

2023年度人物盘点
策划报道

“虽然失去了一条腿，但庆幸上天还留给我一条腿，我还能用尽一生去看看。”

2023年，牛钰以自身经历写成的新书出版。她用绑上闪光棒的假肢告诉所有人，失去右腿依然可以活得闪耀。

牛钰，网名“春游哥哥”。2008年，11岁的牛钰遭遇汶川地震，被压在坍塌的教室废墟下，三天三夜后，终于等来了救援，但永远失去了右腿。经历了生死考验，牛钰积极地接受假肢安装和康复训练，重新站了起来。

15年来，她像蒲公英一样，哪里有光就在哪里生长，带着痛楚也带着幸福。一如她在新书《黑暗里的星星》中写的那样：“成长的路纵然坎坷，我也可以闪闪发光。”

2023年，牛钰出书、发歌、前往鲁迅文学院学习……行程安排得满满当当。

2023年12月22日，记者在鲁迅文学院与牛钰面对面，畅聊她的2023。

牛钰坦言，她从小就对文字有着浓厚的兴趣，2015年还曾给喜欢的作家发过一条微博私信，信誓旦旦说自己以后一定会成为一名作家。2020年，她如愿完成了第一部偏纪实和自传类作品《黑暗里的星星》，于2023年正式出版。

2023年8月，牛钰来到北京鲁迅文学院学习。在这里，她受到了莫言等众多文学大家的教学指导，收获满满。

“鲁迅文学院是每个热爱写作的人最向往的文学殿堂。”牛钰坦言，经过4个月的系统学习，进步明显。“老师们不仅传授了很多专业的文学知识，也拓宽了我对社会与时代的认知，学会了从文学角度思考如何表达我们当下的生活和情感。”学习期间，她还尝试写诗歌，并计划在诗歌刊物上发表，“算是给自己交了一份还不错的学习答卷。”

在《黑暗里的星星》里，牛钰细细追忆了生命中出现的很多“星星”：消防员小于叔叔、姥姥、爸爸妈妈、姐姐、快儿、阿寸……她感恩在这段泪中含笑的成长路程，有那么多人帮助她走出阴霾，乐观迎接生活。现在，牛钰从一缕微光变得光芒万丈，并通过短视频、跑马拉松、走T台秀、摄影、出书、发新歌等，照亮了更多人的精神世界。

多领域发展的牛钰，也被不少网友称为“六边形女孩”。面对这样的评价，牛钰笑言：“我常常觉得人生很短暂，只有三万多天的时间，所以我想做自己喜欢的事，并不太在意结果的好坏，只要开始了，就会全力以赴。”

“人在做事的时候不应该只考虑自己的利益，更应该有‘利他’的精神。”牛钰说，“我有一种信念，就是人的一生应该做一些有意义的事情，对身边的人和社会产生积极的影响。比如出版一本能够鼓励很多人的书、创作一首能够给予很多人力量的歌。我选择出版书籍、制作正能量视频，不单纯是履行责任，更是出于感恩之心。我从小就受到了社会的关怀和爱护，这让我能够快乐地生活和创作。我想用自己的方式把这份爱传递给更多的人，让他们也能感受到生命的美好。”



牛钰 受访者供图

拒绝「标签」
计划与虚构类作品

牛钰一向不喜欢用“乐观”“励志”等标签来定义自己，“我真的是一个很乐观的人吗？也不尽然，我也有很崩溃的时候。”当家人生病、自己身体状况欠佳的时候，她也有那么一刻觉得快要撑不住了，但她觉得人始终要坚韧，“已经经历了这么多，我不信这件事能把我打倒。”于是，她不再为自己设框架，“只要能对得起自己的内心，无论我成为什么样的人，我都觉得很棒的。”

牛钰并不介意别人用“网红”来称呼自己，“严格意义上讲，我的确是一名网红。很多人也只是了解我在网络上说的事，但我们每个人一定还会有很多事情是别人无法看到的。”所以在面对谣言与诋毁时，她也会用这样的心态去对待，“能在网络上得到大家的关注，有一些好的评价，我已经很感激了。”

2024年，牛钰计划写一部虚构类作品。“我不知道这部小说能不能出版，也许只是发在网络平台上，但我已经给自己立了一个flag，我要在今年把这本书写完。”

每年年初，牛钰都会为自己设定一些目标，“有些目标很宏大，到了年底也不一定能够实现，但我也不会因此而自责，更不会逼迫自己，因为我害怕内耗。即使有些目标没做到，明年再接再厉就行了。”

拒绝内耗的同时，牛钰也在不断挑战自己，接下来她会继续在短视频、摄影、登山、写作等方面进一步探索。“我已经开发了很多技能，希望在未来能够进一步完善并提升这些技能。比如在自己能力范围内尝试一些运动，但如果真的做不好的话，就不做了，毕竟身体状况如此。”

『钢腿女孩』牛钰
纵然路坎坷，我也可以闪闪发光牛钰担任成都大运会火炬手。
受访者供图

| 对话牛钰 |

不去想未来
全力以赴专注当下

记者：过去一年你和男友的甜蜜互动感动了不少网友，能分享一下你的爱情观吗？

牛钰：我觉得我和小李在爱情里都有很多成长。他是消防员，我腿不方便，而且他很少有时间陪我。我来北京这4个月，我们完全没见面，之前在成都的时候，他因为假期问题，我们也很少见面。很多网友好奇我们是怎么谈恋爱的，其实我们也遇到了很多问题，但我们都努力去理解和包容对方，理解对方的工作性质，理解对方的困境，尽量给对方关心和支持。很多网友催我们结婚，我们也想过我们的未来，但我们都不知道会发生什么。我们只能在相爱的状态下，认真地对待这段感情。

记者：过去一年，你兼顾了多项事业、爱好，很好奇你会有拖延症吗？

牛钰：其实我也有拖延症。但我看起来不那么拖延的一个重要原因是，我在做我想做的事，我非常热爱我的工作。另外，我给自己定的目标都很短期，而且在选择做某件事的时候全力以赴、专注当下。我不会去想未来的事情，因为那样会把未来的焦虑带到现在。比如我现在在做自媒体，那就专心想短视频的创意，不会去想写书的事情。这样做有两个好处：第一效率很高，第二每件事都很有成就感，尤其是有好的反馈的时候。

记者：网上很多人喜欢你，也会有一些负面的声音，如何面对这样的声音？

牛钰：我之前会因为网络上辱骂我的言论而难过，后来我就思考他们为什么要骂我。我想，如果一个人可以在网络上可以随意评判别人，那对方不一定是个情绪很稳定的人，太容易暴露自己的内心了。这种人在现实生活中可能也不太顺利，或许网络就是他们唯一的发泄空间。我就会觉得，我今天最委屈的是你骂了我，但你骂我并没有对我造成什么实质性的伤害，只是让我看着不舒服而已。如果我不在意的话，其实也无所谓，而且我还是被大多数人喜欢的。

记者：能不能给大家推荐一本你喜欢的书？

牛钰：我可以推荐《黑暗里的星星》吗？哈哈。我最喜欢的书是美国女作家哈珀·李的《杀死一只知更鸟》，它对我的影响非常深。这本书里有一位正直的父亲——律师阿蒂克斯·芬奇，我非常佩服他的三观。书里有很多经典的台词，其中有一幕是，当父亲在法庭上为汤姆辩护后，有一个人当着他女儿的面吐了他一口唾沫，他却非常冷静地擦掉了唾沫，没有还手。女儿问他为什么不反击，他说，如果我们用同样的方式对待他们，我们就和他们一样了。

华西都市报·封面新闻记者 苟超
实习生 莫默蕾

牛钰参加马拉松。
受访者供图