

和自己对话。

2012年，在第12届音乐风云榜上，高晓松把特设奖项“评委会主席奖”颁给了尚雯婕。他说：“这个艺人我很喜欢，虽然我不认识她，但是我觉得她对音乐的态度是我喜欢的，这个态度就叫作——‘不拿音乐当饭吃’。这个奖，我颁给尚雯婕。”

那一年，尚雯婕成功从一个选秀歌手成长为一个专业的音乐唱作人。

多栖发展

2013年，尚雯婕收到了《我是歌手》第一季的邀请。她把原创作品《Love Warrior战》和《最终信仰》带上了这个意味着华语歌手最高竞技水准的舞台；前卫的音乐审美、凛冽的舞台风格，在十几年后的今天看来依然颇具新意。

在《我是歌手》过后的那几年，尚雯婕转换身份在各大音乐综艺里担任导师，在外界眼里是她极其顺风顺水的几年，但尚雯婕却用“拧巴”二字来形容这段日子。

2025年在芒果TV《背后》的节目中，尚雯婕向北大德语专业毕业的张泉灵透露，自己并非喜欢评价别人的人，而站到导师这个位置上就意味着得放弃一部分的自己，因此她时常陷入自我割裂，外界却认为她成熟又通透，可内心却觉得自己幼稚。

2024年，尚雯婕参与了《乘风2024》，高冷严肃、生人勿近的“保护色”被卸下，她跟队友谈起自己2009年患双相情感障碍时惊恐发作的呼吸困难，也会因为队友淘汰，在镜头前罕见地放声哭泣。她也流露出了生活中憨直笨拙的一面，会烤坏面包机，会用刀将牛油果连肉带核硬劈，也会抱着熊猫玩偶自言自语……

这档节目让很多人重新认识了尚雯婕。2025年，她去参与了《papi热烈欢迎》节目，大家看到的是一个率性而不再高冷的尚雯婕，她可以坦然聊到小时候在父亲工作的衬衫领子车间的经历，聊到自己出门要带的“阿贝贝”（一条毛毯）。

尚雯婕告诉《新民周刊》，她的“阿贝贝”不是某一样东西，毕竟这么多年肯定要坏。而是某一材质的东西、都得是那个触感，同时

跟它要有一定磨合期，用了一段时间觉得很顺手。如果有点破了坏了，再寻觅它的下一代。

自从《乘风2024》以后，尚雯婕就接到了音综导师之外的很多工作邀约，最具挑战性的可能就是2025年的《巴黎合伙人》了。她对《新民周刊》表示：“这是一档新的综艺，吸引我的点显而易见——因为我是学外语的，让我有机会通过外语能力把国货卖给外国人，这在国内娱乐圈还是很少见的综艺。其实出海这个主题很多企业很早就开始做了，只不过在综艺领域还没有太多展现，我觉得这是一个很好的机会，也是我的一个梦想。”

《巴黎合伙人》去年出圈以后，今年第二季《合伙人》马上推出，开店地址改在了伦敦。尚雯婕非常谦虚地告诉《新民周刊》：“进大

2025《巴黎合伙人》和李佳琦合影。

