

我们的芳华

姜倩

近几年每逢校庆回到母校，除了和同窗好友相聚，感受四月校园的盎然春意和蓬勃朝气之外，一定要到西体北侧的一对长椅上坐一坐，留个影。这对座椅是我和同是校田径队队员的丈夫华华捐赠的，西操正是我们相识的地方。看着对面操场上年轻跃动的身影，回想当年青春挥洒的岁月，尘封的记忆变得鲜活起来。



姜倩和华华

1978年3月5号，我成为恢复高考后首招的一名大学生，踏进了向往已久的清华园。作为插队知青的我还带着塞外的风尘、兴奋、忐忑，对未来充满期待，那一刻只有一个念头，好好读书，报效祖国。

开学后的第一次体育课在东

姜倩 |

1977级考入清华大学化学与化学工程系，1978年入选校田径队，主项跳远和跨栏。四次参加北京高校运动会。在宾夕法尼亚大学取得博士学位。曾在美国罗门哈斯公司、陶氏化学公司任技术和管理职位。



操，上课的内容已经完全记不得了，只记得临下课时，一直站在操场边的一位面容清瘦的男老师（后来知道是杨道崇老师）走过来问我可不可以下午四点半去西操参加训练，生性贪玩儿好动的我没多想就答应了，那好好读书的念头连闪都没闪过一下。后来同学告诉我，那天测试了跳远，我那一跳，超过了班里的大多数男生，就这一跳，让我和清华体育结了一生的缘分。

第一次和体育结缘是在小学一年级，入学后学校开运动会，谁参加什么项目都由老师指定。个子矮小的我努力地伸长脖子，希望引起老师的注意，每当老师的目光扫过我时，小心脏还会多跳几下，却一次次的被略过，直

到最后一项10×50米接力的最后一个名额，终于听到叫我的名字：“姜倩，你上吧……”后来我们班接力得了第一，我也从此当上了班里的文体委员，袖标上两道红杠杠。

“文革”开始，一切秩序都被打乱，我们全家去了“五七干校”。1973年回到北京我已上初二，在入学后的第一次田径运动会上，我意外地获得年级跳远第一名和跳高第二名，而我们班的女子4×100米接力也从此一直称霸到高中毕业。这期间我还代表学校参加西城区中学生运动会并获得80米栏的第六名。

与我同时加入清华田径队的，还有我的室友陆学红（陆陆）。陆陆和我从初中二年级起就同班，

高中毕业后插队睡在同一个炕上，同时考入清华并同班同寝室，又一起加入清华代表队，这缘分杠杠的。

陆陆在中学曾经拿过我们学校越野赛的冠军，自然加入了长跑队。我被分到了马俊英老师的女子跨栏队。第一次训练结束后，我和马老师说我想去练跳远，马老师十分爽快的就答应了并把我介绍给了陈兆康老师。后来才知道马老师和陈老师是夫妻档。一年后陈老师要我兼练跨栏，还是没能“跳出”马老师的“手心”。不过练跨栏成就了我的另一段缘分。

跳远队是田径队里少有的男女混队，队里大姐大是同在化工系的75级师姐李彬彬，她是跳远短跑双料选手，还有一名黑人男队员叫伯特绍。不久队里又添加了新队员：陈小悦、陈小茁、王浩、李崇荣、符其英、林建华、肖诗松等。李崇荣曾在西城体校训练，跳远的动作潇洒漂亮，让我这个“自学成才”的羡慕不已。

1978年的北京高校运动会在北大举行，我第一次穿上清华的校服参加比赛。跳远队收获不错：陈小悦获得男子三级跳的第二名，伯特绍和杨景东获男子跳远的第三和第七名，李彬彬、李崇荣分获女子跳远的第二和第三名，而我则由于缺乏比赛经验，预赛中



参加1978年北京高校运动会，左起：李彬彬、姜倩、伯特绍、陈兆康老师、李崇荣和她的体校朋友。

三次犯规无缘决赛。

那年的高校运动会上还有两名1975级的运动员给我留下深刻印象，一个是短跑运动员陈希，另一个是长跑运动员袁帆。用现在的话，他们就是男神。比赛之余，我们就跑去为他们加油。

还有两名留学生运动员也是一道风景线，一位来自塞内加尔的迪埃梅，身高腿长，臀部翘起，短跑的好身材，力夺男子100米和200米双项冠军。另一位是来自阿尔巴尼亚的白人帅哥阿尔丹，获得男子400米的亚军。可惜后来中阿关系破裂，阿尔丹学业未成提前回国。

1979年，1975级毕业离校，我和彬彬姐天各一方，一别就是近40年。2015年8月北美清华校友大会，我们在纽约重逢，相拥的时候，没有丝毫的陌生感。

大约在1978年的下半年，田

径队女运动员集中搬入新斋，我和短跑队的叶绿和侯莹同室，从此结下姐妹深情。

那年秋天，1978级新同学入校，我们队里新添了男队员方兴和女队员王迎。方兴来自建筑系，总是一股满不在乎，桀骜不驯的样子，而王迎热情奔放，聪慧健美。

转眼就到了1979年的春天，经过冬训，队员们素质都有了不小提高。1979年的高校运动会在北京工业学院（现北京理工大学）举行，我作为运动员代表在开幕式上发言。这一年崇荣、我和王迎分别获得了女子跳远的3、5、6名，我还获得了女子200栏的第8名。

1979级同学入校，新队员带来一股新风，青春洋溢，朝气蓬勃。和1977-1978年级入学不同的是，学校在招生时也开始特意关注具备体育特长的考生。他们的加入



1978年清华大学全体田径代表队员合影

使代表队的运动水平有了整体的提高。与此同时，代表队的集体文化也在逐步形成，集中住宿打破了系别、班级、专业的界限，一群生性活泼开朗、能量爆棚的年轻人同吃同住，同练同乐，在比赛场上或许是你争我夺的对手，场下则是互助友爱的兄弟姐妹。

我所在的化工系是体育大系，多年来校运会一直持有男女团体总分冠军的奖杯，先后为学校输送了众多优秀的运动员。一年一度的春季校运会一般在四月的校庆期间举行，除了各系之间的奖杯争夺之外，校运会也是高校运动会的选拔赛。那时的校运会可以说是人声鼎沸，热闹非凡，各系都派出最强阵容，观战加油呐喊的同学里三层外三层，就连平时“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的同学都忍不住要来凑凑热闹。而运动会的高潮往往出

现在男女的4×100米和4×400米的接力项目上。

我从1979年开始就是化工系4×100米接力的主力，连续跑了四届，拿了三次冠军，1982年却泪洒赛场。印象最为深刻的是1980年，当时的化工队有清华女子短跑的当家跑将、百米冠亚军叶绿和张立杰，还有美女运动员侯莹，堪称“梦之队”。当我们

四个人一身短打扮，拎着跑鞋，检录后走向各自的跑位，有一种舍我其谁的霸气。那年我们被分在第二道，我跑第一棒，一声发令枪响后，我疯了一样地连续超过外道的运动员，率先交棒给二棒的叶绿，这一瞬间被镜头记录下来，在一片加油呐喊声中张立杰遥遥领先冲过终点，成绩是54秒1。



姜倩、叶绿在女子接力赛中的交接棒瞬间

随后在钢院举行的高校运动会上，我参加了跳远（获第四名）、100米栏（获第六名）以及4×100米接力三个项目。在4×100米接力的比赛中，钢院和北大实力均在清华之上，师大、师院、和京工实力不凡。我们的目标是力保第三，马万云第一棒、叶绿第二棒、我第三棒、张立杰第四棒。我和老对手、师院美女孙晓燕几乎同时接棒，一直并驾齐驱，但在和张立杰交接棒时出了小意外，险些掉棒，女短教练刘津珍老师惊出一身冷汗。张立杰毕竟是久经沙场的老将，几个箭步就超越了师大和师院，保住了我们的铜牌。

1981年是清华建校70周年，这一年的高校运动会就在清华举行，在这之前的几年清华的总成绩一直不敌钢院和北大，这次作为东道主在自己的家里比赛，1980年又有一批优秀的运动员加盟，加上短跑名将陈希的回归，全队上下摩拳擦掌，信心大增。

1981年的校运会上，我只参加了4×100米和4×400米两项接力，均获冠军，没有参加个人项目。校运会后，陈兆康老师通知我高校运动会为我报名参加五项全能的比赛，我一下子有点懵。

女子五项全能含100米栏、跳高、跳远、铅球和800米，1981年高校运动会是第一次采用五项全能（在此之前是三项全能）。我从



姜倩在跳远比赛中

未参加过五项全能的训练，更没有参加过五项全能的比赛，对比赛的节奏毫无经验，虽然百米栏和跳远是我的优势项目，800米也问题不大，但跳高和铅球都是技术性很强的项目，临时抱佛脚，心里一点底气都没有。既然组织决定了，就是信任我，上吧！

离比赛只有一个月，我现学背越式跳高，而铅球则完全找不到发力的感觉。

比赛那天，第一项100米栏，发挥正常；第二项跳高，我居然跳出了我的最好成绩1米32；第三项铅球，不出意外地倒数第一名，但前三项总成绩还在预期之内。问题就出在我的优势项目跳远上，那天顶风，风速不稳，我第一跳没有上板，我的队友，场边观战的陈小茁告诉我将起跑点前移30公分，第二跳，起跑，踏板，

起跳，感觉良好，听到小茁大喊一声：好。却见裁判把旗子横着一扫，犯规。这时候我才意识到，我只剩一次机会了，心里开始发慌。节奏被打乱，最后一跳又是没踏上板。

在自己最擅长的项目上失误，心里特别沮丧，总成绩已经落在10名以外，最后一项800米没有拼尽全力。最终总成绩第9，榜上无名。我知道我是输给了自己。那年清华如愿以偿的获得了男子团体第一，男女总分第二名，大家兴高采烈的合影留念，我没去。

1981年的秋天，我正式转入全能队，师从冯莲丽老师。我是队里最年长的，大学的最后一年，课业和考研并重，我的主要任务是协助冯老师，带领新队员为1982年高校运动会的女子七项全能比赛做准备。



姜倩在 1981 年高校运动会女子全能 800 米的比赛中



女子全能队的全家福。前排左起：王梅、邓喜红、蔡小嘉、陈红，后排左起：冯莲丽老师、付清红、龙欣荣、姜倩

七项全能是在原来五项全能的基础上增加了标枪和 200 米两项，比赛节奏加快，难度更大，挑战运动员的体力、毅力、身体素质和综合把控能力。

1982 年的校运会，蔡小嘉和龙欣荣分获七项全能的冠亚军，随后参加在北师大举行高校运动会，由我为她们提供贴身服务，保证比赛的顺利进行。小嘉聪明漂亮沉稳，小龙活泼可爱要强，和这一对姐妹花在一起特别的快活。那一年，小龙和小嘉双双上榜。

那时女运动员住在新斋，新斋是个王字形的三层楼，我们住在三层最前排的东南角。男运动员住在一号楼的五层。这群生龙活虎的运动员同样也是调皮捣蛋恶作剧的活宝。午饭和晚饭后，还有熄灯前通常是宿舍里最热闹

的时候。大家打打闹闹又唱又笑。有一段时间，我们宿舍成了饭后聊天的据点，罗彬、张云、龙欣荣、王健华、任钢等都是常客，时间一长叶绿就会发逐客令“我要睡午觉了”，于是姑娘们嘻嘻哈哈地回到自己的房间。那时宿舍 10 点半熄灯，11 点关门，这难不倒运动员们，我们宿舍旁有一个小阳台，有可以爬上爬下的梯子，翻窗爬梯子对这群身手矫健的运动员当然不在话下。据说男运动员宿舍也很热闹，熄灯难不住这群“理工男”，因为楼道和公共空间不熄灯，所以很多宿舍都从楼道里拉了“长明灯”，熄灯后只见五层依然灯火通明。代表队辅导员魏续臻老师来检查，不知谁大喊一声“老魏来啦”，于是长明灯就齐刷刷的灭了，抓

不住现行，老魏在楼道里操着河南口音嚷嚷：“贾海东，你那个长明灯我知道。”

周五下午政治学习，有一次老魏在会上说：女同学烫头发可以，男同学就不要把头发烫的弯弯曲曲的了。

侯莹指着方向、华华、陈钢等自然卷发的同学说，你们的头发得去烫直了。方向摸摸自己的一头卷发，笑咪咪地说：“我这头发不能烫，只能冻。”惹得大伙哄堂大笑。还有一次卫生检查，肖诗松的宿舍被评了个不及格，原来是因为新运动员没搬进来，肖诗松一个人住，他把两个上下床对在一起，搞成了个“双人床”。

1982 年是 1977 级的毕业年，1977 级的运动员为了准备毕业论文和研究生考试，大多没有进行正常的冬训，加上年龄偏大，运动状态都有下降。而 1978-1981 级的队员则正值巅峰状态，挑起大梁。这一年的校运会上，年轻运动员担纲的无线电系对化工系发起强劲的挑战。女子 4×100 米接力是关键的分项目。化工系依



1982年高校运动会之后校领导与即将毕业的1977级运动员合影



62岁的姜倩完成线上伦敦马拉松

然是我们几个老队员出战，彭捷第一棒、叶绿第二棒、我第三棒、张立杰第四棒。在二、三棒交接时，我启动有些早，叶绿体力不支，追不上我，于是大喊一声“别跑啦”。我只好慢下来接棒，最终我们以第二名到达终点，但裁判员裁定我和叶绿交接棒出了接力区，成绩无效，丢了10分（后来有人说校运会取前8名，应为14分）。恰恰这宝贵的10分让无线电系夺走了男女团体总分的冠军杯。赛

后我们几个泪洒赛场，集体的荣誉已经远高于个人的成败。

在清华代表队4年多，从教练、队友、训练比赛中我学到了大学课程里学不到的体育精神（sportsmanship）：

1. 体育竞赛有规则，尊重、服从规则，并在规则下平等竞争，没有猫腻，不搞小动作。
2. 体育运动要不断挑战自己，永远追求更好、更高、更快、更强。
3. 培养坚韧的毅力和刻苦的

精神，坚持而不轻易言弃。

4. 体育比赛胜负皆有可能，不怕失败并积极从容的面对失败，对意志品质和抗挫能力都是很好的历练。

5. 尊重并欣赏对手和他们的成功。

6. 团队精神和集体主义，团队高于个人，需要时可以牺牲个人以成就团队。

7. 勇于担当，信守承诺。每个人在团队中有自己的角色和责任，承诺了就要竭尽全力。

离开清华之后，不管是读书、成家、立业，这些精神无时不在影响着我做人做事。善良正直，积极乐观，宽容大度，健康快乐是我的生活准则。对新鲜事物保持强烈的好奇心，我58岁开始学习潜水，已经累计下潜120多次。前不久在清华队友的鼓励下，62岁的我完成了线上伦敦马拉松跑。

和清华体育结缘是我一生之幸，是我大学岁月最大的收获。2015年在纽约的北美校友大会上，时隔几十年没见的伙伴亲密如初，之后的两届大会以及每年的校庆，遍布全球的代表队员都会欢聚一堂，这友谊以及凝聚支撑起这友谊的体育精神，必将伴我一生，使我受益终生。🍷