



1997年5月29日，本报头版关注杨孟衡。

没有双臂，也可拥抱世界

无臂少年已成长为剑桥大学硕士
二十九年曾登上春城晚报头版

1997年5月29日，杨孟衡登上春城晚报头版，彼时，他失去双臂，伤口剧痛，仰头大哭。杨孟衡将这份报纸当作人生的第一个画面：6岁，因高压电事故导致双臂高位截肢；16岁，入选第七届全国残运会云南代表团；19岁，用脚高考，宜良县文科第一名；25岁，进入英国剑桥大学攻读硕士……杨孟衡两袖空垂却一路振翅而来。

“励志从来都不是我的本意”

杨孟衡最喜欢的一张照片摄于高中时代，他背对泮池，夏风拂动长袖，状元桥的尽头是莲叶田田。“这个场景对我来说是一次新生，一个开始。”那是2008年夏天，杨孟衡告别田径赛场和泳池赛道，期末考试成绩年级第一，此时距离第七届全国残运会落幕刚好一年，他从一名因伤退场的运动员蜕变为普通高中学子，那些赛场中未能实现的超越，在试卷上得到了兑现。“我终于酣畅淋漓赢了一局。”他说。

2010年高考，杨孟衡用脚答题，裸分成绩位列宜良县文科第一。他应邀前往当地另一所中学分享学习心得体会。登台演讲时刻，台上与台下的关系被翻转，杨孟衡不再是被观察、被评判的客体，而是成为主动讲述故事的焦点人物。

第一次登台演讲，成为他精神世界里隐秘而重要的分界点。不仅仅是励志故事的开篇，更是一个遭受重创的少年，意外找到挺胸抬头面对众人的姿态。“从小和别人不一样”的童年里，“被观看”是一种被动且无法回避的生活，经常有人出于好奇或关心，询问他致残原因，他因此收获不少温暖，同时也为之承受议论，甚至失去机遇。

今年3月，杨孟衡在一条短视频中说：“没有双臂，也可以拥抱世界。”从1997年到2026年，一张张照片在短视频中渐次浮现，他希望用47秒浓缩36年人生的重要时刻。截至4月6日，这条视频的点赞量达91.2万，评论区有2.1万条网友留言。

“初中见过本人，当时我在课桌上写下你的名字，激励了我好久。”“你是我高中作文的题材，写了3年的杨孟衡。”“原来小时候学的永不放弃的楷模是你呀。”“我的手还不如你的脚，大神用脚都能考第一！”杨孟衡的事迹感动了千百万网友。

“在忍耐中成长是成就自我的必由之路。”

“1997年是人生转折点，那次意外之后，所有事都不一样了。”回忆过往，杨孟衡聊起他的人生如何逆境开局。

1997年5月，他因高压电击伤导致双臂高位截肢。住院治疗期间，杨孟衡的母亲受附近写生的学生启发，教他用脚趾在画板上写字，出院时，他初步掌握了这项支撑未来的核心技能：用脚书写。

用双脚代替双手，头等大事是重新适应生活，比如用脚吃饭、洗漱、穿衣，等等。10岁那年，他成为昆明市残疾人田径队运动员，在拓东体育场为期3个月的集训使他彻底自立。走出父母的庇护，自行解决所有生活需要，被陌生目光反复审视，他终于在日复一日的突破中重启生活。

“天赋就是持续不断的忍耐。”杨孟衡用这句话诠释过往的生命经验，他切身感受到人能走多远，取决于自身与环境博弈的过程，其中的忍耐与突破就是成长。就像10岁那年被迫独立的经历，勇敢迈出舒适区，主动拥抱走向未来的机遇。

2010年8月，杨孟衡考入中山大学翻译系，在读期间荣获一等奖学金。2016年6月，他收到剑桥大学、伦敦大学、杜伦大学的录取通知书，并最终选择剑桥大学攻读深造。步入名校，面临更多元的评价体系，考试成绩不再是唯一的价值标尺，他用“小镇做题家”戏称初来乍到的自己。无论环境和规则如何变化，杨孟衡对世界的好奇始终如一。

据杨孟衡介绍，从2010年开始，他相继走进全国近200座城市开展了300余场演讲，先后登上中央电视台《开学第一课》和北京卫视《我是演说家》等节目。他认为“励志从来不是我的本意，对世界的好奇才是我的人生动力”，“在忍耐中成长”才是成就自我的必由之路。



1997年，杨孟衡练习用脚写字。



2006年，杨孟衡在游泳队训练。



2008年，杨孟衡在高中刻苦学习。



2018年，杨孟衡获得剑桥大学硕士学位。

“你在努力还是在感动自己？”

2020年，杨孟衡回到昆明，全身心投入创业，打磨课程内容，希望建立“一站式英语学校”帮助更多人。此外，他多了一个身份：自媒体博主。

“问题解决不了，其实就是认知不到位。”杨孟衡侃侃而谈，身体略微前倾，双脚叠放桌前，伴随言语表达而自然起伏。如果不仔细看，你会以为这是一双灵活自如的手，他从夹克口袋中用脚趾轻松拿出手机，脚腕上的智能手表毫无违和感。

2026年4月3日，杨孟衡在自媒体账号上发布第15集视频日记，他以口播形式分享认知经验。“你在努力还是感动自己？”他认为，人生的障碍可以理解为认知瓶颈，避免掉入勤奋陷阱，在于抓住问题核心。早在创业初期，他发现许多挫败并非努力不够，而是“认知不到”，因此他的应对策略是发现问题、明确目标、寻找方法并且持续优化，用最擅长的学习能力解开一道又一道难题。

与本报记者沟通过程中，杨孟衡承认“励志”是外界对自己的总结，这并不足以概括他真实的人生。他对“励志”有自己的理解：“一鼓作气不能逆天改命，只有长期直面痛苦并承受代价，才能找到突破自我的成长方法。”从宜良无臂少年到世界名校硕士，这或许才是他穿越困境的秘密。

如今，与相恋多年的女友结婚生子，杨孟衡已经成为丈夫与父亲。站在春天回望过去，1997年那场意外已经在他心中沉淀为“一个转折点”，杨孟衡如此定义那个人生剧变的瞬间，语气平静，没有传奇色彩，也不刻意渲染悲情。他不再需要用力展示什么，只想一路大步流星，一如既往地保持忍耐与好奇。

本报记者 赵文宣 史子昊