

## 第一章 中国近代体育事业的先锋

公元 1997 年 7 月 21 ~ 23 日 首届“马约翰大学体育科学报告会”在北京清华大学隆重举行。在清华校园体育馆旁的一隅，竖立着马约翰教授的雕像，他目光炯炯地注视着来访者，那分明是在为祖国体育事业的蓬勃发展而喜悦。

马约翰教授（1882 - 1966）著名的体育家、教育家和体育活动家，是我国近、现代体育的主要开拓者之一，对于我国近、现代体育理论和实践作出了杰出的贡献。

纵观马约翰从事教育和体育实践活动的一生，他注意引进、吸收外国的先进经验，结合自己长期从事体育教学和训练的实践经验，早在 20 年代就创造性地制定了徒

手操编组的程序和方法，并且编出了大量的田径、球类等专项和一般性的徒手体操。同时，马先生早在 20 年代就把我国的医疗体育运用于清华大学，在学校专门建立了“体育医疗班”，对患肺病等慢性病的学生进行积极的体育医疗<sup><1,2></sup>。马约翰教授在清华大学工作时，一方面培养出享誉全国乃至远东的优秀运动员，另一方面一再号召广大青年学生“动！动！动”，使学生们积极自觉地参加体育锻炼 为国健身<sup>1,3,5</sup>。马约翰教授积极投身于社会体育活动，宣传体育。这些在大力提倡群众体育的今日，尤其有其现实意义。

马约翰教授重视利用丰富的基础理论知识和体育训练经验，为我国体育事业做出了不可磨灭的贡献。他对体育教育的本质、地位、内容和作风等问题都有全面而深刻的认识。他始终强调“体育是教育的重要组成部分”

1> “体育锻炼是教育青年的手段”<sup><13></sup> 认为“体育既是‘德、智、体’三育之一 同时体育教育中又包括‘德、智、体’这三个方面的教育内容”<sup><2></sup>。他一再向广大青年学生、运动员及社会宣传“体育是进行教育的有效方法”<sup><5</sup> “体育是培养人格的最好工具”<sup>17,31</sup> “体育是一门科学，科学才是体育的真正基础，体育与哲学、心理学、生理学、美术、音乐等学科有广泛和内在的科学联系，体育道德一经获得，便可以向其他积极方面转化”<sup><4,31</sup>， “体育的最终目的是增强人民身心健康，因而必须坚

持普及与提高并重” 36> .....

马约翰历任北京体育促进会代表，第四届远东奥林匹克运动会的评选委员会成员（1915年 菲律宾马尼拉），清华大学体育部主任，第八届远东奥林匹克运动会田径委员会主席、足球委员会委员（1927年 中国上海）第九届远东奥林匹克运动会中国选手总教练（1930年 日本东京）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中国田径总教练（1936年 德国柏林）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理事 美国体育研究会会员。两次当选为全国体育总会副主任（1949年，1952年），中华人民共和国国家体育委员会委员（1953年），第一届全国人民代表大会代表（1954年），1956年10月当选为全国体育总会主席、体委副主任（1956年）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 6,36>。1984年，经政府部门批准，国家体委为马约翰先生建立永久纪念性雕塑。

从1840年起，中国逐渐沦为半殖民地半封建社会。就在中国社会发生巨大变革的时期，随着列强在军事上、政治上和经济上的入侵，西方文化也随之而来。鸦片战争后，向西方学习的社会思潮，触动了社会各界人士。林则徐、魏源提出“师夷长技以制夷”的学习方针，主张“以甲兵止甲兵”，遂向西方学习军事，改造中国军队，学习制

造战船、火器、选兵、养兵、练兵的方法。对西洋体育诸法自然随之而习练了。洋务派提出“求强求富”<sup>33</sup>；中学为用，西学为体<sup>37</sup>，开始在中国兴办新式军队，设立军事学堂，把英式和德式兵操最早引入我国；维新改良派主张改革专制，实行议院制，广办学校，向西方学习。虽然说各派有各派的见解，但是向西方学习的总目标是一致的<sup>33,37,38,40</sup>。

我国体育的兴起和体育思想的发展，是中国人民向西方学习知识技艺的必然结果。在向西方学习的社会思潮下，西方体育成为新文化的一部分，被不少人所提倡。教会学校的建立，新式学堂的兴起及基督教青年会在中国的建立和发展，是我国开展西方体育的三个主要来源。特别是基督教青年会，在传播和推广西方体育方面起着显著作用<sup>33,34,35,41</sup>。由于体育本身所具有的群集性、兴趣性、竞赛性、娱乐性，西方体育逐渐从沿海城乡发展到内地省市。

马约翰就诞生在这样一个社会历史变革的时代。

1882年10月10日在我国沿海的福建厦门山水环抱的鼓浪屿，一个基督教家庭迎来了它的第二个儿子——马约翰。婴儿呱呱坠地的哭声，对于这个家庭而言，又是欣喜又是忧郁。喜的是家里又增加了一个男丁，忧的是平添了一张吃饭的嘴。就象当时中国广大的家庭一样，这个家庭也过着拮据的生活。

1885 年，就在小约翰 3 岁的那一年，他的妈妈过世了。家庭主妇的去世，不啻是一个晴天霹雳，马家遭受到沉重地打击，生活更是雪上加霜。4 年后，一个更加残忍的悲剧发生了——7 岁约翰的父亲也不幸去世。父母双亡，使这个家庭完全破碎了。年幼的约翰和哥哥保罗一起在亲友及教会的照顾下相依为命，孤苦伶仃。

幼年丧亲，对一个儿童来说，无疑是一种厄运，但又是一种积极的磨砺和促进。小小年纪的约翰充分体会到生活的艰辛。但约翰生性活泼好动，常常和其他孩子在山上跑、跳、爬树、钻山洞，在海滩上玩水和捉鱼虾，每天天黑才回家。理想的的活动空间，造就了约翰结实的身體。

关于这个时期的生活，马约翰曾有一段回忆，“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。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” <2,7>。

由于家境困难，约翰直到 13 岁才入私塾读书。入学后，看见所有的同学都是脸色苍白，文质彬彬，象一群小老头一样，没有一点点生气，这使他很难过，也使他留下了极其深刻的印象，为他后来发展祖国体育事业的雄心壮志播下了最初的种子，立下了为人都有一副强健体魄而工作的志愿。

学校简陋的锻炼条件并没有难住约翰，虽然学校的周围都是房子，一点草地也没有，没办法跑跳，但他却不

象同学们那样，整天呆在教室里，一动不动。他想尽一切可能的方法来锻炼 比如 跳椅子、跳木桩 2,7>。同时也带动同学们和他一起运动。

1900 年 ,18 岁的约翰和他的哥哥保罗从家乡被送到上海，在那里，约翰度过了学习知识和积极投身体育锻炼、竞赛的 11 年学生生涯 <6> .

马约翰初到上海时，在基督教青年会办的明强中学读书。经过 4 年的寒窗苦读，马约翰考入当时有名的教会大学——圣约翰大学预科，两年后正式成为该校的学生 ,1911 年毕业。他在学校先学了 4 年理科 最后还学了 1 年医学 38> .

圣约翰大学是基督教青年会于 1879 年创办的，开始叫圣约翰书院，大约占地 38 英亩 有 8 幢大楼 环境相当优美，是当时全国闻名的、中国最现代化的学院，该校历来有重视体育运动的传统。圣约翰大学建校初，学校并没有什么正规的体育训练制度或机构。教师们受学校委托去从事领导和训练，并诱发学生们去玩，用物质鼓励和特殊优惠去唤起学生们对体育的兴趣 7> .

1890 年，圣约翰书院举办了以田径为主的运动会。此后每年春秋举行两次，这是中国近代最早的运动竞赛之一。1895 年，一批爱好体育的檀香山华侨学生归国进入圣约翰书院，他们如一股春风，带动了该校网球、棒球、足球等西方体育运动的开展 7> .

教会学校良好的体育环境使马约翰如鱼得水。马约翰回忆到“这个学校的体育设备是比较好的，我好活动的生活又有条件了，所以每有空暇就跑到草地上滚来滚去，翻筋斗等...”<2>.

马约翰很快就投身到自己深爱的体育运动中。青少年时代的马约翰，除了上早操，每天下午课后都要坚持大约两个小时的体育锻炼。很快，马约翰成为学校足球、网球、棒球、田径代表队的主力队员 2>。

后来，圣约翰大学成立了体育会，专门主办校内外竞赛活动，并与其他高校进行校际比赛。校际运动会是由少数几个学院的校长们筹备起来的。在一些著名学校之间曾组织了一个“校际体育联合会”主要有 4 所学校 苏州书院、南洋书院、南京书院和圣约翰书院。它们每年比赛两次，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。在这 4 校中，圣约翰和南洋是一对竞争最强和最激烈的对手，每次比赛，两校总分都咬得很紧。为参加校际运动会，每个学校都成立了体育代表队，马约翰在大学学习期间，表现了极高的体育热情和运动天赋，连续 7 年都是圣约翰代表队的成员 连续 7 次夺得冠军的旗帜 1>.

在大多数同学还没有认识到参加体育锻炼与比赛的意义的时候，马约翰已成为一个与众不同的体育活动实践者。他清楚地认识到“校际运动会、全国运动会的举行

其影响之大是不胜枚举的”。马约翰甚至认为“其影响就是促进全国体育开展的直接原因”<sup><7></sup>。马约翰尤其擅长跑步 屡次获得 100 码、220 码、880 码、1 英哩等项目的全校冠军，还多次在校外竞赛中取得好名次<sup>46></sup>。

最激动人心的一次当属 1905 年的“万国运动会”，该运动会是在上海基督教青年会督理和运作下，在一个巨大的露天广场举行的。由于是第一次大规模的运动，加之有大量外国选手的参赛，使人们对这样一个中国人和在华外国人之间的“对话”，表现出浓厚的兴趣。观众如过江之鲤 大约有 5 千人之多。

马约翰参加 1 英哩比赛。比赛前 3 圈(每圈 1/4 英哩)马约翰并没占优 领先的是 4 个日本人 他们一字排开占据了整个跑道，阻挡住其他选手争胜的去路。在场的三、四百日本观众疯狂地欢叫着，仿佛胜券在握。最后一圈，马约翰加快速度，开始冲刺，所有中国人齐声高喊“约翰 加油 加油！”；“中国 加油 加油！”马约翰生出无穷的力量，对当时落后的另一名中国选手说：“跟我超过去！”奋力冲出日本人的包围圈 象一支脱弦的箭 以领先 50 码的优势获得冠军，另一名中国选手获得第 2 名。他们的胜利极大地振奋了在场的中国观众，因为以往类似比赛鲜有中国运动员夺冠。人们手舞足蹈，齐声欢呼“约翰 中国！”“中国 约翰！”高高抬起获胜的马约翰 绕场而行 欢庆胜利的气氛达到高潮<sup><1,6></sup>。

马约翰奋力一搏，如一股巨大的冲击波，强烈震撼了租界林立、洋人横行霸道的上海滩，广大被称之为“东亚病夫”、倍受屈辱的中国人，欢欣鼓舞，扬眉吐气。从此，马约翰威名远扬。

在圣约翰大学的 7 年读书生涯里，马约翰刻苦学习，同时身体得到全面发展并掌握了系统的运动技术。马约翰认为：“坚持锻炼对我的健康与运动技术的提高，有最直接的关系，同时这也使我在学习上的进步有了实际的保证，...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...我决定由学医转而终身从事体育工作了。”<sup><7></sup>

医科学生和优秀运动员的结合，激发马约翰去探讨体育与医学的关系。也就从这个时候开始，马约翰教授的锻炼生活才真正地走上了科学的轨道，这也可以看作是他全身心投身于祖国体育事业的里程碑。从这时候起，马约翰和中国体育事业结下了不解之缘。

马约翰大学毕业后，在一家外商经营的烟草公司从事翻译工作，但他仍没有放弃体育。他的身影经常出现在青年会夜校里，兼职担任体育教师，并且坚持参加青年会的体育活动<sup>7</sup>。

3 年后，马约翰北上北平（现北京）到清华学校应聘。因为他知道西方体育主要在学校开展，而学校体育又可以带动整个社会开展西方体育。马约翰曾在国际青年会

学院（春田学院的前身）就学校体育的开展，对要来中国工作的美国体育工作者有过这样的答覆：“体育在中国尚处于萌芽状态，是一项新兴的工作，常通过学校体育来实施，目前全部工作都要通过学生带动起来……”<sup><7></sup>。另外，他在上海就听说清华学校有着良好的体育传统，在这样一个重视体育的环境中，势必可以大展宏图，施展自己体育“强种救国”的抱负。于是这一年的秋天，马约翰只身来到了清华大学的前身——清华学校，担任化学课体育课助教，同时兼体育部英文书记员<sup>7></sup>。于是，这位中国近、现代史的传奇人物正式走到从事体育事业的前台。

## 第二章 家庭中言传身教的慈祥长者

1915 年 7 月 17 日 32 岁的马约翰回到阔别一年的第二故乡——上海。在欢快的婚礼进行曲的音乐声中，在中华圣公会会长戴为主持下，于上海自立学校礼堂与戴娉恩女士结下秦晋之好。

马约翰夫妇共育有 4 男 4 女（见下表）其中 2 个孩子不幸中途夭折 马启伟访谈 。

马 戴  
约 聘  
翰 恩

- 马懿偲女、亡)
- 马启华子、亡)
- 马启伟子 在北京
- 陆慈儿媳 在北京
- 马佩偲女 在北京
- 牟作云女婿 在北京
- 马懋偲女 在台湾
- 曹克良(女婿、亡)
- 马启勋子 在美国
- 孙宝琪儿媳 在美国
- 马谔偲女 在香港
- 钱明年女婿 在香港
- 马启平子 在美国
- 田锦兰儿媳 在美国

在家中，马约翰既是一位严格要求的父亲，又是言传身教的慈祥长者。马约翰教授的第4个孩子马佩伦女士说：“小时候，我们兄弟姐妹上学时，父亲要求很严，每天都要检查我们的作业，掌握学习情况”（牟作云、马佩伦访谈）

今年78岁，现任国际排联规则委员会主席，精神矍铄，颇有乃父风范的前北京体育学院院长，著名的心理学教授马启伟先生回忆，他小时候十分顽皮，和许多孩子经常在斜着的围墙上跑来跑去，结果便有人把此事“报告”

给父亲。父亲并不象有些家长那样，对孩子拳脚相加，而是先称赞他“很勇敢”继而说，在高墙上奔跑是非常危险的，所以以后最好不要这样了。（马启伟访谈）

马启伟教授记忆最深刻的是，上中学时发生的一件事。一天，他恰巧发现他爸爸的一个朋友——一个银行经理，放在银行外的车没锁。刚学会开车的马启伟，做梦都在想开车，如此好机会岂肯放过？于是他们蹑手蹑脚爬上车，一溜烟开跑了。天有不测风云，忽然对面来了一辆车，还是生手的马启伟顿时手忙脚乱，脑袋“嗡”地一声，一打方向盘，径直朝一棵大树撞了过去。那个年代，一辆汽车对于一般家庭来说，是特别的奢侈品，所以可想而知，犯下如此罪过的他，心理已做好承受父亲巴掌的准备。可是，父亲只是把他叫到身边，语气很和缓，先是肯定了他勇于学习的学习态度，然后又说：“用别人的东西必须要征得人家的同意才行，没有征求主人的意见而偷开其车，至少缺少对人家的尊重，是缺乏修养的行为。”（马启伟访谈）

马约翰是一个虔诚的基督教徒，富有人道主义精神，教育子女，主要以引导为主。在马启伟记忆中，父亲没有打过他们兄弟姐妹一下，因为他认为，打骂孩子不但对孩子身心发展不利，而且容易给孩子造成野蛮、不讲道理的印象。

虽然马约翰对孩子们以鼓励、教育为主，但是为了培

养孩子们勇敢、坚韧不拔的品质，他有时也是“心狠”的。马佩伦女士给我们讲了这么两件事：“一件是我小时候学游泳时，不敢下水，父亲就把我推入游泳池。等我掉入水中发现，并不是多么可怕。这样，我很快学会了游泳；另一件是我的两个哥哥启华和启伟有年冬天溜冰，由于冰薄，他们两人双双掉入冰水中，被人救起来后，感觉身体很冷，抖个不停，父亲没有送他们到医院，而是带到体育馆让他们练拳击出汗驱寒。”马佩伦访谈 >

为了使孩子们有健康的体魄，马约翰提倡“小孩子应多在外面玩，别老关在家里” <2>。这样，每隔一段时间，他就带全家沿清华东侧的火车道步行近二十公里进城；周末骑车到郊外的香山露营，让孩子们充分感受大自然的气息。（马启伟访谈）

在马约翰的带动下，马家全家都爱好运动。马家长女马懿伦曾是享誉华北的游泳运动员，代表华北参加过全国运动会。“马老 12 岁的外甥女放学回来后，放下书包就到外面去扫雪，扫过雪就在外面跳起绳来” <3>。

据马佩伦回忆，“抗战时期清华大学迁至战争的后方云南省，和北京大学、天津南开大学共同组成西南联合大学，那时家里孩子多，又由于赶上战乱时期，日子过得紧巴巴的，连北京带到昆明的东西都卖光了。可是父亲从来没有愁眉苦脸，总是整天乐呵呵的。云南地处中国偏僻的西南地区，经济、文化极不发达，教育和体育都很落

后，父亲就经常到学校、机关讲课，但从来不收人家一分钱。不象有些人，有所选择”。马约翰象一个牧师一样，在偏远落后的地区进行体育运动的“布道”，正是他的推动作用，云南体育运动如火如荼开展起来。

尽管在昆明家里并不富裕，但是“我和哥哥启伟都是勤工俭学，半工半读上大学的，也从未向国家、学校提过困难。因为父亲教育我们要自立，不要为还是很贫穷，尚处于危难的国家增加负担。”马佩伦如是说。

谈起在昆明时的苦日子，马约翰太太说：“可不是那时家里穷得连豆芽都吃不上，一到吃饭，我就发愁，先生见了就劝我‘别急，别急，我有办法’。其实他有什么办法呢？到外面转了几个圈儿，回来说：‘吃白饭也不错，挺甜的！’他说只要他干体育，饿肚子也行！”<sup><3></sup>。

今年 84 岁，获得过国际篮联“终身贡献奖”的中国体育界名人，马佩伦女士的先生，牟作云讲起岳父来，非常激动：“我是北京师范大学学篮球的，是他的学生，因是运动员，中学就认识他。马老知识渊博，勤奋好学，在家里不闲着，很爱看书，注意吸收各家之长并将之运用于体育实践，为我的成长注入无穷营养，树立了奋斗榜样”；家庭中，他很能教育人，对于我们学习和提高，总是循循善诱”（牟作云，马佩伦访谈）。

佩伦说：“父母喜欢音乐，经常母亲弹琴，父亲唱歌。”马约翰夫妇喜欢音乐的这种爱好也“传染”给孩子们，马

氏全家音乐素养都很高。“大姐懿伦、妹妹谔伦钢琴都十分出色 我和启伟在昆明是和唱团成员。”现在 马启伟先生和马谔伦女士的子女，多人从事音乐工作，都是这种音乐传统的写照。

马约翰教授极其热爱体育事业，“姐姐懿伦和大哥启华都因患肺结核而早逝，白发人送黑发人，哀莫大于此，父母很伤心，但是父亲仍然坚持上课。”佩伦哽咽着说这种崇高的敬业精神几人能有，的确令人为之动容！

马约翰夫妇笃信基督教，可是对孩子并不强迫，只是告诉他们生活应有目标。马约翰对比了佛教与基督教的不同，“佛教通过自己修行而养性，基督教则是提倡帮助别人”。或许是家里潜移默化的影响，马氏家族的兄弟姐妹都成了“上帝的孩子”。“我爸爸、妈妈都是基督教徒，心地善良，待人诚恳，乐于助人，家庭也非常和睦、温暖。因为父母爱心和人人平等的态度、作风，我们家里老保姆及佣人和我们家相处得特别和谐。抗战时，举家随清华迁离北京，老保姆心脏不好，不能和全家同往，哭得死去活来；后来据她亲友讲，她去世时，挨个呼唤着马家子女的名字……，军阀混战时，老工人把我们带到乡下以躲避战火”（马佩伦访谈）

“父亲的言谈举止对我影响很大，从小我就是个体育爱好者。上小学时，我得过北京市小学生百米赛跑冠军；在中学，我参加的校足球队取得过市中学生联赛的冠

军；上西南联大时，我特别喜欢打网球，在有国内好手和外国人参加的大型比赛中，我连续 3 年夺得桂冠。（马启伟访谈）

马启伟教授在父亲的引导下，继承父业，毕生从事体育事业。谈起父亲如何引导他毕生从事体育事业时，他特别提出下面三点：

1. 体育是一门技术性很强的科学，要掌握好各项运动技术，要不然，想深入研究，根本深入不下去。所以我象父亲一样，是体育运动的多面手，而目前体育教育过分专业化，使眼界和思路大大受限。

2. 体育是综合性的科学，单纯学体育势必成为“头脑简单，四肢发达”者。所以中学毕业后，父亲建议一定不要再先上体育系。于是，我在西南联大先学了生物科学，后学了生理学、心理学，而且大量选修了社会科学学科。

3. 体育是一种最有效的教育手段。父亲常讲，田径赛跑必须在跑道上跑，出跑道则要被罚；青少年好动，中学生常不听班主任，听体育教师的话。这样，体育教师就可以充分利用学生的心理特点，引导学生们形成正确的世界观和良好的道德品质。

马约翰夫妇情投意合，他们度过相濡以沫，互敬互爱 风雨同舟的 51 年。1966 年，马约翰先生突发心脏病去世。马太太悲痛欲绝，对着遗体，和丈夫约定“等我 3 年 我去找你”。就在马约翰逝世 3 周年纪念日的 前 3 天，