

《孤勇者》词作者唐恬:与癌症抗争十年

“爱你孤身走暗巷，爱你不跪的模样……谁说站在光里的才算英雄……”

要问今年什么歌流行，那一定有《孤勇者》，它成为孩子们竞相传唱的“爆款”，火到让原唱歌手陈奕迅也有些意外，发微博说：“听说我唱了首儿歌。”坚强有力的歌词鼓舞了很多人，这首歌的词作者唐恬又有着怎样的故事？



图 TP

2004年，22岁的唐恬大学毕业后，进入湖南电视台工作，负责娱乐频道的宣传工作。2005年1月，唐恬加入《超级女声》的项目组，参与《超级女声》栏目的唱片制作。之后她从湖南长沙调往北京，开始了北漂生活。

唐恬生在湖南、长在湖南，家人和朋友都在湖南。她说：“我只是坐了一个交通工具，然后就到了遥远的北方，首都机场夜晚有些凉的风，排队等车的人群，我一个人晃悠悠地走着，觉得异常孤独。”北京的生活节奏很快，唐恬经常工作到半夜两三点。一到深夜，她就开始想家，有时候会默默哭起来。

这样的情况一直持续了好几个月，她才慢慢适应了北京的生活，找到正常的工作节奏。忙得没时间写长文章，她就开始写歌词，因为歌词短。但正如她后来所说：“如何精准地在一百个字以内把要说的东西说漂亮，这个能力得益于长期训练。”刚入行的那几年，她每天写两三首歌词，并坚持不写重复的东西，始终“自己跟自己打架”。

她的努力获得了回报。2005年8月，《超级女声》选手周笔畅一首《笔记》红遍全国，歌词正是唐恬所写；她写的《甜蜜的我》，是“超女”冠军李宇春的第一首原创歌曲；她给张靓颖写了

《如果爱下去》，给何洁写了《你一定要幸福》。《超级女声》首张专辑，3小时卖出60万张，有一半的歌都出自唐恬之手。其中，她创作的《唱得响亮》，不但成了当年“超女”的主题曲，更成为2009年《快乐女声》的主题曲。随后几年，是唐恬人生的高光时刻，许多当红歌手都找她写歌。然而，就在这时，命运却给她开了一个巨大的玩笑。

“大年三十，我被诊断为鼻咽癌。我躲进房哭，写了好多个愿望，最重要一条是：我要活过我父母。”2012年农历大年三十，正是喜庆团圆的时候，29岁的唐恬却收获一大噩耗。“最难熬的是确认病情以前，头上悬着的刀不知道什么时候掉下来。我从未想过放弃，只是尽自己最大的努力去走过。”紧接着，是漫长而艰辛的抗癌历程——2次化疗、33次放疗、8次靶向治疗，这期间，唐恬失去过味觉、嗅觉，甚至一度口腔溃疡，连水都不能喝。所有人都担心她熬不过去，但唐恬说：“有父母亲人在，就必须往前走。”

因为她心里，还有一个藏了很久的梦想未了。2012年5月11日，浙江卫视《中国梦想秀》的舞台，来了一对50多岁的湖南夫妇，他们正是唐恬的父母。两人来到这里，只为了圆女儿的一个梦——给自己的偶像歌手陈奕迅写一首歌。唐恬的父母说：“我女儿现在病了，我们做父母的也没什么能力，在女儿还有听力、

视力的时候，我们想圆她的梦，把她写的这首歌，让她特别喜欢的一个音乐人来唱，在她生日的时候送给她。”

陈奕迅看到后，给唐恬录制了一段视频，后来又专程来到节目现场和唐恬见面。陈奕迅说：“我觉得我非常福气，有一个人想替我写歌，这是我的福气。”来自偶像的肯定和认可，让唐恬看到了希望，更加有了继续和癌症抗争的勇气。在父母、好友的共同鼓励下，经过10年抗癌，唐恬最终战胜了病魔，身体渐渐康复。而《孤勇者》的灵感也由此而来。“我知道孤身走夜路是怎么回事，希望可以拍拍同路人的肩膀，音乐里藏一句‘我懂’。”唐恬说，《孤勇者》不只是她的目标，更是可以用来标记一段人生的“宝物”，承载时光和梦想的重量。

如今，唐恬的歌词愈加温暖有力。今年初热播的电视剧《人世间》，同名主题歌也是唐恬填词：“祝你不忘少年样，也无惧那白发苍苍，我们啊像种子一样，一生向阳……”寥寥百字，便浓缩了整部剧的悲欢离合，直戳人心。

唐恬马上就要40岁了。她没想到《孤勇者》会这么火。谈到这首歌的创作初衷，她也只是平静地说：“希望用简单质朴的词语，展现平凡角落里的真实人生，并给人们带来希望和力量。”

综合自中国妇女报、人民日报、央视新闻、首都教育等

声音

“朱婷和张常宁在东京奥运会后分别进行了手术，手术之后两人积极康复，但根据她们的恢复情况和国家队备战世锦赛的时间安排，两人仍遗憾无法参加此次比赛，国家队的大门将始终向两位队员敞开。”

——8月15日晚，中国女排世锦赛22人大名单公布，此前因伤未进入女排集训名单的朱婷、张常宁仍然缺席。对此，中国女排主教练蔡斌如此回应。

今年中国女排在正式组队前开展了集训营活动，蔡斌同时表示：“新一届中国女排是一支年轻的队伍，在技战术方面要追求全面和攻防平衡，以期打造出快速、多变的进攻体系，这就要求队员们的技术能力要相对全面……通过集训营和世界女排联赛13场比赛的考察、锻炼与实战检验，目前中国女排的首发阵容已经能够基本确定。”

家庭恋爱角

信息真实·组织优秀·渠道立体·服务免费

王妈妈请你来 不要过度干涉儿女婚姻生活

不久前，工作室的一位志愿者心事重重地来向我咨询，说自己儿子结婚已半年多，最近小两口闹起矛盾且发展到了冷战的地步。我问他，小夫妻因何事不愉快？她说儿子媳妇开始只是因为一些日常小事有些口角，儿子不经意间和她提了此事，她出于担心便找儿媳说了几句，并以过来人的身份告诉儿媳该如何处理，可小两口后来又吵了几次，她便又出面去找儿媳，本想让他们俩和好，没想到反而闹得越来越僵。

点评：我告诉她，从儿子结婚那天起，父母就应该远离他们的生活，做一个婚姻的旁观者。父母可以祝福并帮助指导他们，但要适可而止，尤其不能去参与他们的生活。在儿女倾诉对婚姻的不满时，父母可以尝试引导他们通过自己的方式化解矛盾，而不是以儿女代言人的身份闯进他们的婚姻中与另一方交涉。

成熟的亲子关系是有边界感的，自己和孩子终究属于两个不同的家庭。让儿女自己在婚姻生活中相互磨合、坦诚沟通，相信孩子定会找到幸福的归宿。

相亲信息

W20220805
谢女士，上海人，1992年，161厘米，50公斤，硕士，有房，财务总监。要求：事业稳定，幽默，知识面广。

W20220806
慧女士，上海人，1993年，165厘米，48公斤，本科，离异无孩，银行职员。要求：人品好，真诚。

W20220807
安女士，上海人，1994年，170厘米，52公斤，海归硕士，会计。要求：硕士及以上，人品好，性格好。

W20220808
陈女士，上海人，1996年，164厘米，48公斤，本科，产品设计。要求：30~35岁，175厘米以上，本科，开朗乐观，心地善良，孝顺长辈的男士。

W20220812
朱先生，上海人，1984年，175厘米，75公斤，大学，短婚，有独立婚房。要求：年龄、经历相仿，人品好。

W20220813
钱先生，新上海人，1990年，178厘米，65公斤，本科，有婚房，IT行业。要求：1989~1992年，性格好。

W20220814
华先生，上海人，1985年，180厘米，80公斤，本科，艺校行政。要求：年轻、文静，家庭好，个子高。

W20220815
马先生，山东人，1997年，185厘米，85公斤，回族，海归，外企。要求：年龄相仿的回族女士。

以上信息由王妈妈公益红娘工作室提供，王妈妈公益红娘电话：13801630838
疫情防控期间，办公室接待暂停。值班地点（一）张杨路3611号金桥国际七座三楼阳光房接待处。时间：周一、周二 13:00~16:00。值班地点（二）灵山路1803号金杨益天地三楼304室接待处。时间：周六、周日 13:00~15:30。

齐家方略 在恋爱中要注意什么？

谈恋爱的三个阶段：蜜月期、幻灭期、真实期。能走到第三阶段，是恋人舒服相处和步入长久婚姻的前提。从五个方面判断能否携手走到第三阶段——了解TA的价值观、了解TA对待亲友的态度、了解TA的人品、了解性格差异性、了解TA的仪式感。

8月下旬的空中情感课堂，将由英国伦敦城市行业协会注册国际高级礼仪培训师礼玲老师为大家讲一讲在恋爱中要注意什么。具体上课时间，请关注“帼苑齐家微信公众号”。

《新民晚报社区版》的官方网站是：
<http://xmwb.xinmin.cn/home>
想了解更多会员信息，可关注家庭恋爱角微信公众号。

上海市浦东新区妇女联合会“2022年度妇女儿童家庭服务项目”
上海市浦东新区妇女联合会官网：
<http://fulian.pudong.gov.cn>

G20220802
十一先生，1992年，江苏人，175厘米，独生子，本科，民航运输业，昆山有房。要求：90后，158厘米以上，本科，不高冷，孝顺。

G20220809
尹先生，1993年，安徽人，168厘米，本科，康复师。要求：不太胖，善良专一，160厘米，年龄相差不超5岁。

G20220810
范先生，1994年，江苏人，179厘米，大专，广告运营。要求：160厘米以上，大专以上，不太胖。

G20220811
高先生，28岁，175厘米，本科，电子工程师。要求：165厘米左右，皮肤白净的女孩。

G20220812
管先生，1995年，四川人，177厘米，72公斤，大专，有房有车。要求：年龄相仿，165厘米，性格乐观。

G20220813
陆先生，1992年，上海人，172厘米，本科，制造业会计。要求：年纪相仿，有相似的爱好，喜欢猫咪。

G20220814
毕小姐，1992年，江苏人，165厘米，54公斤，专升本，医疗行业。要求：不低于170厘米，工作稳定。

G20220815
楠楠小姐，1985年，167厘米，53公斤，本科，国企。要求：175厘米，本科，工作稳定，无不良嗜好。

以上信息由帼苑-齐家青年交友工作室提供
电话：021-62596226；
18918317167(沈老师)