



与歌迷互动。

自行车逛菜市场。在她看来，这两种身份并不冲突。当内心慢慢习得宁静，向内生长的力量就像一棵树深深扎根。遇到变故不会慌乱，也不会期盼一场“大逃离”。

她给自己打了一个很有意思的比方：人要常常给自己一份礼物，就是一台秤。站上去看清自己几斤几两，行就是行，不行就是不行。不必过分为难自己，也不要事事逞强。状态好，可以拿到九十分、一百分；状态普通，考八十分也完全可以接受。

丁当说，如果给自己做一张人生自选集，《离家出走》一定要收录。那是故事开始的地方。回望当年那个女孩，无所畏惧，一味往前冲。现在的自己，很想穿越回去，好好拥抱当年的少女。是因为终于读懂了她的心境。

“爱了100万次的我”不单单

指代男女情爱，还包含亲情以及人与自我的和解。专辑当中重新改编的《我爱他》与《猜不透》，距今已经超过15年。最初录制的时候，歌声裹挟浓重爱情的伤悲，时隔十余年再度演绎，她将新版称之为“释放版”，唱腔从容柔软，娓娓道来。

2025年，丁当一直在练习如何面对孤独。在她的理解里，独处不等于孤独；真正的孤独，是人置身人群，内心依旧找不到归属。如今的她，一个人可以过得丰盈自在，有人相伴，也同样坦然接纳。《夜游2.0》演唱会，正是丁当交出关于“生命”的一份答卷：“这次演唱会没有丁当，也没有观众。没有我，也没有你。只有我们。”消弭舞台上下的界限，一群人相聚于此，借着音乐，互相照亮彼此漫漫长夜。

关于丁当，脑海里闪现出三帧

画面。

第一帧，揣着100元就敢拖着行李四处闯荡的少女；第二帧，万人演唱会现场，蝴蝶舞台将她托起，全场万人齐声合唱《猜不透》；第三帧，清晨六七点，吴娴梳妆完毕，挽着母亲出门散步，有空就骑车逛菜市场。

三个模样的她，在舞台之上重逢。她说：长久以来，总是我的声音先被大家听见。即便我本人未必时刻陪伴在大家身边，但我的音乐会一直都在。明年便是丁当出道20周年，她期许，未来自己能站上体育场的舞台。

《爱了100万次的我》里的主角，到底是丁当，还是吴娴？如今的她，已经不需要刻意区分。丁当，是站在舞台上放声歌唱的人；吴娴，是清晨起床挽着母亲散步的女儿；丁老师，是带领学员做心灵练习的分享者。她们全部，都是真实的丁当。

从17岁离家出走的浙江女孩，到“全民情歌天后”，再到独立女性，丁当的人生本身就是一首值得被重新解读的歌。在这张自选辑里，她终于把歌唱给了自己。可以在舞台上万丈光芒，也可以在家穿着睡衣躺上一整天；可以演绎无数别人的爱恨，也可以坦然诉说属于自己的故事。这一切，并不矛盾。

爱了100万次之后，原来，最值得爱的那个人，是自己。■