

第 86 期 随风奔跑，向着自由的方向



鲜悦
LIVING LIBRARY

随风奔跑
——向着自由的方向

主题：跑虫协会讲座
时间：12月28日（周三）
16:00-17:30
主讲人：陆星宇
地点：主馆C220

上海交通大学图书馆学生管理委员会
Student Committee of Library Management

嘉宾：陆星宇

想给懒洋洋的宅寝生活一个充满活力的插曲？想要在平淡的泡书生涯里张扬青春？来吧，少年！和跑虫们一起奔跑吧！校五星级社团——跑虫协会的会长陆星宇将为您分享长跑锻炼技巧与心得。

这样一个随时能“狠心”抛弃暖和的被窝去迎着晨曦和北风洗礼的组织，还有什么奇迹是不能实现的呢？

报名并参与本期鲜悦，现场还有素拓发放哦！

报名链接：<http://tongqu.me/act/14164>

举办时间：2016年12月28日（周三）16:00-17:30

举办地点：主馆 C220 报告厅

谁最乐在其中，谁就最棒！快来报名参与本期鲜悦吧！

第 86 期鲜悦(Living Library)——“随风奔跑，向着自由的方向”成功举办

12月28日下午，第86期鲜悦(Living Library)——“随风奔跑，向着自由的方向”在主馆C220报告厅顺利举行。交大跑虫协会的会长陆星宇受邀作为本期鲜悦的主讲人，为希望参与跑步的同学们分享了他长跑锻炼的技巧与心得。通过本期鲜悦，交大学子们感受到了跑步给人带来的活力与乐趣。

鲜悦开始，陆星宇为观众们带来了一段视频，记录了他多年来的长跑历程，他介绍了自己是如何从爱上跑步的菜鸟，蜕变成“黑练鸽王”的过程。随后，他分享了在长跑锻炼中的心得和感受，从一段段饱含情感的陈述中，大家不仅了解了长跑中的注意事项和要点，还领略到了跑步这项运动的魅力和激情。随后，陆星宇为大家总结了跑步的“七宗罪”以及“七大好”，从各个方面细数跑步给生活带来的点滴改变。陆星宇还向现场观众讲述了参加扬州半程马拉松并坚持跑完的“黑暗历史”，大家纷纷表示深有感触。接下来，他为观众们带来了跑虫协会的宣传片，详细介绍了跑虫协会会员们的日常训练，视频里同学们挥洒的汗水、同伴间相互鼓励的眼神给大家留下了深刻印象。陆星宇指出，跑步是一种健康的生活方式，希望更多人参与到跑步中来。



鲜悦进入问答环节，观众们十分热情，希望主讲人解答他们在跑步中遇到的问题，陆星宇热情地回答了观众们的提问。问答环节结束后，图书馆学管会代表为主讲人送上礼物，感谢主讲人的热情分享，并鼓励大家积极参与学管会组织的活动，鲜悦至此圆满结束。

本期鲜悦不仅提升了交大学子对健康生活的认识，还坚定了大家参与跑步的决心，有助于大学生综合素质的提高和身心的全面发展。