

# 她说

loud and clear



## 尹约：爱乐之心，与生俱来

“我的明我的暗都不必躲开”

尹约是谁？每一次她的词作震撼外界，这样的追问总会响起。

某种程度上，类似的误会已是常态：自2014年正式踏入音乐行业以来，尹约始终远离社交平台，生活中格外低调。曾有刚找上门的合作伙伴“只闻其人”，直到她自我介绍，对方才恍然大悟：“原来你是尹约，没想到是位女生。”

“我不知道在人们想象中，女生写词应该是什么样，但或许我写的，和大家想的不一样。”她无奈调侃，早年自己笔触“又狠又重”：“甚至遇到过男生冒充我，现在想来还挺有意思。”

寥寥数语背后，是一个初出茅庐的音乐人昔日对市场的困惑。在《默》一鸣惊人之后，有人猜测过“尹约”是名人大家的“笔名”，不愿意相信一个年轻女性能写出如此历经岁月沉淀的凛冽感悟，其中隐含的偏见让她无可奈何；与此同时，又有人批评她的词作过于“柔美”。矛盾的拉扯中，尹约曾主动避开过一些唯美的表达。“那时候，我希望在美的意象之下，有自己的表达、自己的力量。”

渐渐地，她在思考中释然：“如果要写美的歌，就让文字美到极致；如果想要有力量的表达，就不遗余力地把力量展示到极致；如果需要哲思型作品，就让思考凝练一点。创作，本该不遗余力地表达。”

这份通透，在后来的岁月里让尹约的作品愈发多元。2020年谭维维的专辑《3811》中，尹约的五首词作各有锋芒：《章存仙》凸显唯美，《鱼玄机》渲染暧昧，《阿果》清纯克制，《吴春芳》娓娓道来，《小娟（化名）》则是极具冲击力的犀利。“我要求自己写出不一样的东西。能实现突破、创新或是超越，会觉得非常有成就感。”

另一方面，被评价也是创作者的日常。争议最汹涌的时候，有关歌曲的负面声音曾让尹约彻夜难眠。“当时确实有些脆弱，一边倒时差一边看恶评，难过到睡不着。我们的发心是写出有女性特质的故事，发出女性的声音，但作品和大家见面后，你确实没有办法辩解什么。”

如今回头看，持续产出作品，才是创作者最大的底气。后来，尹约逐步总结自己的创作方法，也有了一套与不同作曲人和歌手沟通的思路。“人行那么久，真正天才型、老天爷赏饭吃的创作者其实很少”，正如她常对年轻音乐人说的，创作需要日积月累的思考和真切深入的体验；既要打破信息茧房，谢绝重复的网络热梗，也要理性思考，用不同方法拓宽自己的赛道。

在尹约看来，写得越多，信心越足，与听众的共鸣更是不断增强。“很多网友会在留言里分享自己的故事，读到这些总是很感动。我想，从作品互动中得到的正向、善意的力量，远远大于偶尔的负面冲击。”

“惊鸿路不停驻”

在尹约的创作生涯中，有两个名字不能忽略——作曲钱雷与歌手周深。从十多年前与钱雷因《默》结缘，到陪伴周深走过《深的深》《反深代词》两张专辑，他们见证过彼此起步时的青涩，一同成就过惊艳外界的作品，如今又各自在艺术生涯中开辟了新的天地。

“我们经常群里讨论歌曲，反复打磨，但从不会因为彼此熟悉就依赖过去的创作路径，反而一直试图寻找新的方向、新的体验。”对尹约来说，老搭档也时常有新可能。在周深第二张专辑《反深代词》中，他们特意做了改变：“依然是我作词、钱雷作曲、周深演唱，但《警报》《请我不改》和他之前的风格有很大的不同，这是我们有意识的尝试。”

她眼中的两位好友，有着无限可能。就连正在酝酿的

1998年，南昌洪水肆虐，少年宫旁的东湖水位高涨，一个年幼的女孩却坚持要前往合唱团排练；多年后，当她终于踏上音乐创作之路，才发现热爱从未更改。

从《默》的巧妙暗喻到《大鱼》的宏大想象，从《愿得一心人》的细腻深情到《小娟（化名）》的直面现实，从《智子》的终极到《六边形雪花》的自信表达……在无数耳熟能详的旋律里，尹约以独特的意象串联细腻叙事，用诗意的语言传递丰沛哲思，让这些作品真正“入耳更入心”。

如今的尹约，身兼作词、作曲、制作人、编剧等多重身份，创作触角更延伸到了音乐剧、音乐综艺等不同领域。在接受《新闻晨报》专访时，她道出一路走来的初心，“爱乐之心与生俱来，我相信音乐之美是所有人都能感受到的，它是我们共同的朋友。”



新作，风格和气质也可能让外界感到意外。“虽然还不能透露太多，但我和钱雷都坚信，周深一定能驾驭。他的音域横跨三个八度，能够游刃有余又充满力量地诠释作品，我们希望在这个过程中实现新的突破。”

除了与老搭档碰撞新火花，跨界新领域，也为尹约带来新的创作思路：2024年，她受邀成为《乘风》首位独家合作词人，为30多位姐姐量身定制了多首角度不同却充满力量的曲目。对习惯棚内录音工作的尹约来说，综艺舞台提供了一种完全不同的创作逻辑：创作要跟随节目的进程更新，每首作品会被哪些姐姐演唱，哪句歌词会由谁唱出，全是“未知数”；如何诸多“未知数”中创造确定的精彩，成了核心难题。

在不久前上海举行的“少年红星音乐计划”2025年终选盛典暨音乐教育产业论坛上，尹约分享过这段创作趣闻：《乘风2024》第二次公演，她以“雾”为主题创作，曾将姑苏韵“u”作为核心，让每句歌词巧妙押韵，传递干练飒爽的特质；但开始录制才发现，过多的姑苏韵让姐姐们在特写镜头中频繁嘟嘴，与歌曲想要传递的“侠女”气质南辕北辙。

“过去我不太会考虑舞台调度问题，是做音综的过程中发现，作词既要兼顾听觉，也要考量视觉，甚至需要结合舞台秀导的思维。”尹约感慨，这是一次极大的提升。等到当年五公的《密不透风》时，导演组设计了一镜到底的大秀，一次次的反复彩排，让她亲眼见证歌词是如何与旋律、舞台秀、歌手精神气质逐步融合，完美呈现。

“我希望每个姐姐都能唱到金句，每句话都能触动

她。”尹约说，《乘风2024》的很多创作中，她追求一击即中的力量。以《拥抱一场雨》为例，她联想到姐姐们在舞台内外被排名、被评价的状态，才有了“每个人有专属的赛道/别计读秒”的戳心表达。

从这个意义上说，即便词作者完成的往往是“命题作文”，尹约也会以自己的观察与思考凝练其中。一路走来，她最爱用的“拆字法”解读心中的音乐：“‘音’与‘心’结合，才是‘意’。音乐一定要由心而发，才能拥有更深层的表达和意义。”

“与你重逢，仍是初相见”

“我们遭遇的现实是，在信息粉尘泛滥的时代，音乐没有我们小时候那么重要了。有些时刻，它可能变成短视频的背景音，或是影视剧的附庸……”最近十多年，唱衰音乐行业的声音一直都在，但尹约却觉得，属于音乐的独特体验不可替代。继作词作曲、写音乐剧后，今年，她将视线投向音乐综艺，甚至和工作室的小伙伴们一起成为当下“手握最多档音综”的团队，“我的梦想是做出音综市场的‘新物种’，当然，这确实很难。”

为何执着于这条难走的路？在尹约看来，一切看似阴差阳错，实则水到渠成。比如正在打磨的《中国新声代》，源于她对少儿音乐领域的关注，她希望陪伴更多孩子在舞台上发光；而发起“由歌手教演员唱歌”特训模式的《哆来咪哪里咪》时，则是因为她深信音乐可以是任何人的朋友，于是认真筹备、勇敢踏上招商会的舞台，和想要唱歌的演员们一起大声吆喝。

“套用网络热梗来说，音综题材基础，内容就不该基础。”尹约的很多点子都源于工作中的观察。比如演员唱歌，有人会调侃是“不务正业”，她却觉得其中藏着热爱，音乐与表演也能彼此成就。“我萌发这个念头时，还没有很多演员上音乐节的现象；但现在这个趋势越来越明显，我相信艺术是相通的，解放天性的演员在舞台上的感染力可以非常强大。”

在她的成长记忆中，好的艺人往往能影视歌“多栖”，《哆来咪哪里咪》的出发点恰是对那个年代的致敬。“能唱歌的演员其实很多，当然，也有一些可能唱得还不够好，但足够热爱的演员。就像大家调侃‘每个人都能说好5分钟脱口秀’，我相信，只要找到与演员的独特情感连接，加以合适训练，一首三分钟的歌能被唱得很好。”

或许正是因为每个人都能享受音乐、表达音乐，对变化中的行业，尹约有自己的乐观：“我常和年轻人说，AI很难战胜热爱。在没有唱片公司、版权制度之前，人类就已经在唱歌了；甚至在文字出现之前，人类就用音乐叙事、表达。音乐是我们与生俱来的热爱，要相信它会一直存在。”但她也承认，这条路并不容易。比如写歌收入有限，偶尔会遇到奇怪的需求，“但我愿意在艰难的时候，想想有没有别的路可走，有没有新的探索方式。”

有没有想过放弃？尹约几乎不假思索地回答：“各行各业都难，哪个工作不难？我在这份职业中得到的幸福感，远超最初的想象。每个人都有自己要爬的山，创作对我来说，却相当于给了一双翅膀，让所有付出都变得值得。”

她回忆起在路边听到歌手弹唱自己作品的时刻，还记得多年后读到不同代际的听众在同一首旧作下留言的感动，“人行前，我从没想过会有这样的体验，那种喜出望外的幸福感无可比拟。”尹约说，如果有下辈子，她还是想从事这份工作，写词、写歌，围着音乐打转，“或许我上辈子就做过，这辈子在做，下辈子依然愿意坚持。”

文 / 晨报记者 曾索狄 图 / 受访者供图  
插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任  
见·证·她·们·始·终·在·场