



生命按下“静音键” 她用自强不息绘出清华梦

我国有8500万残疾人，自尊、自信、自强、自立一直以来都是他们的“底色”。近日，第七次全国自强模范暨助残先进表彰大会在北京召开，重庆这群在残疾人事业战线的突出贡献者获得荣誉和褒奖。今年5月18日是第三十五个全国助残日，让我们一起来听听清华才女李尧的故事。1岁时，李尧的生命被按下“静音键”，3岁时才会发第一个音，开局即“困难模式”，路途皆是坎坷。但一支画笔，却描绘出青春追梦的模样，一路向阳，圆梦清华。



李尧

生命以痛吻我，我报之以歌

依旧是厚厚的书堆，熟悉的“耳机”……5月18日，周末的清晨，刚获得“全国自强模范”称号不久的李尧又“沉浸”在清华大学的图书馆内，开启了自己一天的忙碌学习——即将大四毕业的她，正投入毕业设计和论文的最后阶段，准备答辩。

李尧是潼南区双江镇人，如今也是清华大学美术学院产品设计（染织艺术方向）的一名大四学生。“00后”的李尧，在1岁时因病高烧意外失聪，3岁才学会发第一个音“a”。但李尧从来不会因为听力不好，就把自己放在一个弱者的位置上，她靠着数倍于他人的努力，以超乎想象的顽强学习说话。“我们希望她像其他小朋友一样快乐成长，送她去公立学校读书，报各种兴趣班培养她的爱好，也正是在这个过程中发现了她在绘画上的天赋。”李尧的母亲说。

上课听不清，李尧就用下课时间借同学的笔记消化理解；为了锻炼听力，她每天坚持听音频从不间断；为了打破沟通障碍，她就借助软件实时转文字功能帮助自己理解对方的话语。一分耕耘，一分收获。2021年7月，李尧以文化成绩601分、专业成绩550分的优异成绩被清华大学美术学院录取。

在失聪的情况下考入清华大学，你是否会觉得是天方夜谭？但李尧用行动告诉我们，只要足够渴望，梦想就会照进现实。

一路走过来的“密码”

“真正的强大是内心。”不要自我否认，也不要觉得自己弱，这也是李尧一路走过来的“密码”。

求学期间，李尧不仅努力提升自己的专业水平，同时积极参加公益活动，先后获得“求索杯”个人第三名、团体一等奖、枫华奖学金、优良学风班先进个人奖等。

“李尧，祝贺你被清华大学录取！”当失聪女孩克服重重困难，以惊人的毅力走入清华园，人们在羡慕之时，既惊讶又赞叹。李尧说如今自己的脑子里依旧还有刚考上清华的各种画面。

“我马上大四毕业了，一路走来，我接受过父母、亲戚、老师、同学、邻居甚至陌生人的帮助，我以后也要力所能及地回馈社会。”李尧说，考上清华，是她备考三年画下的句号，却也是继续追梦的开始，现在即将

毕业，又将是新的开始，自己以后想做和艺术设计相关的工作。

绘画与“第二世界”

“绘画让我拥有了独属于自己的‘第二世界’——内心世界，也交到了很多朋友。”李尧说。而李尧有这样一个习惯，心情不好的时候，喜欢在自己的本子里写写画画——在中学时期，李尧会摘抄一些诗句、名人名言，李尧说这会给她一些激励。

还有的时候，李尧喜欢在本子里画画，画自己的“心情”，画自己看到的美好事物……“哪怕我的世界没有声音，但我却‘听’到了更多。”李尧的世界是无声的，但绘画却让李尧的世界变得丰富，李尧的母亲，则让这个丰富的世界有了“色彩”。

身边的那个“她”

喜怒哀乐之时心里想的是谁？当考上清华时，第一个想分享的人是谁？面临人生重大选择时要和谁商量？李尧的回答都是“妈妈”。

2岁多，李尧开始戴人工耳蜗，那会儿正是学语言的关键时期，为了让她和其他小朋友一样开口说话，作为母亲，李尧的妈妈为女儿倾尽全力，陪着孩子接受言语康复训练，北京、重庆两地跑，甚至放下了手里的工作，她说：“工作以后可以再找，但女儿成长的关键时期等不得。”

李尧告诉记者：“以前都是妈妈保护我，而未来，希望这样的温暖是互相的，做彼此的避风港。”

李尧的故事才刚开始，人生按下静音键，用不屈挣脱命运摆布，从无声世界胜利突围。逐梦清华，逆风飞扬，心中奏响梦的交响。迟开的花，终也盛情绽放，不屈命运绽放芳华！

新重庆-上游新闻记者 张皓

轮椅上的女教师 助推山城“无障碍”

如何理解“助”？在邹蜜看来，最好的帮助，其实是被平等对待。4年前，这位因肢体残障而被教师资格证“拒之门外”的重庆姑娘，如今不仅已经有了新的身份，还在用力地助推“无障碍”理念。她的梦想，是让更多人去拥有梦想——即使是坐在轮椅上，即使看不见，即使听不到，即使身体有各种各样的缺憾，也能够和其他人一样，去拥抱、去感受这个世界……

拿到双教师资格证

在重庆巷道交错的街头，在起伏的地形之间，邹蜜坐着轮椅穿梭其中，脸上始终挂着明媚又温暖的笑容。

2021年“五一”前夕，她的名字曾登上全国热搜。那时的她，已是一位英语教育硕士、自学成才的高级翻译，出版过多部翻译作品。然而，在报考全国教师资格证时，笔试、面试皆以优异成绩通过，她却因身体残障不符合体检要求，未能拿到，引发全国关注。央视主持人白岩松也为她发声：“当一个人能胜任一份工作，身体为何成了绝对的评判标准？”

4年后的邹蜜怎么样了？如今，她已经如愿拿到了全国教师资格证，以及TESOL（国际英语教师资格证）。“这是对我多年教育工作的最大肯定。”邹蜜熟悉的笑容再次浮现在脸上。

据了解，近年来，不少地方教育部门修改了规定，让肢体残障人士考教师资格证的障碍减少。邹蜜身边有一些残障朋友，也都陆续拿到了教师资格证，并走上教师岗位。针对教师资格证体检标准的优化，他们也希望早日出台全国统一标准，让更多人不会因为身体的不同而被区别对待。

制作重庆首份无障碍地图

如愿获得教师资格证之后，邹蜜不仅带出了一批批优秀的学生，还投身于为更多人创造无障碍环境。从受助者到推动者，邹蜜正在用一张“无障碍地图”改变城市。

作为重庆市肢残人协会副主席，去年，她组织残障群体、公益机构和公众，花费半年时间走访评测了包括江北机场、火车北站、三峡博物馆、解放碑、万象城、重庆美术馆、重庆动物园等15个重要场所，设计并制作了《无障碍山城友好地图》，包括纸质版、线上版以及盲文版。这张地图不仅详细标注了全市各重要点位的无障碍通道、电梯、卫生间，还标注了如何通过地铁、公交、出租等交通方式抵达目的地，从“设

施”和“服务”两个层面，设置了数十项细化指标，也为未来的无障碍建设提供了精准依据。“其实很多时候，并不是人有问题，而是环境的问题。”邹蜜一针见血地说，“我们只需要一个平等的起点，一扇可以通行的门……”

轮椅上的追梦人生

邹蜜的人生，从未停下追梦的脚步。在她的字典里，“不可能”三个字总是被轻轻划去。

她的日常生活非常丰富：在每周末的公益英语课堂，帮助小朋友们学英语；她热爱运动，游泳、滑雪、篮球、舞蹈，样样都能玩；喜欢去花市挑选一束鲜花插进花瓶；她曾自驾去各地旅行，并远赴海外留学，回国后还曾在英国驻重庆总领事馆任职，组织过多次国际外事活动；2024年，在英语教师专业发展主题论坛上，她以“在通用学习设计框架下包容更多样化的英语学习者和教师”为题发言，让世界看到了融合教育在英语学科中的可能性；今年还被评为第一季度“九龙好人”，今年下半年，她还准备找一个场地，与盲人英语教师郑建伟等，一起为残障朋友们打造“无障碍英语角”……这些精彩的经历，拼出了一个立体而丰满的生命图景。

有的人看到她的轮椅，或许第一反应是“不方便”，但邹蜜颠覆了所有人的想象。她从不把轮椅当作阻碍，轮椅不是禁锢，是赋能，是一种独特的视角，推动她更坚定地走向外面的世界。

“人生就是一场不断突破边界的旅程。”邹蜜笑着说，她曾自驾到海南，推着轮椅在海滩上自由地与浪花共舞，伸开双臂拥抱海浪，金色的阳光照耀着她美丽的脸庞……

法律之外更需要温度

2023年，《中华人民共和国无障碍环境建设法》正式实施，给残障人士、老年人等群体参与社会生活提供了法律保障。这是国家的进步，也是所有像邹蜜这样的行动者，用时间和汗水推动的成果。

但邹蜜也知道，法律只是第一步，真正改变社会，还需要每一个人的认知和尊重。许多商场虽然有无障碍卫生间，但常被当作储物间使用；地铁无障碍电梯有的需要联系工作人员才能开启，甚至就长期搁置不用。邹蜜会继续致力推广无障碍理念，“希望有一天，我们不再需要特别地图去寻找厕所和电梯，因为那已经是每一座城市最基础的配置。”

“助残，什么叫助残呢？最好的帮助，其实是平等对待。”她一字一顿地说。不是俯视的怜悯，而是平视的尊重。

重庆是一座有高度的城市，楼宇间、山水间、人群之间，都有着丰富的层次与挑战。而邹蜜，正是这座城市最有高度的“行者”之一，用一颗不屈的心和一台轮椅，丈量出了山城的温度，也丈量出了梦想的距离。

新重庆-上游新闻记者 纪文伶



李尧在图书室学习