

“建友好城，做友善人”青少年征文选登

编者按:2025年5月18日是第三十五次全国助残日,主题是“弘扬自强与助残精神,凝聚团结奋进力量”。为深入学习贯彻习近平总书记关于残疾人事业的重要论述及指示批示精神,邵阳市残疾人联合会、邵阳市教育局面向全市举办了以“建友好城,做友善人”为主题的青少年

征文比赛。活动开展以来,各级残联、教育局和学校积极组织青少年学生参赛,共有1920篇征文作品入围。经专家评审组严格评选,最终评出一等奖10名、二等奖30名、三等奖50名、优胜奖300名,优秀指导老师40名,优秀组织单位20个。现将一等奖作品择要选登,以飨读者。

穿过风雪의米粉

邵阳县第一高级中学早培部 z2203班 罗旭云

当一股刺骨的风刮过我的脸颊,冬天的脚步渐渐逼近了邵阳这座城市。看着被风卷起的漫天黄叶,我的思绪也回到了那年冬天,那个我将铭记一生的日子……

那年大伯开了一家米粉店,生意非常火爆。店里只有我大伯大娘和堂弟在工作,经常会忙不过来,因此我一放假或是有空闲时间就会去店里打下手,忙完后也总能收获一碗热腾腾的米粉。那天,雪堆了厚厚一层,狂风不知疲倦地刮着,店里没什么人。毕竟没人会愿意冒这么大的风雪来吃一碗米粉吧,我这么想着,百无聊赖地看着外面的雪。

暮地,店里进来了一位奇怪的客人,他约莫四五十岁,穿着一件略显臃肿的黑色大衣,双手缩在袖子里,头上戴着一顶样式老旧的毛线帽。进来时,他还不停跺脚、哈气。大娘看见他,连忙招呼着问他要吃什么。他先是笑了笑,然后眯着眼睛看向了菜单。过了会儿,他说:“要一碗粉,加木耳豆腐。”大伯听后问道:“大碗还是小碗?”他犹豫了一下,小声说:“小碗吧,我给现金。”随即他便在大衣口袋里掏了起来。当看到他用电裂的手指颤巍巍地拿出一张破烂

的五元和一枚硬币时,我心底不由一惊。他似是有些不好意思,脸颊逐渐升起两抹红晕。

大娘好像看出了他的不自在,笑着接过钱,说道:“过去找个位子坐吧。那边有热水,可以自己去接。”他一边道谢,一边坐了下来。

我感到有些奇怪,自始至终都没见他露过左手,就连掏钱那么费劲时,他也只是将右手使劲从口袋里拔出来,并没有用左手辅助。我这种感觉一直持续到他去端做好的粉。领餐口旁边放了一张桌子,上面摆着的是一些小料,如葱、姜、蒜之类。我看见他走到那,犹豫着,似乎想要加点什么,但最终没有加任何东西。到了用餐桌旁,我将附赠的醋包和酱油包递给他,说一句:您慢用,这是小店附赠的。他十分感激地用右手接过。这时,我才看清了,他的左手光秃秃的,没有手指头,怪不得他不想让人看见。

他在接过料包后,用左肢将其按在桌上,右手去撕边缘的缝合线,但撕得十分吃力,且可能会将料汁洒到桌上。与料包的这场斗争败下阵来,他有些尴尬地埋头吃起了粉。

我转身冲进了后厨,翻找出一

把剪刀。我把它拿到水龙头下仔细冲洗了一遍,又用纸巾擦干,快步走到他面前,说:“叔叔,我帮您剪开料包吧。”他愣怔地看着我,不一会儿,浑浊的眼睛迸发出明亮的光彩,说:“好,好,谢谢你啊,小妹妹。”我微笑着回答:“不用谢,这是我该做的。”

外面风雪渐渐停了……他要离开时,脸上又挂着熟悉的笑容,大声说:“这次谢谢你们了,下一次我还来你们家呷粉。”我们笑着热情地和他挥手作别:“欢迎再来。”堂弟问我为什么要找剪刀,直接撕开不行吗?我说:“因为我不想让他看见我用健全的手指帮他,这可能会唤起他一些痛苦的记忆。”经过这件事,大伯决定将醋包和酱油包改为瓶装的醋和酱油,放在每个餐桌上,并将放小料的桌子扩大。

近些年来,邵阳大力开展助残活动,关爱残疾人设施陆续增加,还对残疾人家里进行了无障碍改造。周围的人们,对残疾人的关爱意识也在逐渐增强。即使在严冬,这座湘西南的小城也是暖意融融,因为这座友善的城市中有许多友好的人。

(指导老师:黄媛)

播种善意,收获温情花开

隆回县万和实验学校七年级214班 宁可心

我的同学小陈,因为智力发育迟缓,生活学习中经常显得与众不同。上课时,他总是一脸茫然地望着黑板,即使是最简单的加减法也要反复用手指数很久;吃饭时,筷子总是握不稳,饭粒洒得到处都是……有一天小陈因为不适,在座位上吐了。当时大家都在操场上做课间操,等我们回到教室看到这一幕时,没有人惊呼,没有人抱怨。班长轻声说了句“我来收拾吧”,立刻就有同学递来拖把和抹布。有人顺手倒来温水给小陈漱口,还有同学自然地打开窗户通风。整个过程仿佛演练了无数遍,却又是那么随意

自然。那一刻,我感受到了人性最温暖的光辉。

走出校园,我常在街头巷尾看到形形色色需要帮助的残障人士,有拄着拐杖艰难穿行的老人,有坐着轮椅独自等候的年轻人。每当此时,我就会想起小陈,想起我们班那份自然而然的善意。这让我明白,一个真正友好的城市,不仅需要完善的无障碍设施,更需要每个市民心中那份不经意的善意。真正的友善,是发自内心的随手相助,是不求回报的举手之劳。

(指导老师:贺秋红)

献一份爱心 守一片天空

邵阳市七中2213班 仇润泽

孩提时代,爸妈常在我耳边轻语:“闹闹,你可以调皮捣蛋,也可以不出人头地,但一定要做一个正直、善良的人!”那时的我,虽懵懂不解其意,却在爸妈的言传身教下,学会了为小区的独居老人送去温暖,为山区的孩子捐赠衣物和书籍……而我在做这一切的时候,享受到了正直、善良带给我的愉悦和快乐。

记忆犹深的是2018年9月8日那个阳光明媚的上午,我作为一名小记者,参加了由邵阳日报小记者协会携手社会各界爱心力量,在市松坡图书馆举办的“推进融合教育,关爱残疾儿童”公益项目启动仪式。那一刻,我懵懂的心灵被一

股无形的力量深深地触动——原来,在我们身边不仅仅有山区的困境儿童需要我们的关心和帮助,还有一群不幸的残疾儿童,这些折翼的天使更需要我们倾注关爱与温暖!仪式结束后,我毅然决定加入下一轮的“关爱残疾儿童”福利院之行,并恳请妈妈用我的零花钱为福利院的小朋友购置一批御寒衣物。9月底,我如愿以偿带着满载爱心的衣物鞋袜,在报社老师的陪伴下,迈入了邵阳市社会福利院的大门。

院内,残疾儿童们或坐或站,稀稀疏疏的阳光透过窗户洒在他们身上,空气中弥漫着淡淡的皂香和孩子的体香。当我和报社老师走进房

间时,孩子们的眼神瞬间就亮了。他们的眼神中闪烁着期待、好奇和喜悦。面对小朋友们那一张张稚嫩的脸庞,想到他们因残疾而无法感受世界的多彩与美好,我的眼眶不禁湿润了!捐赠结束后,我与一位“唐氏宝宝”结下了不解之缘。每个周末,我都会和家人一起去看望他,带上小零食、新衣服、故事书或新玩具,与他共度欢乐时光。

如今,邵阳市的助残活动如火如荼,这座洋溢着爱与温暖的城市,正以实际行动诠释着“做友善人,建友好城”的深刻内涵。我也积极参与其中,用实际行动践行“建友好城,做友善人”的誓言。

(指导老师:李爱霞)

建友好城,做友善人

邵阳市特殊教育学校启音部26班 颜思琪

我从小就明白自己跟别的小孩不太一样,我耳朵听不见,但除此之外,我能做其他小孩能做的所有事。我能看书、写字,用手语跟同学老师交流,还能在操场上跑跑跳跳。虽然听不见风声,但我能感觉到风。虽然听不见音乐,但我能欣赏舞蹈。我很幸运,有家人陪伴,有老师帮助。虽然世界对我有点不同,但还是挺美好的。

虽然我是一位听障残疾人,但我也渴望成为那束温暖他人的阳光。每次看到有人需要帮助,我都会毫不犹豫地伸出援手。有次在公交车上,看到一位老奶奶拄着拐杖,站都站不稳,我就立刻站起来让座给她。看到老奶奶安然入座,看到她脸上的笑容和赞许,我的心里如同被甘蜜滋润。

记得有一次我和妈妈在公园散步,看到一个坐在轮椅上的叔叔,努力用手推动

轮子往坡上走。他脸上带着微笑,但眼神里有点儿不容易看出来的辛苦。妈妈快步上前,握住了轮椅的把手。那一刻,我心里突然有种说不出的感动。我想,如果每个人都能伸出援手,哪怕只是小小的帮助,也能让别人感受到世界的温暖。

一个对残疾人很友好的城市,该是怎样的呢?当我们走在干净整洁的街道上,看到盲道畅通无阻,那就是对视力障碍者最贴心的关怀;当我们走进公共场所,发现电梯、卫生间等基础设施都配备了无障碍设施,那是对于行动不便者最大的便利;当我们穿行于拥挤的人潮,看到越来越多的弱势群体得到搀扶和指引,那便是这个世界开始变得色彩斑斓的美好……

我相信,只要我们每个人都付出一点点爱,邵阳城一定会变得更美好。

(指导老师:曾中梅)

不一样的星星

大祥区新渡小学1902班 曾杨

在邵阳城西有所不一样的学校——新渡“普特融合”学校,学校里有一群特殊儿童。学校经常组织各种活动让特殊儿童参与进来,让他们感受到接纳和温暖。在积极包容性的教育环境中,我们和特殊儿童一起快乐地学习、玩耍和成长。

“生活中有哪些图形呀?来,明明(化名)你来试一试……”在美术课上,肖老师正带着孩子们认识图形。在她的引导下,有着肢体残疾的明明抬起头回答道“长方形”。虽然只是简单的几个字,肖老师也会毫不吝啬地对明明竖起大拇指。每次明明回答问题,老师都会给予他大大的鼓励,明明也变得越来越自信。老师告诉我们要

照顾好明明。我们下课的时候都会主动过去和他一起玩,如果他有什么需求,我们都会给予帮助。

明明身上的衣服总是干净整洁,脸蛋也白里透红,眼神里没有任何忧愁。他虽然不能正常行走,但是在他身上我看到了健康向上、积极奋进的精神。

不一样的生命,一样的精彩。不管是有残疾的明明,还是普通的我们,都像天上的星星一样闪闪发光。在邵阳市积极助残和关怀友善的氛围中,我们被大家保护和关爱着。我相信,每个孩子都将快乐地长大。

(指导老师:肖雯)

黑夜后是万缕晨光

邵阳市第七中学2410班 蒋翼

我八岁那年,家中来了一位特别的客人。这是一个双目失明的男孩。他和我差不多大,但一次意外却使他再也看不到世间万物。那时的我站在门边,默默地关注他,偷偷看着他泛白的双眼,在他悲伤无助的表情中看出了几丝无奈。三年后再见他时,他已经“脱胎换骨”。这个双目失明的男孩在社会各界的帮助下学会了盲文,脸上洋溢着自信的微笑。

“你的眼睛是快好了吗?”我十分好奇地问。他很镇静,缓缓睁开眼,说:“这病好不了,但只要我觉得自己过得好就可以了。”他随即又将笑容挂在脸上,说:“其实我觉得盲也是一人之所长,无论做什么都不用看他人的脸色,这不是

也挺不错的吗?”我沉默了。他继续温和似水地笑着说:“我的心理老师说:‘人的一生中定有被黑暗笼罩的时刻……只要度过黑暗就能迎接万缕晨光。’与其自怨自艾,不如乐观面对。”

此时,我不禁想到了史铁生、海伦·凯勒、霍金……他们都身残志坚,在各自的领域闪闪发光。命运为他们关上了健全的窗,但他们不囿于困境,以不屈的意志、不懈的毅力、进取的态度,拥抱美好与未来!

让我们用善心去感知世界,用行动去传递温暖,将邵阳建设成一座充满爱与希望的友善之城。

(指导老师:杨博涵)

让城市升温

洞口县山门镇中心小学 曾沛琪

如果说经济建设是城市的“筋骨”,那么友善与关爱便是城市的“灵魂”。在邵阳这片土地上,每个人都能成为给残疾人送去光明与温暖的一盏灯。如何把邵阳建设成一座对残疾人友好的城市?我们需要怀抱善意,理解并尊重他们,为他们创造充满爱心的人文环境。

残障人士需要的从来不是社会的同情和怜悯,而是大家的尊重。

我们班一个同学,患有先天性听力障碍,十分自卑,但酷爱写作。在助残机构的

帮助下,他不仅学会了更好地与人沟通,也通过网络参加文学创作比赛并屡获奖项。他的经历告诉我们,身体有缺憾并不可怕,关键在于社会能否给他们提供足够的舞台与支持。对于我们每一个普通学生而言,也要学会欣赏与帮助身边这样的“追梦人”,将对他们的友善化为具体的鼓励。

一座城市的温度,往往体现在对弱势群体的关爱程度。

(指导老师:刘攀)