

这里记载了庆瑶的故事

这是她用脚写出的人生

我心飞翔

——雷庆瑶

成都电视台庆瑶工作室 策划 雷庆瑶 著

陈光标 陈鲁豫 章子怡 许戈辉 阿 丘 李玉刚

孟 非 张绍刚 春 妮 樊 登 黄 茵 **联袂推荐**

 人 民 出 版 社

013071154

K828.6
10

我心飞翔

——雷庆瑶

成都电视台庆瑶工作室 策划 雷庆瑶 著



北航

C1677031



人民教育出版社

K828.6

策划编辑：周果钧

责任编辑：周果钧

装帧设计：肖 辉 石笑梦

图书在版编目（CIP）数据

我心飞翔：雷庆瑶 / 成都电视台庆瑶工作室 策划；雷庆瑶 著.
—北京：人民出版社，2013.7

ISBN 978-7-01-011905-2

I. ①我… II. ①成… ②雷… III. ①雷庆瑶—生平事迹 IV. ①K828.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 059456 号

我 心 飞 翔

WO XIN FEIXIANG

——雷庆瑶

成都电视台庆瑶工作室 策划 雷庆瑶 著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：14.75

字数：207 千字 印数：00,001—10,000 册

ISBN 978-7-01-011905-2 定价：36.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话：（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042



序

人跟人的相识也许就是一瞬间的事。当这个小姑娘出现在我眼前的时候，我并没有觉得她的特别，只看到了她微笑着的脸，我甚至都没有看到她的衣袖是空空的，直到经过短暂地交谈，我知道了站在我面前的是一个失去双臂却依然倔犟的女孩儿。我回到家看了她的电影，我又打去电话和她聊天，非常开心。在这之后，我们一起吃饭，她很从容地坐在我的旁边，用脚拿着筷子夹菜、吃饭，甚至还为我夹菜，拿起红酒杯与我碰杯。当她把脚当成手，托着下巴，微笑着和我谈天说地的时候，我感到了一种强烈的震撼！我在心中思考着：什么是所谓的健全与不健全，我看到的是一个强大而美丽的灵魂。我，或者说我们，如同你我一样，这样健全的人，该怎样去面对每天的生活？

有一种大家都熟悉的花儿——向日葵，灿烂的金黄，大片的明媚，像张笑脸一样冲着你，感染着你。向日葵又叫朝阳花儿，因其花儿常朝着太阳而得名。庆瑶就像那向日葵，看到她，你豁然感悟，你的人生还有什么理由不向着太阳，不拥抱生活呢？

这些年，一直和庆瑶保持着联系，有时也能从媒体上看到她忙碌的身影：汶川地震、云南干旱、玉树地震……庆瑶奔走在现场，用自己微薄的力量帮助他人。她从小失去了双手，不能像我这个健全人一样用手给予，她是在用心给予，这一点，更让人为之动容。

“我获得的所有一切都是社会给予的，我不能让爱我的人失望。”这是庆瑶说过的一句话，我想这句话和我是相通的。

做慈善的人都知道，在中国做慈善很累。其实，像我们这样的人，不怕累、不怕苦、不怕争议，也不怕质疑，就怕没有真正帮到别人，怕慈善没有落到实处。

质疑从来是不绝于耳的，就好像庆瑶站在《非诚勿扰》的舞台上，大胆向“爱”走去一样。她骨子里的那种独立、大胆和果敢，从来都是从自己的内心出发的。他人眼中的雷庆瑶，或许从来就不是她自己心目中的那个。

庆瑶有时也要诉苦，不知道自己人生的道路如何走下去，如何继续用她自己的行为去影响他人。“摸着石头过河吧。”我常这么说给她听，人这一辈子哪能一帆风顺呢？

慈善这条路，要坚持走下去，这是我给庆瑶说的，也是给我自己的承诺。

陈光标

2013年3月8日



目 录

引 子.....	1
为一只纸飞机我失去了“翅膀”.....	5
一道闪电让我命运改变.....	6
医生说我最多只能活半个月.....	10
我奇迹般活了下来.....	13
我体会到生活的改变.....	17
第一次自己下床失败了很多次.....	18
幼儿园里我尿了裤子.....	19
小朋友们不愿意和我玩儿了.....	21
爸爸不让我留长发.....	24
妈妈不让我穿短袖了.....	26
不能随意到同学家玩儿、不能尽兴看电视.....	27
没有手，我还有脚，我要和大家一样生活.....	29
刚开始用脚做事伤到了自己.....	30
终于学会用脚写字.....	31
我也要用筷子吃饭.....	34
学着自已洗漱.....	40

用脚缝好了自己的书包	40
学会骑自行车	44
带着小孩子们鱼塘边野炊	53
我不会成为家人的负担，我要为家人分担	55
我不会成为家人的负担！	56
洗全家人的衣服让我很有成就感	56
帮爸妈插秧、割稻我乐在其中	58
江边打捞柴火我像个小男子汉	58
烧火、送水、喂鸡鸭，天天好快乐	59
小学：我尽量和同学一样，还要做得更好	61
我尽量做到和别的同学一样	62
400 米我得了倒数第一	64
放学路上的遭遇让我流泪	67
我一定要做得更好！	69
中学：我开始接近梦想	71
自己骑车上学怕过，也哭过	72
被罚站、逃学，让我感觉经历很完整	76
同学的恶作剧让我内心更强大	78
坚持和其他同学一样上计算机课	81
因为想唱歌和青春期的懵懂影响了学习	82
美术老师发现了我的绘画天赋	90
初二那年我被选为运动员	95
初三那年我被选为影片《隐形的翅膀》女主角	97

在运动队：从失意走向成功	101
独自到运动队，有难、有苦、有失意	102
怕水的我开始学游泳	108
吕教练开启了我水中之梦	110
艰苦的封闭式训练	116
边拍戏边比赛，我坚持了下来	117
拍电影：让中国和世界的人认识了我	123
拍戏中有辛苦，也有成长	124
首映式上实现了我在舞台上唱歌的梦想	129
走上华表奖红地毯	131
我感受到观众对影片主人公的爱	133
电影让我走向戛纳	136
又获百花奖，并与港、台观众见面	138
大学：我的生活充满阳光，我把阳光带给他人	141
在不到 20 天的时间里冲刺高考	142
快乐的大学生活	145
通过阳光工作室把阳光带给他人	150
尝试创业，以演讲开展公益事业	151
用拍卖画的钱捐助都江堰七一聚源中学	156
和同学们一起去支教、慰问老人	160
用十字绣为新疆尉犁第一小学买了电脑	161
去都江堰为一个受伤的孩子捐款	167
为玉树灾区筹款，送棉被、棉衣	169
给云南马嘎村捐款修水窖	171
从未想到过的荣誉	179
受到张海迪主席的鼓励	182

受到中国首善陈光标的关注.....	184
亲近人的去世触动我报名参加《非诚勿扰》.....	187
吕教练、外公、队友的去世让我痛心.....	188
妈妈开始为我的感情生活担忧.....	191
报名参加《非诚勿扰》.....	192
我是 16 号女嘉宾.....	194
懵懂中我离开了《非诚勿扰》的舞台.....	198
成都电视台圆了我想当主持人的梦.....	201
梦想照进现实.....	202
我终于成为主持人啦.....	206
出演《青春大爆炸》.....	210
第一次主持电视节目.....	214
在《公益时间》采访中体会感动.....	216
后 记.....	220
附：不用说我坚强.....	222
编后话.....	225



引子

四川省乐山市夹江县焉城镇有一条美丽的青衣江，岸边住着可爱、善良、勤劳质朴的人们，这里有一个村庄，叫永胜村，也许是永远胜利的意思吧。

1989年农历腊月初七的傍晚，一个22岁快临盆的农村妇女突然感到肚子剧烈疼痛，由于事情来得突然，来不及去医院，虽然很紧张也很害怕，妇女也只好在家里生产。家里那天还突然停电了，人们在手忙脚乱地准备着为这妇女接生。不一会儿，从屋子里传出婴儿的啼哭声，我就这样出生了。

因为我大伯的儿子是国庆节那天出生，取名为庆生，所以大伯母就建议说，这孩子就叫庆瑶吧。哦，原来雷庆瑶这个名字是这样得来的。

我的家人都是普通的农民，爷爷奶奶在我们家屋外生产队的油坊替人打油，我出生那年家里又承包了村里的一个鱼塘，爷爷奶奶既卖油又看鱼塘，时常还下地干活儿。父母是老实憨厚的庄稼人，农闲的时候，爸爸经常会在一些建筑工地找一些活儿干，妈妈就负责家里的一些日常琐事。

听妈妈说，小时候的我长得非常健康，我总是比同龄的小孩儿要高一点儿、壮一点儿。我几个月大时，爸妈下地干活儿前常常把我放在一个竹子编制的摇篮里，我是可以坐在里面的，但我不愿待着不动，我就用双手握着摇篮使劲儿往前摇，然后我就可以和摇篮一起到处走。爸妈下地回来看到我这样很吃惊，他们想可能是摇篮太轻了，就在里面放了

一块儿大石头，心想，这下就没问题了，谁知道，他们忙完出来看到摇篮又不在原地了，最惊讶的是我居然从摇篮里自己翻了出来，站在摇篮的边上，双手握着摇篮支撑自己，朝着爸妈笑。没过两个月，摇篮彻底被我折腾坏了。我还不到1岁时，我们一大家族人的名字我都叫得出来。没事的时候我手里总是捧着一本书，字都不认识，却死活要让爸妈坐在自己面前，一本正经地给他们朗诵着。周围的人都说，你们家瑶瑶啊，长得又乖又聪明又会说，真的不像你们家的人哦，这女娃子长大了肯定不一般。爸爸妈妈也很纳闷，一向不善言谈的他们，怎么会生出我这么一个爱说的孩子。

农村里经常要走亲戚，爸爸骑着老式的自行车，我坐在前面的横梁上，妈妈坐在后边。一路上我的嘴都没有停过，一会儿给爸爸妈妈唱歌，一会儿和他们聊天。那时我的拿手歌曲是《潇洒走一回》，妈妈说，不到两岁的我唱得还真像那么回事。

我小时候的头发有点儿黄，妈妈总是给我梳3个辫子，头顶前面1个，后脑勺一边1个，就像冲天炮，在我们四川叫“叮叮猫儿”，也就是蜻蜓辫子。我两岁的时候，爸妈每天要来回好几趟到十几里地的农科所去运粪灌溉庄稼，我就跟着，而且一路上都走着，不哭也不闹，还从来不说累，有时还在板车后面帮忙推。那个时候妈妈总说，只要看着我活泼可爱的样子，再苦再累心里都是高兴的。

我家屋外有好几条河——小溪、小河、大河，夏天的时候，我常常穿着一件粉色的短袖，外加一件背带裤，胸前还系着一个印有“好孩子”的围裙，戴着个小帽子，穿鞋常常是右脚穿左鞋，左脚穿右鞋，照样欢喜地跑出去玩儿。我从小胆子就大，两岁多点儿就敢一个人踏进没过脚踝的小溪里玩儿水，阳光洒在我的身上，我手舞足蹈地很是高兴。妈妈只要看见我在玩儿水就很担心，可看我那么快乐，她每次都不忍心阻止我、呵斥我。妈妈说那时看着太阳的光辉映着周围的景色，我就像这景色中一只美丽的蝴蝶，那情景好像一幅画。

小时候我最黏我的爷爷，经常跟在爷爷身边。有时候，会有人到我

家里找我爷爷打油，喊着我爷爷的名字：“雷金富，给我们打油哦！”我一听到这样的话，就很生气地对他说：“你怎么能叫雷金富呢，要叫爷爷嘛，我都是叫爷爷！”弄得周围的人都大笑。爷爷到秧田里插秧，我就在旁边帮爷爷往筐里装秧苗，爷爷看到后，就会心疼地说：“瑶瑶，你不要动了，在旁边好生休息。”我不理会爷爷的话，还是一直在干。一会儿我的脚不断往淤泥里陷，在原地动不了了，就朝着爷爷喊：“爷爷，我的脚抬不起来了！”爷爷赶忙把我抱起来放到岸边。有一次我跟着爷爷割鱼草，我也拿着镰刀蹲在地上认真地割着，旁边来了一个爷爷的熟人，看到我这么点儿小孩儿也在割草，就想逗逗我，对我说：“呀，你都能割草啦，你们不能在这里割草哦！”我拿着镰刀起身，把镰刀尖对着那个人说：“这草又不是你的，你再说，再说我就要拿刀啄你！”这就是那时的我——一个还不懂事、倔犟的小女孩儿。

在村里，不管是大人还是小孩儿，不管年纪比我大的还是比我小的，我都能够很快和他们玩儿得火热。每天我跟着一帮男孩子到外面的田地里捉猫，常常从两三米高的草垛上往下跳，回到家就是满头大汗，一身脏兮兮的。对于调皮捣蛋、性格倔犟的我，父母是真的没辙了，觉得肯定是生错了，该把我生成一个男孩儿才对。

我的好动、我的性格，可能与我妈妈怀我时不停地劳动有关——妈妈在怀着我的时候就没有怎么好好休息过，刚嫁过来不久，怕别人说自己因为怀孕就养尊处优，怀孕六七个月了还在干农活，从这个河沟跨到另一个河沟，还骑着自行车去赶集，简直就是身手矫健、身轻如燕——这就是我的胎教。



为一只纸飞机 我失去了“翅膀”

村里的老人总说：天生的条件太好，后天就会有些大灾大难。这句话不幸在我身上应验了。

一道闪电让我命运改变

1993年，我3岁，已经开始上幼儿园了，每天我都是自己走着去、自己走着回来，而这一年好像冥冥之中预示着要发生点什么事情。

这年阴历八月的一天，妈妈在灶台上做着饭，其余的人全在我爷爷承包的鱼塘忙着捉鱼，我则在烧火处玩耍。妈妈赶着要切好肉，就没空儿看我，我拿着一根木棍先到处指指点点，然后把木棍伸进火里，不一会儿木棍燃了起来，我高兴地拿着点燃的木棍往屋外走。我们家的房子有一面对着外面的路，整个一面墙全部都堆满了准备当柴火的稻草，我也不知道怎么的，玩儿着玩儿着，稻草就燃了起来，火苗顺着风势不断向四处蔓延，看到这个情形，我也害怕极了，站在原地一动也不动。

刚好有一个路过的人，看到后大叫：“燃起来了，燃起来了！”妈妈匆忙出来，邻居都提水来救火，可是稻草易燃，整个墙面都烧起来了。“不好，大火蹿到屋檐上了，整个房子也要烧起来了！”一个邻居喊着。没办法，大家只有把这面墙的稻草全部掀下来，这样，我家的房子才保住了。

这年阴历十月底，我们家的一位邻居家里娶媳妇办婚礼。

这天早上我穿着当时最流行的红色的类似棉服的“太空服”，去了幼儿园，在幼儿园里向老师请假，因为我想去邻居家凑热闹、喝喜酒，而且我知道其他的几个玩伴都请了假的。幼儿园的陈老师在我再三请求下，就同意了。

中午回到家，妈妈给我盛了一碗饭，我端着我的红塑料碗边吃边往

外面走，就站在外面小河墩上，眼睛直直地望着上前方，不知在望什么。“瑶瑶，乖，你吃了饭就去幼儿园上课哈！”妈妈在家门口跟我说。“不去，我要喝碗酒。”我转头跟妈妈说。“瑶瑶，晚上还有，你下午上完学回来，等到晚上吃嘛！”妈妈接着说。“不要，不，我都已经跟陈老师请假了，老师同意的了！”我说完，又赶忙吃了两口饭，跑到妈妈面前，把碗筷放到了她的手里，接着转身就往外跑。

“瑶瑶，有水的地方不能去哦，要注意安全！”妈妈招着手对我喊。

“晓得了，晓得了！”我边跑边回头说。

“瑶瑶，瑶瑶……”妈妈还想喊住我说点儿什么，却叫不住我。

我就这样跑出了门，好像前方有什么东西一直在牵引着我。

老远听到了敲锣打鼓的声音，接新娘子的迎亲队伍回来了，这时平时和我玩儿得好的几个小伙伴也都出来了，他们都比我大，接着我们两个女孩儿和两个男孩儿结伴，逆着水流方向，沿着大河沟边儿往迎新娘子的队伍那边跑。一阵风刮过，我们其中一个小伙伴的纱巾被吹到河里了，不一会儿就不知被冲到哪里去了，她停下来蹲在河边着急得哭。我们几个跑在前面发现少了个人，又掉转头回去安慰哭着的小伙伴。

“别哭了，没事的。”我把手搭在她的肩膀上说。

“我弄丢了回去肯定要挨骂的！”她哭着用手揉着眼睛。

“那，那你就说是我弄丢的嘛。看，新娘子来了，走，我们跟着回去看新娘子！”我拉着她的手就往回走。

我们4个小孩子混在迎亲的人潮中，大家都喜气洋洋的，多好玩儿啊！

把新娘子接到家里之后，新郎新娘就要行大礼，接受各方亲戚的祝福，程序十分复杂，礼仪师高声念着各种我听不懂的字眼。我们几个小孩儿本来是要等着吃饭的，可是看来还得有一会儿，我们一合计，就偷偷地溜了出去，之前的那个哭泣的小女孩儿没有跟着来。我们跑到距摆酒席搭的大棚子50米左右的一块儿空地上玩儿纸折的飞机，这是我最喜欢玩儿的游戏之一。

大人们都在忙着各自的事情，爸爸在帮邻居家做饭，妈妈则在家里准备把剩下的一些红薯切好喂猪。

“秀容，我看到瑶瑶他们几个从我们屋后面的田坎溜着溜着就出去了。”邻居准备去喝喜酒路过我家看着正在忙碌的妈妈说。

“哦，谢谢你，这庆瑶简直是不听话，管都管不住！”妈妈笑呵呵地回答。妈妈心想，赶快把猪给喂了，干完活儿就去找我，外面都是水，可千万不要掉到水里去了。其实我的妈妈也总觉得今年可能会不太顺，家里的猪可能会出什么问题。

还不到中午1点钟，天空突然变得阴沉沉的，有点儿可怕。我们用白纸折好了飞机，接着3个人划拳看谁先飞第一次，然后按着顺序来玩儿，看谁的飞机飞得远。纸飞机在空中忽上忽下地飞着，就像在菜地上飞翔的一只白色蜻蜓。

娶媳妇的邻居家鞭炮声噼里啪啦响了起来，宾客都纷纷开始入席，爷爷奶奶看着刚刚蹒跚学步的姑妈的女儿，爸爸忙活完事情，准备回家叫上妈妈，也找找我回来吃饭。

“雷强，再去摘点儿豌豆尖儿嘛！”一起做饭的伙计们叫住了我爸爸。爸爸应了声，就起身去屋后面摘菜了。

“我们回去吃饭吧！”我听到了鞭炮声，知道这是该吃饭的信号。

“好的，好的，我再飞最后一次！”旁边的一个男孩子说。

我望着纸飞机从男孩儿的手里腾空一跃，飞呀飞，飞呀飞……最终它没有落地，而是停在了空地中矗立着的一个建筑物上。

“怎么办啊？”一个男孩儿说。

“那就不要了嘛！走，回家吃饭了，待会儿再说。”我提议说。

“是我飞上去的，我去捡。”最后玩儿纸飞机的那个男孩子说。

“好，那你们赶快把它拿下来。”我边说边等着他们。

两个男孩子赶忙跑到建筑物旁边，踮起脚跟伸手去拿，怎么也够不着。两个男孩子还试着踩着石头往上爬，由于穿着皮鞋登石头太滑，他们试了几次，也没有能爬上去。我在旁边看着他们一次次地拿不到纸飞