

从一曲《忐忑》唱红大江南北，到褪尽浮华回归本真，歌唱家龚琳娜的艺术与人生之路始终充满探索与自省。继《自由女人》之后，龚琳娜推出历时六年打磨的诚意之作《做自己 不忐忑》，由长江新世纪正式出版发行。《做自己 不忐忑》真实记录了她从40岁到50岁的

中年蜕变历程，以赤诚笔触剖白事业沉浮、婚姻变故、健康危机与心灵觉醒，展现了一位极具探索精神的女性艺术家如何在生活动荡中找回重心、在灵魂暗夜中重获新生的故事。这不仅是一部个人回忆录，更是一部深度剖析内心、展现女性在困境中觉醒与重生的勇气之书。

新书发布，好似一部坦荡的“人生纪录片”

## 龚琳娜：做自己，不忐忑

《做自己 不忐忑》远非简单的成名故事。它记录了《忐忑》爆红后，龚琳娜经历了喧嚣、迷茫、挣扎与蜕变。事业如日中天的她突患严重腿疾，数月卧病在床。商业赞助受挫、身体崩溃的双重打击令她停下脚步，重新寻找人生的道路。大城市生存发展的压力、人情世故的紧张、身体和心力的透支，促使她一家做出一个决定：离开北京，迁居大理。

浪迹天涯的一家四口，住进白族小院，结交了不少有才又有趣的当地朋友。龚琳娜卸下“明星”身份，脱掉高跟鞋，素颜朝天，观花听雨，融入真实素朴的乡居生活。在自然和人文的滋养中，她的身体和心灵都重新活了过来。

书中，她将镜头对准真实的自己，剖析过去十年的心路历程，毫不避讳地呈现了婚姻变故带来的情感震荡、事业瓶颈期的深度焦虑，以及在巨大名利冲击下对自我价值的重新审视。龚琳娜在访谈中坦言，书中包含了一些她曾认为“最羞耻”的经历，选择公开这些伤痛，是希望以自身的真实共鸣他人，传递破茧重生的力量。

### 名利的“忐忑”与艺术的求索

“‘神曲’之后，内心的‘忐忑’才真正开始。”龚琳娜在书中如是写道。面对突如其来的巨大关注，她在适应明星身份与坚守艺术理想间艰难平衡。她尝试多元音乐合作，探索新的艺术表达，但这探索也使其与丈夫老锣在创作理念上产生深刻分歧，她开始意识到：真正的爱，绝不是彼此缠绕。长期捆绑的合作与生活逐渐让关系失衡。比起“翅膀连在一起”的比翼鸟，龚琳娜更愿意做“自歌自舞”的凤凰，散发自己的光芒。这段婚姻最后的得与失，那些对情感关系的深刻思考，成为书中坦诚剖析的重要篇章。

市场对“爆款”的追逐过后，演出机会缩减，她清醒地意识到，长期演绎老锣的作品虽得心应手，却也陷入模式化的困境亟需突破。为了打破创作瓶颈，年近五十的龚琳娜毅然走出舒适区：登上《乘风破浪的姐姐》舞台，挑战《爱如火》等流行金曲，甚至跨界尝试说唱。这些看似“冒险”的选择，实则是她主动拥抱变化、寻求艺术新生的勇敢实践。她在学习与碰撞中，逐步拓展了音乐的边界，也找到了新的艺术方向。

### 音乐即生活，公益中的温暖回响

为庆祝新书面世并迎接自己的五十岁生日，龚琳娜于2025年8月1日在北京音乐厅举办“做自己 不忐忑-龚琳娜公益生日音乐会”。她与一路相伴的音乐教师、邻居朋友们和一直支持她的歌迷们同台，用音乐诠释新书主旨，共庆生命新篇章。音乐会上，她分享了自己写书的初衷：“我想要保护身心，明确自己与他人的边界，想要建立健康平衡的关系。随之而来的，是生活中更大的冲击，更大的改变，更大的丧失。我好像弄丢了命运的地图，不得不重新寻找人生的道路。我用五年时间，学会了做

自己；又用五年时间，学会了不忐忑……”

这本书也展现了龚琳娜将音乐融入生命、回馈社会的温暖面向。她走进北京市中小学，与音乐教师们分享古诗词歌谣，在疫情期间用音乐传递慰藉；她持续关注自闭症儿童（星星的孩子）、罕见病患儿（如成骨不全症“瓷娃娃”）、留守儿童等群体，积极参与公益事业，让音乐成为连接心灵、播撒希望的桥梁。

龚琳娜新书《做自己 不忐忑》超越了个体经历的范畴，以其罕见的高度真实性和深刻的自我剖析，谱写了一曲献给所有在人生风雨中跋涉的女性的勇气赞歌。龚琳娜用她的跌宕起伏告诉读者：人生的低谷与瓶颈并非终点，而是觉醒与重塑的契机。著名主持人敬一丹也受邀作为“读者代表”莅临现场，分享了自己的阅读感言：“这本书，我是一口气读完的，现在有多少书能让人一口气读完呢？恐怕很少。而这本书之所以如此吸引我，正是它扑面而来的率真、清醒、细腻和坦然。我们原来只是喜欢她的歌，但读完这本书再去听歌，则更多了一层理解。她总能点燃别人，给人以力量，尤其用歌声点燃了那么多歌迷、孩子，长久地影响了他们的生命。如果说舞台上的力量是爆发式的，龚琳娜的书则细腻地鼓舞着你。”

龚琳娜公益生日音乐会现场



### 对话龚琳娜

### 人需要每天进步一点点

记者：您用“五年学会做自己，五年学会不忐忑”概括十年蜕变，这两个阶段分别对应人生哪些关键经历？

龚琳娜：为什么会用“五年学会做自己，五年学会不忐忑”来概括，是因为我唱完《忐忑》之后是忐忑。

第一，是因为出名了。在《忐忑》之前我没有这么高的知名度，也没有成为广为人知的歌者。2010年《忐忑》火了，火了之后我要怎么做一个明星？怎么做个艺术家？我在想明星和艺术家之间到底有什么区别？我究竟想成为明星还是艺术家？又或者我怎么才能兼顾这两者？所以唱完《忐忑》之后我非常忐忑。

第二，面对我曾经相信的爱情和倾注所有的家庭，随着生活的发展开始发生变化，这也让我很忐忑。过去我们什么都没有，就朝着一个目标前行，相对有了一切稳定的生活以后，却陷入了新的瓶颈，这也让我很忐忑。

实际上，前五年我一直活在忐忑中，这种忐忑源于不停地、真实的自我剖析。这件事非常难，因为你要去直面自己。比如说书里讲到《浪姐》的邀请，这种娱乐节目我一开始是非常排斥的，因为我会担心他是不是过度娱乐化？但我发现，经过了无数次的剖析、无数次的流泪和无数次的忐忑之后，我走出来了。

而我觉得后面的那五年所谓的“不忐忑”，就是在面对必须要经历巨大的忐忑和内心的剖析。所以我为什么愿意把剖析的过程发表出来，是因为我发现自己放下了这十年的经历，真的可以做到松弛了。

记者：这本书中，哪些事是您最不想暴露出来的？

龚琳娜：最不想暴露的就是爱情。秀恩爱是真的，那个时候的爱也是真的。但是我后来发现，爱情跟长久没有关系。大家不要贴这个标签，你特别爱一个人的时候，你为他付出生命都愿意。现在流行的一个词叫“恋爱脑”，但如果没有“恋爱脑”，就没有千古绝唱的爱情。

但是爱情和长久它是两回事。当时很爱这个人，不见得会长久，长久的爱情也不见得他们经历过海誓山盟。

记者：您是怎么意识到自己事业的瓶颈期，并去突破它的？

龚琳娜：我意识到自己事业的瓶颈期首先



出版年：2025-8  
出品方：长江新世纪  
出版社：长江文艺出版社  
作者：龚琳娜

是因为演出机会越来越少了。自从《忐忑》爆火之后收到了很多的邀请，但是大家都希望你出爆款，但是人怎么可能每首歌都火呢？关于事业的瓶颈，最先浮现出来的是演出机会越来越少，那我就考虑到到底是我作品出了问题，还是市场的需求不一样了。

多年来，我一直演唱老锣的作品，逐渐察觉到作品风格趋向雷同，也意识到自己缺少与更多其他作曲家、其他风格音乐的合作。但是老锣当时是我最重要的爱人，这就让我陷入了艺术选择与家庭选择的两难境地。如今回想起来，我们在艺术上不再合作，或许正是分开的导火线。

对我来说，我一直渴望在技术上、艺术上获得新的挑战和突破。但我真切地感受到自己对艺术的表达方式比较单一，所以如何在艺术选择上开阔自己，成了我面临的一个重要瓶颈。

记者：您认为这本书能给刚毕业想换工作或找不到工作的年轻人什么启发呢？

龚琳娜：很多人觉得我作为艺术家，为什么愿意参加综艺节目，比如参加《浪姐》时，赵兆老师问我为什么愿意来，我想应该是只要我没尝试过且喜欢的，我都愿意去学习，去感受。

现在很多年轻人可能读书多、学历高，就看不上一些平凡普通的工作，但我恰恰觉得人生就像是用一块块小石头堆积起来的，千万别觉得一上来就要当经理、做大师，或者一唱就要出经典，并不是这样的。我从来没觉得自己是经典，只是我唱过经典作品而已，只有每天进步一点点，学会一个小技能，才有成就感，生命才会美好。

对于现在的年轻人，只能靠自己去经历，就像小孩子摔跤后才知道怎么站起来、怎么跨过那个坎。失败是很重要的“人生必修课”，如果每次失败都怪运气不好、怪别人不理解，那就永远不会进步。

### 关于公益音乐会

我从小到大都有过生日的习惯，小时候在父母家，就会请很多少年宫唱歌跳舞的小朋友来家里一起庆祝，所以生日总伴着音乐。后来到云南大理定居，每年都是邻居合唱团给我过生日，他们办音乐会，我当观众，全程由他们安排，我只需参与其中，这样的方式已经持续好些年了。

今年我50岁，这个生日比较有意义，我想回到北京音乐厅庆祝。北京音乐厅对我来说意义非凡，在北京读中国音乐学院和中国音乐学院附中时，每个学期都多次去听音乐会，那里是我心中重要的艺术殿堂，也是当年作为学生最渴望登上舞台。所以今年我想邀请这些年和我一起分享音乐的音乐老师们、邻居们，还有这几年我比较关注的群体，比如：星星的孩子、冰心的孩子、瓷娃娃协会的会员一起庆祝。看上去是在关注他们，但其实这些群体这些年给了我很大的力量。希望大家一起通过音乐会的方式分享音乐，因为音乐带来的绝不只是娱乐，它真的能给人精神上很大的滋养。所以我想用音乐会的方式和大家一起唱歌，分享快乐。