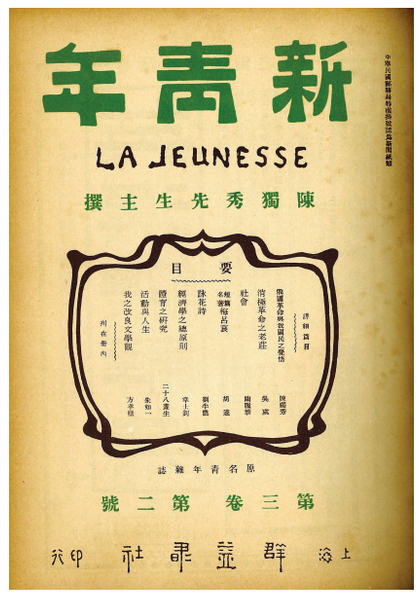
《体育之研究》：经典著述，润泽百年

本报记者 叶志明

毛泽东所在的湖南省立第一师范学校第八班毕业合影。第四排右起第二位为毛泽东。（均毛泽东与第一师范纪念馆供图）



《新青年》第三卷第二号封面，及《体育之研究》正文首页。

1914年，湖南省立第一师范学校学生上体育课的场景。

今年4月1日，是毛泽东《体育之研究》刊发100周年纪念日。

衡山西，岳麓东，第一师范峙其中……湘江北去，流经橘子洲头，其西岸岳麓山郁郁葱葱，东岸则有长沙城最高点的妙高峰。妙高峰下，是始建于南宋1161年的城南书院，兴办于民国初期的湖南第一师范的旧址，如今的第一师范城南书院校区。一百年前，一位湖湘学子奋笔疾书，写就了一篇救国救民、立志图强的华章，影响至今。1917年4月1日，毛泽东撰写的《体育之研究》，在著名的《新青年》杂志第三卷第二号上，以“二十八画生”为署名发表。

文章是文言写作，但其中的一些名言名句言简意赅、琅琅上口。联系百年来，这片土地由国弱民贫、受尽屈辱的半殖民地半封建社会的旧中国，建设成为民主、富强的社会主义新中国，正在为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而努力奋斗，今日读来仍然为文中的哲学光辉深感震撼。

2017年3月，记者走进湖南第一师范。第一排的2层楼，如今已被辟为“毛泽东与第一师范纪念馆”，大厅两侧各挂着一幅木匾，一幅是毛泽东为一师题写的“校训”：“要做人民的先生，先做人民的学生。”另一幅是徐特立老人题写的“校风”：“实事求是，不自以为是。”城南书院校区如今有两个年级60个班级约3000学子，在这里就读“六年制”的前两年师范课程。在湘江对岸的岳麓区，第一师范的本部新校区有16000多名学生正在为完成四年本科课程而努力学习。

在《体育之研究》刊发百年之际，记者采访了第一师范的多位学者，共同探究毛泽东早期教育思想、体育思想以及此文撰写的历史背景、文化内涵和对当下中国教育的启迪与影响。

救国救民的惊世疾呼

文汇报：毛泽东是在怎样的历史背景下撰写《体育之研究》的，其主题是什么？

彭小奇（湖南第一师范学院党委书记，《毛泽东教育思想研究（丛书）》编委会主任、总编）：《体育之研究》一文，充分体现了青年毛泽东强烈的忧国忧民的忧患意识，可以说，是救国救民的大声疾呼。文章体现了三方面的历史背景。首先，中国正处在内乱外侮、国弱民贫的半殖民地半封建社会状态。文章开篇写道：“国之茶弱，武风不振，民族之体质日趋轻细，此甚可忧之现象也。” 近代中国积弱积贫，国民体质羸弱，辛亥革命推翻了满清封建王朝，国家虽已脱去旧的外壳，但是还没有获得新生；军阀乱于国内，列强迫于门外。黑暗中一大批仁人志士上下求索，青年毛泽东从体育研究的角度，发出了救国强种的惊世呐喊。救国必先强种，强种必强教育，三育并重、身心并完，提升民族精神，强健国民体魄。这是毛泽东早期教育思想中教育救国的主题脉络。

还有两个方面的历史文化背景，即他个人潜心求学立志救国的远大抱负，以及湖湘文化的深厚文脉的深刻影响。1910年秋，青年毛泽东不顾家庭反对，离开家乡报考新式学校——湘乡县东山高等小学堂，次年春上赴长沙进入湘乡驻省中学，之后还有参加湖南新军，在湖南全省高等中学短暂求学，在省立图书馆自修半年等经历，直至1913年春以满分成绩考入湖南省立第四师范学校。该校1914年并入省立第一师范学校。1910年离开家乡时，毛泽东抄写一首诗留给父亲，“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山”。这首诗，充分体现了他心系报国志存高远。1915年5月7日，日本政府向袁世凯提出最后通牒，要求其接受“二十一条”。5月9日，袁世凯接受日本要求。消息传出后，举国激愤。毛泽东在一师编印的补充教材《明耻篇》封面上奋笔题词：“五月七日、民国奇耻；何以报仇？在我学子！”1916年7月25日，毛泽东在致同学的一封信中写道：“思之思之，日人诚我国劲敌……二十年内，非一战不足以图存”，表现了对国家命运的关切和对时事研究之精深。

文汇报：青年毛泽东撰写此文的时候，正是他在湖南第一师范求学期间。您认为，湖湘文化、第一师范的文脉对毛泽东早期教育思想的形成，有什么影响？

彭小奇：以第一师范为代表的湖湘文化对他个人的影响是深刻的、深远的。作为湖南第一师范的前身，城南书院创办于南宋，创始人张栻，与朱熹、吕祖谦并称理学“东南三贤”。城南书院以研习儒家经籍为主，间或议论时政，成为“昔贤过化之地”“湘中子弟争相来讲学之区”。城南书院的张栻，与岳麓书院的朱熹互邀讲学或设坛会讲，“朱张会讲”时两人往返湘江的渡口被后世誉称为“朱张渡”。自南宋以来，书院几度兴废，延至清末。朱熹、曾国藩、左宗棠、何绍基、黄兴等曾先后主讲或藏修于此。1903年这里设为湖南师范馆，1912年更名为湖南公立第一师范学校。

开办师范教育初期，学校创新教育理念，革新教学内容。两度担任校长的孔昭绶，注重德、智、体诸方面全面发展，“道德实践”“身体活动”兼顾。青年毛泽东深受湖湘文化的影响，他在《体育之研究》中提出：“欲文明其精神，先自野蛮其体魄；苟野蛮其体魄矣，则文明之精神随之。”这里的“野蛮”，并不是惯常意义上的“不开化”“残暴”，而是极具湖湘文化特色的“吃得苦”“霸得蛮”，是指“健壮、有胆识”，是“性格坚韧”“敢于胜利”。

毛泽东在第一师范求学期间，潜心苦读、储才蓄能，打下了深厚的学问基础。1936年，同埃德加·斯诺谈话时他回忆道：“我在这里——湖南省立第一师范——经历了不少事情。我的政治思想在这个时期开始形成。我最早的社会经验也是在这里获得的。” 1950年他又回忆说：“我的知识，我的学问，是在一师打下了基础。…… 一师是个好学校。”

颠覆传统的奠基之作

文汇报：《体育之研究》是毛泽东早期教育思想的代表之作、体育思想的奠基之作。作为这个方面的专家，请您就该文关于体育的价值、功能等问题作些专业的解读。

张尚昱（湖南第一师范学院城南书院院长）：发表这篇文章的时候，毛泽东虽然还是一名湖南一师的学子，但他以敏锐的目光洞穿笼罩在重重封建迷雾中的国风、民风、学风，满怀救国救民之激情，发出了震耳欲聋的呼声，就体育的价值、功能等诸多问题进行了开创性的探讨和研究。首先，阐述了体育的内涵。“体育者，人类自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”毛泽东运用朴素唯物主义及辩证法和近代科学知识，精辟地指出了“体育”的内涵，认为体育是人类讲究养生，使身体各部分均衡发展而有一定规律可循的学问。这个观点开近代“增强体质的教育观”之先河。

其次，论证了体育的价值。“动以营生也，此浅言之也；动以卫国也，此大言之也。”“体育之效，至于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志。”青年毛泽东独具慧眼，从两个层面论证体育的价值。其一，从个人层次来说，体育能动以营生。一方面体育具有物质性的功效，表现为自然的，即增强人的体质，起到强筋骨的作用；另一方面，体育还具有精神性功效，表现为社会的，即参加体育锻炼还能增长知识，陶冶情操，砥砺人的意志。不过这个层次是浅言之也。其二，从社会层次来说，体育能动以卫国也，这个层次才是大言之也。《体育之研究》所展现的毛泽东的体育思想的基点，不仅仅在于强体健身，而在于此基础上的救国救民，他的体育观已不仅是单一的生物性的小体育观，而是将个人锻炼和国家兴衰民族存亡紧紧联系在一起的大体育观。他将体育作为救国图强的有效工具，指出了体育之根本价值所在。

再次，解读了体育的功能。毛泽东用唯物辩证观对当时中国的国力、武风进行思考，指出：“国力茶弱，武风不振，民族之体质日趋轻细。”追根溯源则为“提倡者不得其本”。他强调指出：国人体力不充实，见兵就畏惧，所以武风不振。近代中国因国力“茶弱”，外战屡败，割地赔款，大伤元气，国风衰弱，民风羸弱，一个被欺凌被羞辱的民族只能被抛弃于世界的边缘。青年毛泽东指出，要振兴国家民族，首先要强健国人的体魄。“欲文明其精神”，必 “先野蛮其体魄”，就是这个道理。他从主客观上分析了国人鄙视体育运动的根源，分析了国力茶弱、武风不振与民族体质柔弱的关系，分析了体育与民族生死存亡之关系。一个民族能否屹立于世界之林，关键在于是否“富国强兵”，即富裕的经济，强大的军队，其核心是必须有一个强健的民族体魄。

文汇报：《体育之研究》提出了重要的“三育并重，体育优先”的教育观、体育观，如今对我们完整地理解毛泽东的教育思想、体育思想有何重要意义？

张尚昱：这篇力作是我国近代发表的系统全面论述体育的最早的文章之一，也是近代史上出现的新体育思想之一。毛泽东指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。……体者，载知识之车而寓道德之舍也。”“体育于吾人实占第一之位置，体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”在这里，毛泽东对德智体三者的辩证关系进行了透彻的阐述，指出体育必须为德育、智育相配合，强调三者是互相渗透，不可分割，相辅相成，共同提高，缺一不可的。他认为身体的好坏严重影响着德育、智育的发展，形象地将身体比作寄托德、智的车与舍，开创性地提出“体育第一”之位置，把体育从“三育之末”一下提到首位，以颠覆传统的勇气，可谓不同凡响。

超凡卓越的体育实践

文汇报：《体育之研究》发表毛泽东就读于湖南第一师范期间。这期间，他不仅潜心学习，而且非常重视体育锻炼。请您介绍一下毛泽东在第一师范求学期间独特的体育实践。

艾建玲（毛泽东与第一师范纪念馆馆长）：毛泽东在第一师范求学长达五年多，自1913年春至1918年6月毕业。这期间他特别重视体格和意志的锻炼。他是体育锻炼积极的宣传者、倡导者、实践者、组织者。《体育之研究》就是他宣传体育运动、倡导体育锻炼的代表作。青年毛泽东的体育实践，善于利用各种条件进行锻炼，又将锻炼身体与磨砺意志有机地结合起来。他经常邀一些爱好游泳的同学一起畅游湘江，到中流击水，浪遏飞舟。他技术好、胆量大、有耐力，常常一游就是10华里，不仅夏天游，而且“直至隆冬，犹在江中”。他还经常洗浴冷水澡，学校东北隅如今还保存一眼清凉的水井，他常年在这里冲冷水浴。他认为冷水浴“足以练习猛烈与不畏，又足以练习敢为”，是一种锻炼身体和意志的好方法。

他热衷于参加远足、登山等。他将远足与“游学”结合起来，研读社会这本“无字之书”。他曾说：“闭门求学，其学无用。欲从天下万事万物而学之，则汗漫九垓，遍游四宇尚已。”他多次采用“游学”的方式徒步深入农村进行社会调查。1917年暑假，他和同学萧瑜（萧子升）游历长沙、宁乡、安化、益阳、沅江五县，风餐露宿步行近千里。他们有意不带分文，只是各携一把雨伞、一个挎包，装有简单的换洗衣服和文房四宝。通过这种艰苦的远足游学，他们一方面来磨练自己的意志，增强在艰苦环境中生存的本领，另一方面了解各地风土人情和社会现实，将书本知识和社会实际紧密结合在一起。

文汇报：在湖南第一师范就读期间，毛泽东还是包括体育活动在内的多种社会实践的卓越组织者。他的社会活动的组织能力体现了怎样的特点？

艾建玲：兵式体操等军训也是毛泽东经常参加的体育活动。孔昭绶校长积极推进“军国民教育”，把军事训练纳入体育课，经常组织学生军训，传授军事知识，锻炼胆识和意志。这还成就了毛泽东“第一次”军事行动的传奇故事。1917年秋，一股北洋兵溃退至长沙城南的猴子石一带。毛泽东率领第一师范100多名学生志愿军，并联络附近二十余名警察，用“麻雀战”战术智缴北洋军3000余名士兵的枪械，使得长沙城避免一场兵祸。猴子石一战，充分展现了毛泽东卓越的组织才能和超凡的胆识。第一师范的师生共赞毛泽东“浑身是胆”。

毛泽东在第一师范师生中，享有很高的声誉。1917年6月，在全校学生开展的“人物互选”活动中，34人当选，毛泽东得票为全校之冠。在当选的学生中，德、智、体三方面都有项目得票者仅他一人，其中，“言语”“胆识”两项更是唯他独有。毛泽东任学友会文牍期间，显露出出色的组织才干。1917年下学期，经推荐担任学友会总务，主持学友会工作，开创了第一师范学友会总务由学生担任的先河。他投入很多精力组织学生体育活动，14个学生社团中有7个体育组织。他还研究自编了“六段操”27节，写入《体育之研究·第八〈运动一得之商榷〉》。他认为，一个人不仅要有高尚的道德，丰富的知识，还要有强健的体魄，才能担当起拯救国家和改造社会的重任。

毛泽东曾经回忆说：（在第一师范求学期间）我们热心于体育锻炼。在寒假当中，我们徒步穿野越林，爬山绕城，渡江过河。遇见下雨，我们就脱掉衬衣让雨淋，说这是雨浴。烈日当空，我们也脱掉衬衣，说是日光浴。春风吹来的时候，我们高声叫嚷，说这是叫做“风浴”的体育新项目。在已经下霜的日子，我们就露天睡觉，甚至到11月份，我们还在寒冷的河水里游泳。这一切都是在“体格锻炼”的名义下进行的。这对于增强我的体格大概很有帮助，我后来在华南多次往返行军中，从江西到西北的长征中，特别需要这样的体格。

润泽百年的光辉思想

文汇报：《体育之研究》发表至今已整整一个世纪。以今天的视角重温此文系统的精辟论述和完整的思想体系，您认为哪些是值得当下研究者需要认真学习思考的？

黄依柱（湖南第一师范学院体育学院院长）：这篇文章的发表已有百年时间，但至今读来仍令人兴味盎然，带给我们诸多警醒和启示。《体育之研究》是中国体育史上以科学的观点系统地论述体育，集中反映毛泽东体育观的力作，也是毛泽东体育思想、体育理论形成的标志。以《体育之研究》为基点，湖南第一师范学院体育学院近年来对“毛泽东体育文化思想”进行了全面的研究。毛泽东体育文化思想的内容概貌涵盖关于体育文化的“本质论”“方针论”“功能论”等八个主要观点。进一步研究表明，毛泽东体育文化思想具有人民性、哲理性、科学性、完整性、批判性与实践性等六个主要特征。

毛泽东的体育文化本质论是一以贯之的。青年时期，他对体育有着极大的热情和特殊的感情，他通过个人的体育实践加之以独特文化视角的观察总结，形成了对体育文化本质的独到见解。《体育之研究》一文在阐述体育文化本质时提出了“体育者，人类自养其生之道”的观点，深度剖析了体育文化的内涵。同时，深刻阐述了体育与德育和智育的辩证关系，提出了“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也”的科学论断。

经历了长期的革命斗争和革命建设的洗礼，毛泽东更为深刻地理解了体育文化对于改善民族体质、健民强军的重要意义。抗战时期他提出，“锻炼身体，好打日本”；建国后，他发出了“健康第一”的指示，强调了“国民的健康”对于百废待兴的新中国建设的重要性；他还题词：“发展体育运动，增强人民体质。”他指出：“改善人民健康的状况，增强人民体质是党的一项重要任务。”他从学校教育的总目标出发,提出了德、智、体全面发展的教育思想，强调“要把学生健康放在首位，学习次之”，多次号召学生要“身体好、学习好、工作好”。从青年时期直到新中国成立后，毛泽东对体育文化现象的根本看法始终指向民族健康与国民体质，这不仅阐释了毛泽东的政治主张是“为人民服务”，还揭示了毛泽东体育文化思想的本质特点和鲜明的“人民性”特征。

文汇报：重温《体育之研究》这部经典著述，研究传承毛泽东体育文化思想，对全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴“中国梦”有哪些重要借鉴意义？

黄依柱：毛泽东体育文化思想具有鲜明的“人民性”特征，这与习近平总书记提出的“坚持全心全意为人民服务的根本宗旨”，贯穿着一条一脉相承又与时俱进的思想主线。

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”2013年8月，习近平总书记在会见全国群众体育先进单位和先进个人代表时指出，体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面，都有着不可替代的重要作用。“没有全民健康，就没有全面小康。”十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，把人民身体健康作为全面建成小康社会的重要内涵，从维护全民健康和实现国家长远发展出发，铺设一条以人民为中心的“健康之路”。2015年10月，十八届五中全会首次提出推进健康中国建设，“健康中国”上升为国家战略。2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调，要把人民健康放在优先发展的战略地位，加快推进健康中国建设，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

毛泽东体育文化思想是我国全面建成小康社会进程中深入推进全民健身、全民健康的理论依托与源头活水，所以，深入学习与研究毛泽东体育文化思想并予以传承与创新，是当下扎实推进中国特色社会主义体育文化发展繁荣的重大课题，亦是促进 “人民身体健康”并实现中国体育梦的一项重大任务。

（本文所引文献、诗词资料由毛泽东与第一师范纪念馆提供）