

### 离家外闯，在生活中寻找秩序感

了解我所在的地方。这么一想，还蛮划算的，哈哈。”

谈到参加《创造营2020》的感受，朱主爱开玩笑地说：“我觉得这个节目是蛮好的体验，但下次不要再体验了。”她对这个节目的最深印象是“累”：“有一次，我们早上五六点开始工作，一直到第二天的早上十点半才能躺下，30多个小时没能合上眼。刚进去的时候当然希望自己可以创造奇迹，突然爆红之类的，但后来都没有心思考虑那么多，只能顾好每一次比赛。”三四个全封闭的集体生活，也让她颇为疲惫：“平时我很喜欢一个人的空间，也不太需要一大群人一起出去玩。所以在录制期间的集体生活，对我来说也是个全新的体验。”

朱主爱以第九名的成绩无缘出道位。因为疫情缘故，一些演艺工作也难以开展。朱

主爱来到了其经纪公司乐腾演艺所在的广州长住，平时的工作便是写歌、录歌、发歌。“艺人这份工作，闲的时候很闲，忙的时候又很忙。”朱主爱说。这些年，她渐渐学会在日常生活中找到秩序感：“我以前是个有拖延症的人，后来就逼自己改变。我不会给自己定太长远的目标，反而是规定好今天要做什么、明天要做什么。比如我有意识地训练自己早起，手机闹钟响到第三声我就一定会起床，不会赖床；如果不是工作原因，晚上11点半我一定会上床睡觉，不看手机。这些微小的生活习惯其实让我改变了很多。现在觉得一天的时

间变多了，有更多时间完成自己要做的事情。到了晚上就会很开心满足。”

当年朱主爱放弃大学的升学机会，转而以歌手身份出道，走上了与许多同龄人截然不同的道路。“其实我后来有重新思考这件事。我现在在25岁，很多同龄人才刚大学毕业，但我已经出道七八年了，有时候也会感慨如果当时继续升学该多好啊。”但她并不觉得后悔，“如果回到那个时候，我可能还是会做出同样的选择。”

### 逛菜市，煲靓汤，还想写粤语歌

我的家乡是马来西亚的柔佛州新山市，位于马来西亚最南边，在新加坡隔壁。我在广州已经生活了两年多，因为疫情关系，这两年都没法回家，很想念我的家人，想念我家的小博美（朱主爱的宠物狗）。我姐姐之前生了孩子，现在孩子都快会走路了，我还没见过他。

我觉得广州和家乡的文化有点像，很庆幸自己在广州，想家的时候至少能找到家乡的味道。因为我的家乡也有很多华人，包括广东人，我在马来西亚的时候也会去喝早茶。对了，我要特别解释一下，很多广州同事觉得只要是热带来的人都会徒手开椰子，这是错的！另外我也不是什么语言都会，泰国语和越南语我是不会的！有些朋友很可爱，会拿泰国电影让我翻译一下，但是我不会啊！

广州是个很有生活气息的地方，很有人情味。所以我在这里特别放松，完全可以穿个夹脚拖就下楼买菜。我现在跟菜市场的叔叔阿姨都很熟的，尤其是跟烧腊店的老板，因为我很好吃烧腊。我喜欢做菜，拿手菜实在太多了！比如说我的家乡菜——娘惹菜豆瓣酱，还有各种汤。我觉得最好喝的是杜仲猪腰枸杞汤，广东湿气很重，有时候我在外面活动了一天，回家喝了个汤就会很舒服，喝完一觉醒来都觉得经脉通畅。

我是个比较宅的人，比较少在外面逛。我在家就有很多活动，比如说剪视频、写歌、打游戏，还会画画、做菜。我还养了一只小龙猫，会陪它玩。另外平时也会去游泳馆游泳，踩踩脚踏车之类的。在广州，我也交到了很多朋友。他们有时候会来我家打游戏，我有时就会做饭给他们吃。

我很想出一首粤语单曲。因为我喜欢用音乐记录生活嘛，来广州两年多，我觉得是应该有一首粤语歌。我正在学粤语，但不大会写粤语词。诚邀大家给我提供粤语词，我来谱曲！



在广州大剧院留影



参加《创造营2020》期间

# 「甜妹」朱主爱：

羊城晚报记者 胡广欣

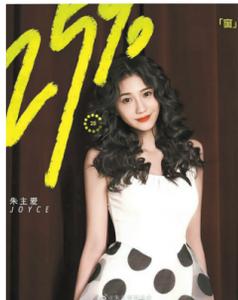
朱主爱18岁时凭借一首《好想你》成名。仿佛一夜之间，大家都记住了这位把眼睛笑成月牙形、用甜美声线在一首歌里唱了55次“好想你”的马来西亚女孩。七年过去，25岁的朱主爱在今年发行了迷你专辑《25%》。唱片封面以黑白为基调，选用了一张工作间隙拍下的照片——造型师伸手为朱主爱整理头发，而处在待机状态的她表情放松。

这几年，她经历过《好想你》爆红之后的平淡，也曾参加选秀节目，但遗憾未能成团出道。一路上不算一帆风顺，不变的是她仍然坚持创作、发歌，始终朝着创作歌手的方向走。在25岁这个年龄，“甜妹”朱主爱有了更丰富的层次。

# 在广州能找到家乡的味道

就像在十字路口上一直走，却不知道为什么总是走回原点。但这首歌也包含了正面的能量，无论你向左向右还是前进后退，至少没有一直站在原地。”

对朱主爱而言，创作是她排解情绪的有效手段，“创作的过程是很开心的。对我来说，做音乐是安抚心灵的一种方式”。在新EP中，她对《剩》这首歌感触最深：“很多朋友给我反馈，说觉得这首歌听起来很轻松，适合一个人开车或者旅行的时候听。但如果大家静下心来听这首歌，会听到里面有悲伤的感觉。这其实也是我自己排解情绪的态度，我喜欢浅浅地消化负面情绪。”她形容自己是个“在乐观与悲观之间反复横跳的人”：“其实我非常清楚，我的乐观和悲观是互相成就的。”她的甜美和元气，往往来自于“置之死地而后生”：“在乐观之前，我会让自己极度消极。当消极的感受完全渗透我的时候，我就会有一种‘噢，好像还好’的感觉，那时候就会觉得可以继续走下去了——已经触底，可以上升了！”



推出新EP《25%》

### 去掉甜美标签，用创作排解情绪

朱主爱很清楚自己身上的“甜感”。“我之前有很多标签，比如说很‘儿歌’、很浅白，整个感觉非常阳光可爱。我刚出道的时候才十几岁，身上的能量很满，我觉得自己是适合这种风格的，可以跟大家分享这种阳光的感觉。”朱主爱说，“但其实我有很多面，也有很多想法。现在的我更愿意自我解剖，把这个过程像日记一样记录下来。”

《25%》收录的歌曲大多是朱主爱近期的创作。她表示，《25%》呈现的更接近当下的她：“去年发行的EP《迷你专辑》《Hello！朱主爱》算是一个小小的收尾，里面的歌大多是好几年前写的，呈现出来的样子延续了我出道以来的风格。《25%》会更接近我这个阶段的状态，去掉了以往的一些光环和标签。”

在《25%》里，朱主爱开始用一种更成熟的方式，袒露一些以往极少提及的情绪。比如在《剩》的歌词里，她把孤独的感觉形容为“我藏在塑料真空包装里呼吸”；她在《Hazy Night》中直白地表达彷徨：“现实它逼着我赶紧走别停留，却又只给了我无尽头的黑洞”；在《窗》中，她收起了声音中的甜美，冷冷地唱“我需要一把枪，打破该死的窗”来传达自己的焦虑和不安。

朱主爱坦言，当中的情绪都来自这几年的真实感受。比如写《Hazy Night》的时候，正是她最迷茫的时候：“《好想你》大火之后，又平淡下来了。有几年时间觉得自己一直在重复和内耗自己，

### 前路依旧彷徨，寻找自己的风格

2016年朱主爱19岁的时候，她曾接受羊城晚报记者的专访。谈及即将到来的20岁，言语中透露着忐忑，觉得迈入二字头之后就要变老了。时隔七年，她与羊城晚报记者再次见面，聊起当年那件小事，她大笑：“我19岁的时候都在想什么东西啊！十八九岁的年纪就该好好去玩嘛！”如今站在25岁的当口，她跟当年一样，没有避讳自己的不安：“这个年纪有点尴尬，不算小但也不太老。”但现在的她更懂得如何应对这种“年龄焦虑”：“可能30岁的我回头看，也会很想‘打’现在的自己，一切都没什么大不了嘛！要用幽默的态度去面对种种情况。”

对如今的朱主爱来说，《25%》是一次恰到好处的转型。五首歌都摆脱了她以往作品中的邻家女孩感觉，以迷幻电子、Swing、弦乐等元素，构建出更具有都市感的音乐。朱主爱坦言，筹备《25%》时遇到的最大困难就是定位：“我希望自己不要局限在甜美这个领域，但又有点苦恼——有的歌手是情歌女王、有的歌手是R&B天后，那我自己要成为一个怎样的歌手？好像没有一个风格是我真的喜欢到愿意一直唱的。所以后来我完全抛开了对风格的思考，只写自己内心的感受，然后为这些歌曲找适合的编曲。”

朱主爱一直想成为一名创作歌手：“希望我很老很老的时候，你们都还记得我的音乐。”在《25%》里，她跟以往一样包办了全碟的作词创作并参与到

制作过程中。仔细研究这张EP的制作名单，也会发现一些有趣的名字：《剩》和《Hazy Night》的制作人郭奕科，与电子音乐人朱婧汐有过不少合作，他为这两首歌带来了非常轻盈的迷幻电子元素；《窗》的编曲人伍凌枫有另一个更为人们熟知的身份——广州老牌乐队Project Ace的吉他手；《伪文青》和《没什么大不了》则跟美国独立乐队Fiji Blue进行了跨国合作。她说：“我觉得如果要让作品更上一层楼，一定要找到各个专业领域上厉害的老师来共同合作。”

她与Fiji Blue和郭奕科都是第一次合作，而伍凌枫则是她的吉他老师。她把自己的想法与这些音乐人来回沟通，最终诞生出如今的《25%》。朱主爱觉得，共同创作是一件非常酷的事情：“我创作《窗》的时候用的是吉他，我觉得这首歌的编曲应该是干净的，不能有太多新的音色。但越简约的东西越难做，需要一个吉他非常厉害的人，我马上想到伍凌枫老师。这也是他第一次制作歌曲，我们的合作蛮开心的。跟Fiji Blue的合作则由我在北京的唱片公司牵线，这支乐队在音色的处理上特别厉害，我的demo（样本唱片）基本定好风格，然后交给他们做音色上的优化。《没什么大不了》做了八个版本，目前成品中的英文Rap本来是没有的，我收到他们给过来的编曲之后，觉得那个地方应该有一段小转折，就写了那段Rap。”

自述广州生活