

16岁作为学生首度参加湘江马拉松,25岁的肖琦“变身”田径教练投身项目推广

湘马“琦”缘,一跑十年



肖琦担任比赛裁判员。



肖琦(右二)参加2023年湘马。



肖琦(左一)与队友参加首届湘马。



为新就业群体点亮“精神充电站”

长沙晚报4月8日讯(通讯员 陈炼 全媒体记者 宁莎鸥)4月的星城长沙,一场面向新就业群体的“文化春雨”悄然落地。长沙图书馆总分馆正式启动“骑士夜校”系列公益课程,以夜间开放场馆资源、定制的课程为外卖员、快递员、网约车司机等城市服务者打造专属的“精神充电站”。

首批课程将在天心区梅岭分馆、开福区百善台分馆、望城区起点分馆及芙蓉区张公岭流通服务站四个示范点开展,让城市奔跑者在忙碌工作中也能感受书香魅力。

2024年,长沙市图书馆启动“书香外卖”项目,为外卖员赠送读者证,通过外卖袋将百万数字资源送入千家万户。

这一创新举措不仅让书香“触达”城市角落,更搭建起图书馆与新就业群体的情感桥梁。今年,长沙图书馆进一步深化服务,推出“骑士夜校”品牌。该项目聚焦新就业群体的职业发展与精神需求,通过整合总分馆资源,提供沟通交流、自媒体技能、心理疏导等课程,并计划引入法律维权、健康管理等特色内容。

“骑士夜校”的课程设计凸显实用性与人文关怀。在望城区起点分馆,首期将开设的“沟通技巧与服务礼仪”课程通过情景模拟、案例分析等方式,帮助骑手提升客户沟通能力;天心区梅岭分馆则聚焦“短视频制作与运营”,邀请新媒体从业者现场教学,助力骑手打造个人IP。心理疏导课程更特别设置“压力释放工作坊”,由专业心理咨询师提供一对一辅导,帮助骑手缓解职业倦怠。

“骑士夜校”不仅是学习场所,更成为新就业群体融入城市的“枢纽”。“以前总觉得图书馆离我们很远,通过这个活动才发现身边就有这么多图书馆,现在晚上送完餐就能来上课,还能借书回去看。”美团骑手李师傅在体验课后表示,夜校让他感受到“被城市看见”的温暖。据长沙图书馆工作人员介绍,未来将通过“骑士夜校”收集骑手需求,动态调整课程内容,并计划在全市总分馆体系进行推广,形成覆盖城乡的文化服务网络。

“城市的温度,在于对每一位建设者的关怀。”“骑士夜校”的推出,既是对新就业群体精神文化需求的回应,也是推动公共文化服务均等化的生动实践。未来,长沙将持续优化服务供给,让更多城市服务者在书香中感受归属感,在学习中实现自我提升。

悦享书香
报名电话: 82892600



肖琦参加2019年湘马。均为受访者供图

投身体育言传身教,带动更多人动起来

2019年,肖琦通过体育特长考入湖南工业大学体育学院运动训练专业,并加入校田径队。在日常训练的同时,肖琦也在努力学习体育学科中各专业的知识、技术及技能。

“在大学期间,我通过网络课程自学考取了教师资格证、田径教练员、裁判员、指导员等体育相关证书,想让自己成为一个全面发展的人。”肖琦介绍,他还发起并组织跑步社团,开展校园长跑赛事,并为跑步爱好者普及运动知识、提供训练指导、预防运动损伤。

2023年,肖琦运用大学期间学习到的运动训练相关知识,为自己设计了为期100天的恢复训练计划。“意想不到的是,恢复到第76天,我就在2023湘江马拉松长沙站上,以1小时09分28秒的时

间,大幅刷新了个人半程马拉松最好成绩,并达标国家一级运动员标准。”

的,这一年的长沙站比赛既是长沙市第九届运动会启动仪式,也是长沙市第五十届春季马路赛跑。在青年男子组中,肖琦以38分53秒取得第一名,人生中第一次站在了大型赛事的最高领奖台上,“当我捧起冠军奖杯那一刻,我终于明白努力的意义,过往所有的汗水与疲倦都化作了熠熠星光,照亮了我一路坚持的田径之路,从此我的人生便有了目标和追求。”

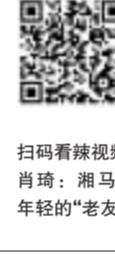
这之后,肖琦努力训练,积极参加大大小小的马拉松赛事。而每当湘马要开跑时,肖琦都会如约而至,就像是“老友”之间的默契,不用言语,只需一个眼神。“过去十年,我与湘马一起历经风雨,一同见证彼此的成长。湘马对我来说,早已不是一场简单的赛事,而是一位多年老友,熟悉且温暖,给予我归属感,让我每次奔赴都满是安心与眷恋。”面对即将到来的第十届湘马,肖琦说。

2017年的湘马对于肖琦来说是最特别

抱着将掌握的知识和经验传递给每一个热爱运动的人的想法,肖琦在2023年7月加入湖南省麓云田径俱乐部,开始担任田径教练,专注于田径运动的推广与普及,同时也继续作为一名业余马拉松跑者,活跃在全国各地的赛场上。“我想成为一名优秀的体育教练,也想成为一个带动者,帮助每一个热爱跑步的人,这是我的理想与信念。”

2023武汉马拉松半马季军,2024湘跑联盟新年半马冠军,2024衡阳马拉松半马亚军……这两年,肖琦在各种比赛中频频登上领奖台。与此同时,他的脚步也遍布在全省的各个田径场上,青少年培训、赛事活动举办、运动康复、职业培训等,都是他的工作范围。

“对我来说,爱好和职业的界限越来越模糊了,跑步既是我热爱的事,也是我目前的工作。其实不管是爱好还是职业,跑步都给了我一种力量,让我不断突破自己,去追求更好的生活。我相信,只要坚持跑下去,未来肯定还会有很多惊喜等着我!”



扫码看视频
肖琦:湘马最年轻的“老友”

</