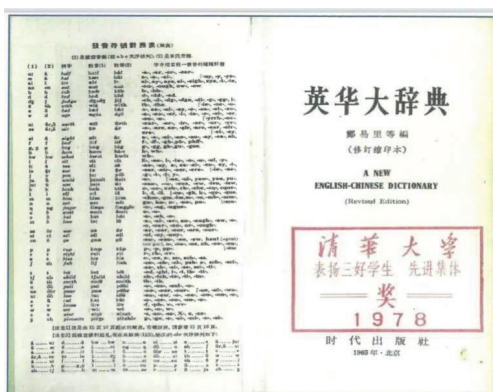
让这本珍贵的“英华大辞典”携带着我对母校诚挚的爱和感恩，留在我心中永远的家——清华园！

李彬彬

2019年4月16日，于多伦多



三好学生奖品 英华大辞典 邵易里等编 1965年—北京  
1978年12月24号



三好学生奖品 英华大辞典 邵易里等编 1965年—北京  
1978年12月24号