

顾孩子为最基本的责任。

《新民周刊》：对音乐是不是也还是放不下呢？

裘海正：唱歌，是我的兴趣。它跟运动一样，好像是上天给我的两件礼物：一件是运动，一件是音乐。事实上，对我来讲，这两件事情是分不开的。唱歌，可以让我抒发很多情绪。现在我更多地发现，音乐可以安慰很多人，更提高了我对唱歌的兴趣，因为我知道我唱歌的目的是什么。

以前当艺人的时候，想得更多的可能是：唱歌可以赚钱，可以出名。但是后来我慢慢发现，赚钱跟出名这些事情，似乎没办法满足内心。如果可以让歌声去安慰更多失落的人、寂寞的人，唱歌这件事情才（更）有意义。

《新民周刊》：重新演绎的《爱我的人和我爱的人》收录在《从未放弃》专辑中。那么多年过去了，乐坛也发生了很多变化，重新开始

裘海正 2025 年推出的新歌《坠落》。



音乐、演唱的事业，“从未放弃”四个字是不是可以用来形容你当时的心情？

裘海正：对，其实我不放弃这件事情，不只是体现在音乐方面。对我周边、我所爱的人，我也从来不会放弃他们。这一点跟我作为一个运动员的个性其实是很契合的。为什么呢？因为基本上，我们运动员就是不能放弃。就算这一场输了，你也要准备下一场的胜利，还要为下一场做准备。同样地，我们周边的人，包括你的亲人，或是你认识的好朋友，他们可能做错了一些事，或者生命受到疾病的侵袭，我们都很希望能够鼓励他们，很多事情不要放弃，继续加油。所以我就说，现在的人真的不要去做“纠察队”，而是要做“啦啦队”。希望大家都不要放弃。

《新民周刊》：去年你发了一首新歌，叫《坠落》。又写的是“枫爱音乐故事”，这是不是有一个系列？

裘海正：有，它是一个系列。因为我知道，现在这个社会很纷乱。我唱这首歌是因为，我到台湾的监狱里做慈善义演的时候，面对那些犯人，你可以在他们身上看到，每一个人都有故事，而那个故事就在讲“坠落”。可是你不知道他们是在哪个点上坠落的。每个新生儿都像一张白纸，怎么有的人一步步坠入深渊？其实有一个过程。所以我

更关注的是，把爱带回家。我们也希望用家庭的温暖，唤回一些堕落的年轻人。

所以这首歌，它的意义非常深刻。因为我们不知道你在什么地方、哪一个点上出了什么差错，在那个点上要有人去关注他。所以这是我近期以来唱得特别心疼的一首歌。

《新民周刊》：最近还在台湾出了一本新书？

裘海正：这本书叫做《音天也快乐》。不是阴天的“阴”，是音乐的“音”。这本书其实是我十首歌、十个生命历程。它有个副标题，叫做“海正的 10 堂‘好过哲学课’”。你知道，其实很多人呢，常常不放过自己，主要是对很多事情太执着了。很多人都会说“放下、放下”，但是我觉得，你要怎么让自己好过？有一些事情转个弯，眼光改变一下，你的心境就会大不同。事实上，那些当时辜负你的人或冒犯你的人，他们也许不是故意的；就算是故意的，他们已经在伤害你之后自己去逍遥了，结果你还抱着这一个伤害一直不放手。所以我觉得，应该要学习重新为自己做选择。你可以让自己的生命和生活，不用跟那些伤害你的人绑在一起。所以，这一本书其实也是想帮助很多人。现在抑郁症的人太多了，我们希望能够用这样一个生命的历程，跟很多人来分享。民