

“我被爱判处终身孤寂，不还手，不放手。”《歌手2024》首场直播时，尹约站在台下听着那英唱出这首《默》，心脏怦怦跳个不停，一如十年前创作完成时那个辗转难眠的夜晚。

“共情是一种劳动，温柔是一种苦衷，善良是一种沉重，原谅是一种纵容。”这首李玟曾经爱不释手、却还没来得及作词的旋律，最终被收录进周

深的最新专辑《反深代词》里。尹约将对李玟的感情，包括周深从一个讨好型人格一路走来的成长，以及她对自身的思考，借由这首《警报》倾泻而下。

歌词中的这句“共情是一种劳动”，来自尹约的真实感受。“我写作的时候喜欢在手边熏香，其实创作的过程很像沉香——树木要先受伤，然

后分泌树脂，最后才能凝香。”尹约选择的共情方式是先“受伤”，无论来自自己或是他人。

《乘风2024》里，尹约作为节目首次独家合作的作词人，为30多位姐姐们创作了多首充满女性力量的原创曲目。这次合作里，尹约慢慢从“伤己”走向了“爱己”，凝结出不同于以往的魅力芳香。

作词人尹约： 创作似沉香 先受伤才能凝香

“I love me”

音综、唱跳、rap、女性……《乘风2024》恰好聚集了许多尹约很感兴趣、想尝试的主题和风格，因此几乎没有过多考虑双方一拍即合。

节目以二十四节气为题，从惊蛰流转到大雪，将中华传统文化之美，与天地间变幻莫测的气象相结合，给创作者极大的写作灵感和发挥空间。

然而真人秀的魅力之一就是“变数”，接踵而来的变化让尹约的这次创作之路充满挑战和惊喜，“在合作过程中不断拥抱变化，找到了很多新的创作角度，收获非常大”。

过去，她在为谭维维《3811》这张聚焦女性人物主题的专辑创作时，故事线以人物为主，更注重叙事感；但《乘风2024》不是个人专辑或单曲，最终呈现的是一场2—6人的团体秀，不能只把重点放到某个人身上。

“所以这次我在写的时候会特别考虑分词时，可以让每一位姐姐都能分到一段贴近她心声的金句。”

有时，尹约也会跳出创作者的思维，以一个旁观者的角度去观察、感受。她在歌中写下：“不去和别人比较，就无所畏惧，每人有专属的赛道，别计时读秒。”或许节目需要排名，但尹约眼中全力以赴不计得失的姐姐们，更令人动容。

最终所有感受被尹约化为三个单词写进《拥抱一场雨》的歌词里——“I love me”。这个“爱自己”既是姐姐们传递给她们的信息，也是整个节目的核心精神，在这场充满正能量、女性精神的正向循环里，不要迷失自己，勇敢去爱自己。

“不还手，不放手”

其实刚入行时，尹约曾经历过一段情绪波动较大的时期，对于女性身份在职场中遭受歧视的现象尤为困扰。

“可能是我的名字比较中性，也可能写作品的时候下手比较重，有段时间总被当成男性，会看到很多人说‘原来是女生写的’。虽然到了现在这个年龄，我已经不在意这些了，但在当时很不理解。”

即便刚入行时期有诸多的不适应，尹约仍觉得自己是一个幸运的人。不久前，那英凭借一首《默》拿下《歌手2024》首场比赛的第三名，当时台下的尹约并没有想象中的喜悦，更多的是紧张，“因为我非常知道这首歌有多难唱”。

许多人可能没想到，《默》其实是尹约的出道作品。当时她与曲作者钱雷都是刚入行的新人，而这首《默》还是钱雷当时的公司不要的曲子。

两人机缘巧合下相识，钱雷觉得曲子特别适合尹约就发给她听，没想到尹约听完当场就哭了，她不理解为什么会有人不要这首曲子。



尹约



《歌手2024》里那英演唱



尹约(后排右)与其“职场发小”作曲家钱雷(后排左)、混音师周天澈(后排中)、歌手周深(前排中)以及录音师倪涵文(前排右)合照留念

尹约至今仍清楚地记得，钱雷发给她这首歌时是在一个下雨天，而她同样是在一个雨夜完成了歌词创作。“当时外面的天空一片灰蒙蒙的，感觉特别像在海底的状态。”

写完歌词，尹约随即录了demo发给钱雷。那天夜里尹约久久不能入睡，好似开枪打猎一般，这首歌的后坐力震得她辗转反侧。

创作完成之后，尹约和钱雷心目中的第一人选就是那英。幸运的是，那英听完歌曲也非常喜欢，还追问尹约歌词里的“不还手，不放手”，为什么要这么写？

写歌词时尹约一气呵成，因此，面对那英的追问，她也给不出具体的答案。“可能就是在那一刻捕捉到了钢琴旋律当中流淌的、年少时的感情状态，只可意会不可言传。”

方音乐里想要表达的东西所感动。

再后来，他们又遇到了周深，尹约首次挑战当音乐制作人，就是制作周深的首张个人专辑《深的深》。

那时大家都是刚入行没多久的新人，只能互相支撑着，在摸索中前行。尽管是新人却不是降低标准的理由，尹约希望尽可能地展现周深不同层面的优点展现出来。

比如《玫瑰与小鹿》里突出他声音里干净、富有童话色彩的一面；《大鱼》里把周深扎实的科班功底发挥到极致，特意在结尾处加上了古典声乐吟唱、自己与自己合唱的设计；而《浅浅》则展现他的语言天赋，加上了意大利语的选段。

他们投入十二分努力，却无法控制其他人一起调整步伐。当时，他们与合作的国外混音师意见分歧，尹约无法忍受周深如此干净的嗓音被混成非常泥泞、劣质的声音。

沟通过程中，混音师因为他们都是新人，态度异常敷衍甚至是瞧不起。电话里钱雷被对方一直嘲笑，大家既难过又生气，然后派尹约去吵架，最终不惜代价把品控的权利全部拿回自己手里，才有了《大鱼》的问世。

“现在想来其实很勇敢，可能我们这群人就是这个反复打磨作品的轴劲吧。”所以，当尹约看到有人疑惑周深的第二张专辑怎么用了这么多年时，她只想说“我太了解他为什么这么慢了”。

时隔7年，在这张《反深代词【上篇】》专辑里，尹约为周深作词两首。其中《警报》这首歌有点特殊，它原本是李玟生前心仪的旋律，也是对钱雷来说特别重要的一首作品。后来，李玟的离世更让他们想要为她好好写一首歌、好好唱一首歌。

“共情是一种劳动，温柔是一种苦衷，善良是一种沉重，原谅是一种纵容。”当尹约把整首歌词发给周深时，他第一时间把这段话摘出来发给她，配了一句“救命”。而他不知道的是，这句歌词也是尹约在整首歌里最先写下的一句。

这句歌词不是第一句、不是副歌，但却是首先跳入尹约脑海中的一句。歌曲发布后，尹约看到歌迷们最直接get到的也是这一句歌词。“能够与未曾谋面的人们在同一段歌词里隔空共鸣，是我创作中特别感恩的部分。”

2024年4月20日，周深在去美国出差的路上，无意中路过8年前录制《大鱼》时的场地，车里的播放器又恰巧播到尹约为其新专辑写的另一首歌《重启》。“他当时立刻给我发了一条信息：‘我觉得自己重启了’。”收到信息的那一刻，尹约才突然意识到，《重启》歌词里的这句“与你重逢啊，仍是初相见，我已很满足。”，与《大鱼》中那句“倒流回最初的相遇”，其实是隔空呼应的。

“没想到走了这么远，一回头却收到了一个来自8年前自己的拥抱。”那一天，尹约写下了一条朋友圈：时间只顾着一路向前，但音乐的回眸自有天意。

据中新网
(受访者供图)