



# 从墨竹工卡到人民大会堂—— 一个轮椅青年的17年

拾光工作室



图为觉列(左)与员工一同梳理、筛选影像素材。

## “我卖的不只是一块写字板”

从一只小小的切玛盒起步,觉列很快尝到了做生意的艰难。切玛盒只在藏历新年期间才有销路,其余时间,机器闲置,工人闲坐。

“每次做康复训练,至少需要4个亲人守在身边;两人搀扶双臂,一人在身后托住臀部,还有一人在前面鼓励。”再说起那段艰难时日,他平静得像在讲别人的事。

3年康复路,家人寸步不离,从不敢让他独处。可他闷在里面的那些日子,是另一回事。消沉、迷茫、自暴自弃,他把所有的苦闷全砸在最亲的人身上。他试过去算命。第一个读过大学的人,开始向命运讨一句准话。

然而命运回答他的方式,不是一句预言,是一袋鸡爪。

那天,二姐夫次仁曲扎从外面吃饭回来,脸喝得红红的。他走到觉列跟前,从口袋里掏出一个塑料袋。那是几个还冒着热气的鸡爪。那粗糙的手,小心地摊开袋子,递过来。

觉列没接,他看着这个比自己大14岁的男人,笨拙地捧着那袋鸡爪,像在哄一个小孩。眼泪就那么涌上来,怎么也止不住。

他在那个瞬间忽然明白:命运收走了他的腿,但家人把整颗心都塞进了他的怀里。

“必须得好好活下去。”他把这句话刻在了心里。康复、锻炼、学着和轮椅相处——再难的事,一件一件来。

2011年,觉列坐着轮椅去残疾人招聘会,面试了几家,都让他“回去等通知”。

他没等来任何通知,干脆自己给自己发一份录用通知,没有人给他岗位,他就给自己造一个。

2012年,靠家人东拼西凑和墨竹工卡县民政局资助的15万元,他创办了墨竹工卡县同心雕刻厂,从切玛盒做起。

厂子办起来了,他才发现自己连刀都不会握。

不会就学。师傅嫌他坐轮椅碍事,不理他。他就每天早早让人把他推到作坊门口,一看一整天。

白天坐在作坊门口,师傅刻一刀,他就心里记一刀,晚上回去翻教学光盘对着练。光盘被他磨烂了三四张,书本翻得卷了边。手掌磨出血泡,破了结痂,结了又磨破,最后成了一层厚厚的老茧。

而切玛盒上的花纹,一天比一天传神。

2025年,第七次全国自强模范暨助残先进表彰大会上,觉列作为全国自强模范受到表彰。

有人问他,在人民大会堂是什么感觉。他想了想,脑子里跳出来的,不是掌声,不是聚光灯,是姐夫口袋里那袋还冒着热气的鸡爪,是家人在身后说的那句“失败了没关系,我们一起承担”,是那些从轮椅上摔下来又爬起来的日子。

但17年前,他不是这样想的。

“我从没想过自己会出这样的事。”他轻声说,“就像人生从此被判了死刑”。

但他不服气。他用17年,为自己争来了一次机会,也为更多人争来了机会。

后来,他坐着轮椅做藏文书法志愿者时,问起老师,老师轻轻叹了口气:“很多人找不到墙星,用得少了,它就悄悄消失了。”

这句话把觉列心里点亮了。不是大家不愿意用,只是没人再生产墙星了。

他翻出老照片,又四处找来旧墙星的图样,一遍遍地试,反反复复打磨了十几次,才终于找回童年拿起墙星时,那股熟悉又温润的手感。

2015年藏博会上,他带着50个亲手做的墙星,摆在木雕展位前试水,很快被抢光。

有了好的开端,就敢往下想了。他没有急着大批量生产,而是沉下心来解决更实际的问题:传统墙星太笨重,不好带出门。于是,他和团队研发出了双面折叠式的藏文习字板,再配上精致的毡包、竹笔和食醋墨水——一套好用的习字工具,就这样慢慢成形了。

“我卖的不只是一块写字板,更像是心里一直放不下的文化情怀。”他轻声说。

2016年5月,西藏拓岗文化传播有限公司成立。“拓岗”在藏语里指“高原”,在觉列心里,它还被赋予另一层含义:拓展就业岗位,陪着更多残疾人,一起站上属于自己的人生高原。

2018年,觉列把目光投向了藏文点读笔。那时,市面上几乎找不到成熟的藏文点读笔。

觉列坦言:“最开始,我就是想着能方便残疾群体学习。后来慢慢了解才发现,好多怕自己藏语发音不太准的长辈和家,也一直都在盼着这东西呢。”

拓岗牌藏文点读笔面世后,凭着内容实在、简单好用,悄悄走进许多家庭。从藏文字母、拼音,到基础英语、趣味小故事……可充电、不用联网,孩子随手一点就能学,省了家长不少心。

点读笔卖得越来越好,他也终于从谷底爬了出来。但觉列觉得,光自己“站”起来还不够。

“我还是想多带着一些同路人,大家一起向着阳光,好好活下去。”

2020年,觉列把公司从单一产品慢慢做成了多元的模样:两条生产线、暖心餐饮、书法体验馆、线下文具实体店、乐器售卖店,一一落地。

这样的经营布局,不仅让企业稳住了,更给许多残疾人撑起了一片可以靠双手吃饭的天地。如今,公司有53名员工,其中34位是残疾人,大家每月的平均工资超过4200元,日子越来越安稳、踏实。

他的善意,也从来不止于自己的

企业。觉列主动把生产技艺和销售渠道分享给其他想创业的残疾人,手把手教他们做切玛盒、做墙星,细心地帮他们对接订单,一点一点照亮更多人的路。

在拓岗文具店做销售的扎西旺堆,因为痛风行动不便,常年靠着轮椅。来“拓岗”之前,父母心疼他,什么活都不让他做,他整天闷在家里,沉默又孤单。

“在这里工作之余,还能看看书、练练书法,我心里很开心,日子也变得充实了。”听见少年说出这样的话,觉列觉得,比获得任何奖项都更让人心里发暖。

“如果我们只是腿脚不方便”

“如果不解决生活重建问题,光给就业岗位是无效的。”

这句话,觉列说过无数遍。他忘不了自己当初从床上挪到轮椅上时,那几步路的距离,用了“好几个月”才走完。他知道,一个连门都不敢出的人,没法去面试工作,更无从谈起人生理想。

他想把自己摔打出来的经验传出去,让残障朋友少走弯路。除了一份工作,他还想给大家一个“家”。

于是,他把这个念头一针一线地“缝”了起来。

2022年,拉萨残疾人希望之家成立。在这里,伤友们互相交流如何自理、心理重建、规划职业、融入社会。

人长期坐轮椅会带来肌肉萎缩、心肺功能下降等后遗症。为了对抗病痛,也为了让团队更有凝聚力,觉列把运动当成另一条“生产线”。

他拉着一帮伤友,组建了轮椅篮球队,每周雷打不动训练。轮椅急停时,手掌磨在轮圈上“吱吱”作响;投篮要靠整条胳膊甩出去的力量。有人摔了,其他人转着轮椅围过去,伸手拉一把——谁也不笑谁。

体育带来的改变实实在在:臂力强了,笑容多了,彼此的信任和默契也深了。

训练场上的拼劲,也被觉列带回了日常工作中。觉列常跟朋友开玩笑:“我这双腿不干活了,嘴巴和手就得干两份。”

的残疾人员工时,他没有用“帮扶”“爱心”这类词,只是说:“他们有地方去,有事情做,就不会觉得自己是多余的。”

我在笔记本上写下这几个字,又圈了一下“多余的”。

然后我才慢慢想明白,觉列做得最了不起的事,也许不是从轮椅上站起来,而是让更多人相信自己不必躲起来。

采访快结束时,他接了一个电话,对方问他在干什么,他说:“在接受采访,一个记者朋友。”挂掉电话他对我笑了笑:“我现在越来越习惯跟陌生人说话了。”他笑了一下,没再往下说。

我没问他以前是怎样的。但我猜,一个曾经连翻身都需要别人帮忙的人,要走过多少路,才能把一个刚认识半天的记者称作“朋友”。

走出书店,拉萨的阳光还是很烈。我眯着眼走了几步,回头看了看那扇落地窗。他在里面,我在外面,中间隔着一层光。

他说这话时正在给点读笔包装盒贴标签,速度比旁边的员工快一倍。

干活时这样,出去玩也是。一个周末,他和三个坐轮椅的朋友去酒吧。两个姑娘跳舞时不小心碰到轮椅,道歉时目光落在轮椅上,愣了一下。

觉列笑了:“姑娘,我们只是腿脚不方便,嘴巴和肚子没问题。你要是觉得抱歉,不如帮我推轮椅过去一点。”

酒吧里的人瞬间笑了,觉列和朋友也笑了。

“我们要接受自己的身体,也接受残疾人的多样性。”这种坦然的底气,一点一点改变着周围的目光。

曾经有人觉得“残疾人就该待在家里”,如今看到坐着轮椅的觉列在展会上自信介绍产品、在酒吧里坦然开玩笑,越来越多的人意识到:残疾不是能力的终点,只是生活的一种形态。

在觉列看来,他们需要的不是同情,而是平等的目光和机会。他和“拓岗”的员工们,正用一次次率真的存在,把这种平等挣回来。

走到今天,觉列心里很清楚,光靠“拼命”两个字是撑不下来的。

他记得每一只伸向他的手。出事后,党和政府的扶持、残联的帮助、妻子卓玛的照顾、家人的不放弃——他数起来的时候,语气里没有客套,就是一个被人接住过的人,在念那些把他从深渊里拽出来的名字。

他没有把这份厚待只留给自己。从墨竹工卡到拉萨,从1个人到53个人,从一家小作坊到一条产业链,觉列坐着轮椅,用了17年把自己的路越走越宽,也让越来越多的人走上这条路。

窗外,午后的阳光正好,斜斜地铺在“拓岗文具”的招牌上。

店里,小卓玛把点读笔抱在怀里,像抱着一个会说话的宝贝。她不知道创造它的人经历过什么,但她会用它一个字一个字地写出自己的名字。

就像很多年前,一个坐在轮椅上的年轻人,在墙星木板上的一笔一画地,重新书写了自己的人生。

阳光落在他的轮椅上,一个无法行走的人,站上了属于他的高原。

(策划统筹:米玛 统稿:玉珍 撰稿:卢文静 摄影:格桑伦珠)

## 赖蛟在自治区树立和践行正确政绩观 学习教育工作专班负责人会议上强调 提高政治站位 精准施策施治 扎实推动学习教育走深走实

本报拉萨5月28日讯(记者 次仁片多)28日,自治区党委常委、组织部部长赖蛟主持召开学习教育工作专班负责人会议,深入学习贯彻习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述,认真落实党中央决策部署和自治区党委工作要求,对学习教育整改整治特别是集中整治新官不理旧账突出问题进行再动员、再部署。

赖蛟指出,认认真真、扎扎实实整改,是践行“两个维护”的政治检验,是践行“为民造福”的具体行动,是推动高质量发展的必然要求。要把开展整改整治工作作为坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的试金石,把群众满意不满意作为检验整改成效的根本标准,以实实在在的整改成果

取信于民,以正确政绩观为“十五五”时期高质量发展注入强大动力。

赖蛟强调,各级学习教育工作专班要加强督促指导,推动各级领导班子和领导干部持续在真查、实查、深查上下功夫,进一步从党性上找差距、查根源,下真功、使实劲解决突出问题。要紧盯整改整治重点任务,敢于动真碰硬,靶向发力、集中攻坚,做到整改一个、销号一个。要注重从整改问题中发现短板、弱项,把整改整治中形成的好经验好做法固化为制度规矩。要以“坐不住”的责任感、“等不起”的紧迫感、“慢不得”的危机感,严督实导求实效,推动整改整治成果转化为推进西藏长治久安和高质量发展的实际效果。

## 自治区综合治理执行难工作协调小组联席会议召开 朱守科出席 次登主持 夏克勤作情况通报

本报拉萨5月28日讯(记者 王香香 见习记者 权文娟)27日,自治区综合治理执行难工作协调小组联席会议召开。会议总结2025年全区综合治理执行难工作成效,研判当前发展形势,统筹部署下一阶段重点任务。

自治区副主席朱守科出席会议并讲话,自治区高级人民法院党组书记、院长次登主持会议,自治区人民检察院党组书记、检察长夏克勤作情况通报。

会议强调,全区综合治理执行难工作联动范围不断拓展、执行质效稳中向好、治理效能不断延伸,综合治理助推解决执行难问题作用进一步凸显。各级各部门要立足全区发展大局,不断深化思想认识,切实推动执行重点领域工作提质增效。要牢固树立协同共治理念,做实做细各项工作措施,持续完善联动工作机制,全面提升执行工作规范化水平,切实推动综合治理执行难工作向纵深发展。

## 我区举办2026年“5·22”国际生物多样性日宣传活动

本报拉萨5月28日讯(记者 王莉)近日,2026年西藏国际生物多样性主场宣传活动,在拉鲁湿地国家级自然保护区拉开帷幕。本次活动以“护一方生灵,泽万物共生”为主题,通过丰富多样的科普形式传播生态保护理念。

上午10时许,各项特色活动有序开展。围绕外来物种入侵防控,专家开展专题讲解,帮助群众牢固树立生态安全观念;趣味十足的标本制作体验活动,让大家沉浸式感受生物多样性的独特魅力。林荫道旁,展板一字

排开:黑颈鹤在澎波河谷安然越冬,白唇鹿在草原上自由驰骋……一幅幅摄影与绘画作品向人们传递着“每一方水土都孕育着独特生命,每一类生灵都关乎万物共生”的理念。

近年来,在自治区党委、政府的坚强领导下,我区加强了生物多样性调查监测,依托第二次青藏高原综合科学考察研究及相关行业调查,发现了一批西藏特有新物种;完善了生物多样性保护空间网络,建立自然保护区97个,基本构建起布局合理、类别齐全、覆盖到位的保护新格局。

## 一场突如其来的邂逅 ——观踢踏舞剧《扎西夏卓》有感

赵赞

此时的雪域高原,和风送暖,生机盎然。在这美好的时节,一场传统艺术与当代艺术的交相辉映在高原闪耀。当我走出剧场后,脑子里只剩下一个念头——幸亏来了。

舞台上,藏族演员穿着藏袍,脚下跳的却是踢踏舞。扎念琴的声音一出来,配上“哒哒哒”的踢踏声,居然毫不违和。其中一场,所有人排成一排,袖子连着袖子,一起跺脚——那声音排山倒海,我心脏都跟着颤。

这就是西藏的非非遗舞蹈“堆谐”。但灯光、舞美、配乐又特别现代。电子音乐和扎念琴混在一起,好听又新鲜。原来传统不是摆在柜子里的,它也可以这么潮、这么有劲儿。

这是一场让藏族民族团结的生动展现。《扎西夏卓》的剧情很简单:汉族医生夏天援藏,跟藏族乐师多吉成了兄弟。地震了,夏天为救多吉的儿子扎西牺牲了。多年后,夏天的女儿夏卓来到西藏,遇到了长大的扎西。看上去很“老套”的剧情,但在细节之间处处蕴含着民族团结。有一处剧情

让我印象特别深:扎西的妈妈拿出一条彩色围裙——藏族女性的传统服饰“邦典”,系在夏卓身上,汉族姑娘穿着藏族围裙站在台上,那恰恰体现了中华民族大家庭的和谐。

同时,这又是一场西藏改革发展史的高度浓缩。一个半小时,一部舞剧,把西藏几十年的变化都装进去了。从援藏医生进藏开始,讲到地震,讲到下一代人的重逢。医疗队来了,孩子们能看病了;日子好起来了,人们脸上的笑容多了;年轻人成长起来了,能跳能唱,能拍家乡的故事讲给外面听。说起来,最让我震撼的是演员。台上跳舞的藏族年轻人,好多都是二十出头的本地演员,是拉萨歌舞团培养的新人。他们脚下快得我眼睛都跟不上,但那种快不是炫技,是有感情的,这就是演员们用自己的方式在讲好西藏的故事。

走出剧场,我脑子里还在“踏踏踏”地响。这场突如其来的邂逅让我明白:传统可以很酷,民族可以很亲,而西藏这片土地上的故事,正被一群年轻人用脚下的节奏讲给全世界听。

(紧接第一版)要提高政治站位,坚持系统思维,深挖问题根源,举一反三开展自查自纠,协同推进生态环境高水平保护和经济社会高质量发展,让人民群众在美丽家园中共享自然之美、生命之美、生活之美。

建筑垃圾处置不规范,也是中央生态环境保护督察关注的重点问题之一。嘎玛泽登实地督导检查整改工作,强调,要坚持问题导向,健全完善管理标准规范,强化全过程监管,持续提升建筑垃圾治理效能和资源化利用水平。

要坚持人民至上,善于换位思考,用真心听民声、真情解民忧,切实解决群众身边生态环境突出问题,统筹推进生态保护、绿色发展和民生改善,不断增强各族群众获得感满意度。

嘎玛泽登强调,中央生态环境保护督察是习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动的重大制度创新,要在坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治高度,扛牢生态环境保护政治责任,以求真务实的态度抓好反馈问题整改,力戒形式主义官僚主义,防止简单化、“一刀切”,以实实在在的整改成效推进国家生态文明高地建设、筑牢国家生态安全屏障。要坚持标本兼治,扎实做好生态环境保护督察反馈问题整改“后半篇文章”,既抓实当下整改,更好做好立章建制,从源头上补齐弱项、堵漏洞,做到整改一类问题、规范一个领域,坚决守护好雪域高原生灵草木、万水千山。

