

从藏袖到昂首 独臂女孩用一只手撑开一片天

今年5月,中国青少年发展基金会公布了2025年“中国大学生自强之星”名单,常州大学史良法学院2025级研究生陈颖名列其中。荣誉纷至沓来,但这个24岁的南通姑娘依然每天用右手翻书、记笔记、敲键盘——一如她过去二十几年所做的那样。

因先天性左前臂缺失,陈颖出生时就注定要走一条比别人更崎岖的路。

爸妈的爱把我从自卑里捞了出来

陈颖从记事起就知道自己和别人不一样。别的小朋友两只手拿玩具,她只能一只手。幼儿园里总有小朋友围过来盯着她空荡荡的袖管问:“你的手呢?”她不知道怎么回答,低着头不说话。再大一点,走在街上能明显感觉到路人的目光像小针一样扎过来——有同情的,有好奇的,也有躲闪的。

她曾无数次把左臂往身后藏,用身体抵住桌角,让那只不存在的胳膊尽量不被人看见。出门前反复确认袖管是不是空瘪得明显,甚至刻意把身体侧向左边走路,好让路人的视线少落在那里。小学最怕体育课和集体活动,所有需要两只手完成的事,她都要单独面对。“那时候我很自卑,总觉得自己和

别人不一样,不想对上别人的视线,哪怕他们是好意的。”

但自卑没有困住她太久。“我现在心态比较好,主要归功于我爸妈。”父母从她很小的时候就告诉她:你和别人没什么不同,只是需要多用一点办法。妈妈帮她扣扣子、系鞋带,从来不会流露出任何不耐烦,只是一遍遍教她怎么用右手和左手手肘配合完成。爸爸带她学骑车,一只手握不稳车把就慢慢找平衡,摔了再爬起来,从来不替她扶。

“爸妈从来不会把我藏在家里,该去哪儿去哪儿,该干什么干什么。他们那种坦荡感染了我,慢慢地我就不躲了。”

荣誉是奋斗的刻度,不是奋斗的终点

用一只手做两只手的事,很少有人知道她的付出。写字要按住本子不让它跑,她就用左手肘关节压住纸张;系鞋带靠右手和左手肘关节配合拉紧,练习的次数她自己都数不清;拧瓶盖就把瓶子夹在怀里,右手使劲旋转。公交车上,她得把左臂小半截卡进吊环缝隙里才稳得住;食堂端餐盘,先用左手肘托住盘底一角,再用右手端住另一边,一步一步挪着走。

这些对健全人来说稀松平常

的动作,陈颖每一种都独自练习了成百上千次。“一个动作,健全人可能练十次就会了,我需要一百次甚至一千次。但练会了就是自己的,谁也拿不走。”

本科四年,30余项荣誉记录着她一步步爬坡的轨迹:国家励志奖学金、校一等奖学金、“卓越榜样”就业创业典型、优秀毕业生——她把“优秀”两个字刻进了每一天。赛场上,她拿下全国法科生模拟立法大赛优秀奖、全国大学生英语竞赛三等奖、江苏省高校宪法演讲比赛联赛一等奖。“比荣誉更珍贵的,是我不再被困难困住,不再被异样的目光扰乱。”陈颖说,“真正的坚强不是不掉泪,而是擦干泪后还能继续走。”

“我也曾觉得自己不同”

身体的局限从未锁住她奉献的渴望。从院学生会综管部干事成长为副部长,场地布置、物资搬运、人员协调,她用细致的预案弥补速度的“短板”,策划组织的法律知识竞赛、模拟法庭已成为学院品牌活动。担任法学231班学生班主任,面对新生,她是学姐更是知心人,用无数个深夜的答疑和谈心,化解着一颗颗迷茫的心。

自2022年起,陈颖加入常州市武进区弘道罪错青少年帮教中

心,长期参与附条件不起诉青少年的一对一帮教。当面对戒备、叛逆的眼神时,她从不先说教,而是先伸出那只同样经历过异样目光的手:“你看,我也曾觉得自己不同。但我们都能选择成为怎样的人。”她用法律知识为他们厘清边界,用长情的陪伴温暖一个个迷茫的灵魂。多名少年在她的帮助下重返正途,她让法律不再是冰冷的条文,而是有温度的救赎。

作为一名中共党员,她将责任化为行动。在常州市民安全感调查中,以法律人的敏锐记录群众对司法公正、治安环境的期盼;主持“81192请返航”致敬王伟主题党日活动;赴金坛开展“同心向党·情系育才”主题党日活动。2026年3月,她作为代表参加全省青年助残志愿服务骨干培训暨“茉莉芬芳·阳光助残”讲演活动;同年4月,参与常州市残疾人全民阅读系列活动。“党员不是称号,而是关键时刻站出来的身影。”

那些注视过我的目光,都变成了理解别人的光

陈颖一直心存感激。感谢那些在她成长路上耐心解答问题的老师,感谢陪她度过无数个夜晚的同学和朋友,感谢每一



个给过她善意的人。谈到父母,她反复说:“爸妈像灯塔,为我指明方向,也给我继续前行的勇气。没有他们的坦荡,就没有今天的我。”

她也感谢那些曾经让她难过的目光。“现在回头看,好的坏的,我都接受。那些曾经让我难过的目光,反而让我学会了理解更多人。因为被注视过,所以知道注视的重量;因为被区别对待过,所以更懂得一视同仁的珍贵。”

陈颖说,她没有什么宏大的理想。“我没想过要成为多有用的人,只要能靠自己的努力把生活过好,能给我身边的人一点点正向的影响,我就觉得很满足了。”

她也感谢那个曾经躲在袖管后面的小女孩——是她咬着牙把“不同”从负担变成了勋章。“如果现在能见到小时候的自己,我想跟她说:谢谢你没放弃。你看,一切都过来了。” 通讯员 陈婷 扬子晚报/紫牛新闻记者 郭靖宇

世界冠军面对面:这届“00后”开始“追”匠人了

“我们从宋老师身上看到的不仅是一枚金牌的荣光,更是一条普通青年凭借技能实现人生价值的可行路径。”这是常州机电职业技术学院汽车工程学院“匠韵新声”暑期社会实践宣讲团成员在与世界技能大赛冠军宋彪面对面交流后的共同心声。

日前,该宣讲团赴常州技师学院,开展世界技能冠军专题专访活动。活动通过线上直播与线下访谈联动,累计获赞超6000人次。宋彪系第44届世界技能大赛冠军、阿尔伯特·维达尔大奖获得者,并获中国青年五四奖章等。实践团成员围绕宋彪的成长历程、备赛经历、教育感悟展开深度提问。

谈及年少择校的迷茫,宋彪分

享了深耕技术道路的初心,他坦言“上高中与学技术并不对立,每条道路都能走出属于自己的精彩”,劝勉当下因升学失利自我否定的学子沉下心来打磨技能基础,在反复训练中增强心理素质,磨砺意志品质。在实训与教学经历中,宋彪反复强调“细心严谨”的职业准则。他指出,技能工作对尺寸和精度有严苛标准,标准化操作流程不容丝毫松懈,匠人最忌讳“差不多就行”的敷衍心态。谈及学生陈柯轩获全国技能大赛金牌,宋彪认为,青年匠人须摒弃浮躁,沉心磨炼手艺,方能在毫厘之间淬炼专业水准,在他看来,工匠精神就是把每件小事做好、做到极致。

专访结束后,宣讲团走进该校实训车间,实地观摩第48届世界技

能大赛备战训练。该赛事即将在上海举办,宋彪以指导教师身份参与其中,其指导的学生陈柯将代表中国队出征。车间内,选手正在操作台前进行训练,加工、测量、调整,每一道工序都严格对标竞赛要求。

言传之外,更有身教。与冠军对话,听的是对工匠精神的诠释;走进实训车间,看的是对工匠精神的践行。当宣讲团成员亲眼见到训练现场一丝不苟的操作时,宋彪在访谈中反复提及的“细心严谨”便有了具象的注脚。宣讲团成员王明浩感慨道:“以前觉得工匠精神是写在纸上的,今天才发现,它就藏在每一次测量的毫厘之间,毫厘之功,足以成就职业之路的广阔天地。”

叶娟 陶宇佳 池钰 王明浩

澄碧湖畔歌声亮, 非遗漆扇水墨香!

常州机电职院携手百色职院,在大山里给各族孩子送上“七彩大礼包”

澄碧湖畔清风徐来,永乐镇西北乐村的活动室里,不时传出阵阵欢声笑语。在这个盛夏,由常州机电职业技术学院与百色职业学院联合组建的“青禾”推普筑梦实践团来到了这里,用一堂堂涵盖了朗诵、歌舞、普法和非遗手作的综合美育课,为当地壮、汉、瑶等各族孩子们点亮了一个多彩而温暖的夏天。

“五星红旗迎风飘扬,胜利歌声多么响亮……”伴随着志愿者轻快的琴声,孩子们仰起红扑扑的小脸,用字正腔圆、标准响亮的普通话唱起了红歌。在随后的朗诵课和舞蹈课上,孩子们在志愿者的带领下,一遍遍纠正着发音、舒展着身体。标准悦耳的“中国音”与充满活力的舞步,在教室里织出了一幅生动的画面。

除了欢歌笑语,一堂特别的“普法绘画课”也让孩子们听得津津有味。志愿者们利用标准的普通话和通俗易懂的生动故事,向孩子们科普了未成年人保护法等法律小常识。随后,孩子们铺开画卷,用五彩的画笔绘制出一幅幅“普法手抄报”。“写规范字,做守法少年”等稚嫩却工整的标语,在一笔一画中深深地印在了孩子们的心里,实现了“推广普通话”与

“法治宣传”的温暖双向奔赴。

而最让孩子们兴奋到拍手的,莫过于非遗手工漆扇制作课。

“老师,这些颜料怎么在水里飘起来了?”孩子们围在水盆旁,眼睛里满是好奇。志愿者一边耐心地向普通话讲解着国家级非遗大漆的历史,一边手把手教孩子们调色。调漆、入水、旋转、提起……当一把把空白扇面从水中捞出,精美如水墨山水、又似斑斓云霞的漆扇呈现在眼前时,活动室里瞬间响起了惊喜的欢呼声。孩子们高举着自己亲手制作的漆扇,扇出的风里不仅有清凉,更有着对传统文化满满的自豪。

“能跨越山海来到这里,用我们学校的专业技能带孩子们认识非遗、学习普通话和法律常识,累点也甜!”常州机电职业学院的志愿者刘玉龙抹了抹额头上的汗,笑着说道。

大手拉小手,山海心连心。这次由两地高校共同打造的西北乐村支教活动,不仅是一次用爱心和智慧反哺革命老区的生动实践,更是在润物细无声中,将普通话的种子和非遗文化的魅力播撒在每一个孩子的心田。

史蒂雯 陈翼

溧阳举办科学家精神宣讲进校园暨第12期“院士讲堂”活动

近日,由溧阳市科协、市教育局、天目湖镇、“越关山”科普教育基地联合举办的科学家精神宣讲活动在溧阳实验初中天目湖校区举行,活动特邀中科院邹志刚院士作科学家精神专题宣讲。

活动中,邹院士以《望星空深处——地外生存与“人工光合成”》为题,用生动风趣的语言,以“我们从哪里来?我们在宇宙中是孤独的吗?我们要到哪里去?”这三大“人类面临的基本问题”引入,从“国内外发展现状”“中国空间技术实验进展”“面向长期地外生存的应用展望”等角度为大家介绍了面向人类

生存的地外资源利用研究以及人工光合成技术的原理、应用价值与技术突破等情况。他还向在场的师生分享了自己求学治学、工作科研的宝贵经历,与在场的同学们亲切互动,他叮嘱同学们要心怀感恩,不负馈赠,要爱党、爱国,感恩父母、感恩老师,更要感谢这个伟大的时代;寄语在场学子,要以艰苦创业的精神,面对成长道路上的困难曲折,要把梦想藏在心里、付诸在行动之中,努力“读万卷书、行万里路”。最后,他把“青春逐流、梦不随波”这两句自己的切身体会送给在场的同学们,希望同学们坚守心中理想,未来也

能投身创新求索破解地球与深空的发展难题,为国家的强大、人类的发展贡献属于自己的智慧力量。

据悉,2022年以来,溧阳市科协倾力打造“院士讲堂”特色科普品牌,先后邀请12位院士走进溧阳校园、科研平台等,围绕航空航天、前沿物理、智慧城市等领域开展专题讲座与互动交流。活动兼顾青少年科学启蒙与科技工作者知识提升,大力弘扬科学家精神,有效激发公众探索科学的热情,已成为溧阳普及前沿科技、厚植创新文化、提升全民科学素质的重要载体。

方莉