



以文拾音 &gt;&gt;

# 《阿刁》:唱的是歌,更是自己

●指导老师 东浦中学 李旭英

年前,张韶涵亮相温岭音乐节。提起她,很多人会想到那首《阿刁》。但你知道吗?这首歌还承载着张韶涵个人的生命故事。东浦中学的李旭英老师以《阿刁》为引,带领学生们聆听那些有关生命与坚韧的回响。

## 阿刁

原唱:赵雷 翻唱:张韶涵

阿刁 住在西藏的某个地方  
秃鹫一样栖息在山顶上  
阿刁 大昭寺门前铺满阳光  
打一壶甜茶 我们聊着过往  
阿刁 你总把自己打扮得像  
男孩子一样  
可比格桑还顽强  
阿刁 虚伪的人有千百种笑  
你何时下山  
记得带上卓玛刀  
灰色帽檐下 凹陷的脸颊  
你很少说话 简单的回答  
明天在哪里 谁会在意你

即使倒在路上  
接受放逐因惑自由  
就像风一样吹过坎坷  
不平的路途  
漫漫的脚步婆婆  
慢慢的足迹斑驳  
或者 连一丝痕迹  
都不留在这里  
可我还是不会  
因为痛就放弃希望  
受过的伤长成疤  
开出无比美丽的花  
.....

## 前言 >>

七年级教材里《秋天的怀念》一课里,史铁生与命运抗争的身影、母亲沉默中的坚韧,总让人联想起《阿刁》这首歌,眼前是菊花与格桑花倔强绽放的模样。

这首歌的诞生,源于一段藏地往事:2012年前后,赵雷旅居拉萨时,结识了在甜茶馆打工的藏族女孩妮可。妮可既要打理小客栈,又要兼职导游补贴生计,那在高原风霜中韧性生长的模样,深深触动了他。赵雷将多个藏族女性身上的坚韧特质凝练融合,以妮可为蓝本创作出《阿刁》,既是致敬藏地遇见的温暖,更愿以此歌赠予每一个追梦人,如阿刁般勇敢无畏。

而让《阿刁》真正突破圈层的,是张韶涵的翻唱。这台湾歌手,人生轨迹本身就带着“阿刁”般的倔强与挣扎。她的童年被贫困与家庭重担笼罩:父亲患心脏病无法劳作,母亲嗜赌致家庭负债累累,12岁随家人移民加拿大后,生活依旧困窘。作为长女,张韶涵15岁便辍学打工,洗车工、餐厅服务员、奶茶店店员等底层工作都曾亲历。凭借不

服输的韧劲,她于2001年主演《MVP情人》正式出道,随后以《隐形的翅膀》《淋雨一直走》等励志金曲站稳脚跟,2008年更是成为北京奥运会第62棒火炬手。

然而,2008年,张韶涵因遗传性心脏病被迫停工治疗,母亲卷走其逾亿新台币的全部积蓄,让她只能借钱筹措手术费。术后休养期间,父母竟联合舅舅、外婆反戈一击,控诉她“弃养”,诬陷其吸毒酗酒。即便张韶涵公开尿检报告自证清白,舆论的利刃仍将她钉在“不孝”的耻辱柱上。但就像《阿刁》歌词中唱的“受过的伤长成疤,开出无比美丽的花”,她并未被苦难击垮。沉淀数年后,2018年《歌手》舞台上,张韶涵以一曲《阿刁》震撼回归,让这首歌真正迎来了灵魂的绽放。

可以这么说,没有赵雷,便没有《阿刁》的生命底色;没有张韶涵,便没有《阿刁》的灵魂锋芒。两位歌者以不同的演绎,赋予《阿刁》双重魅力,也让这首歌成为跨越时光的精神图腾,照亮每一个在困境中坚守的人。

## 写作指导 >>

在写作中,我们可以考虑让《阿刁》《秋天的怀念》与自我经历进行深度融合。

一、以“苦难—坚守—成长”为叙事链条,将阿刁的“倔强”、张韶涵的“抗争”、史铁生母子的“救赎”与孩子的“自我经历”串联,既保证素材关联性,又给孩子真实表达的空间,让作文有情感、有细节、有深度。

二、找“共通密码”:4个核心主题锚点(直接对应作文题)

### 1. 伤痛里的成长

阿刁:风雪中开花 张韶涵:背叛后重生 史铁生:瘫痪后觉醒 自我:挫折后进步  
题目可拟为《那一刻,我长大了》《伤痛后的绽放》

### 2. 坚守的力量

阿刁:守自由不妥协 张韶涵:守梦想

不放弃 史铁生母亲:守母爱不退缩 自我:守目标不半途

题目可拟为《坚持,让梦想开花》《不放弃的自己》

### 3. 被照亮的瞬间

阿刁:雪山滋养韧性 张韶涵:音乐给予勇气 史铁生:母爱点亮希望 自我:他人/信念温暖自己

题目可拟为《照亮我的光》《藏在身边的温暖》

### 4. 平凡中的不凡

阿刁:普通女孩拒宿命 张韶涵:打工妹成歌手 史铁生:轮椅上写人生 自我:平凡小事显坚持

题目可拟为《平凡中的力量》《做自己的英雄》

## 习作分享 >>

### 困顿听风,自由为鸟

●东浦中学七(3)班 朱翊涵

当“受过的伤长成疤,开出无比美丽的花”这句歌词在耳畔循环,多数人会想起那只“自由的鸟”,却鲜少有人读懂旋律里藏着的藏族女孩阿刁。她的人生本就是一首未经雕琢的《阿刁》:从雪山脚下倔强抽芽,于命运沟壑中不肯弯腰,最终化作穿透岁月的吟唱,唤醒了无数困在平庸樊笼里的灵魂。

“命运多舛,痴迷淡然”八个字,道尽了阿刁的灵魂底色。这份“淡然”从不是未经世事的懵懂天真,而是见过生命的锋利与荒芜后,依然选择的温柔铠甲——恰如高原上的格桑花,明知风雪会压弯枝丫,偏要把根扎进贫瘠的冻土,在酷寒里绽放出最热烈的色彩。

歌中反复咏叹的“你是阿刁,你是自由的鸟”,唱的正是她挣脱宿命的一生。从前,雪山下的女孩似乎早被标定了人生轨迹:嫁人、守着小院,在柴米油盐中消磨余生。可阿刁偏不,她不甘心被命运随意编排,如歌词所唱“不会被现实磨灭棱角”,骨子里藏着雪山馈赠的倔强,胸腔里揣着不肯向苦难低头的勇气。

“甘于平凡却不甘平凡地溃败”,是阿刁人生最真实的注脚。她从未奢求波澜壮阔的人生,只是不愿在琐碎日常中弄丢本心、磨平热爱。后来,她的故事被写进歌里、传遍四方,可她依旧是那个纯粹的阿刁。她让我们读懂:平凡从不是生命的遗憾,向生活妥协才是;真正的强大,从不是活成别人眼中的光鲜模样,而是认清生活的真相后,依然守住内心的纯粹与滚烫的热爱。

或许我们没有雪山赋予的天然倔强,却可以像她一样,在命运的沟壑里向上生长:带着心底的执拗,朝着热爱的方向,一步一步,坚定前行。

从雪域高原到耳畔旋律,阿刁的倔强,从未褪色。

### 伤痕之上,格桑绽放

●东浦中学七(3)班 周鑫阁

受过的伤长成疤,开出无比美丽的花。

——题记

高原之上,风雪常至,格桑花却总能扎根贫瘠的土壤,在寒风中舒展花瓣。它不惧恶劣的环境,把风雪的侵袭化作成长的养分,用柔弱却坚韧的姿态,诠释着生命最动人的韧劲。这朵雪域之花,如阿刁的写照,更映照张韶涵的人生轨迹,让我读懂了逆境中绽放的力量。

歌里的阿刁,是雪域高原上最倔强的格桑花。她“住在西藏的某个地方,秃鹫一样翱翔”,没有温室的庇护,只有风雪的磨砺。她“不会说话”,却用清澈的眼睛坚守内心的纯粹;即使面对生活的坎坷,她也始终“逆境之中逆生长”,把命运的刁难化作向上的力量,活成了自由而坚韧的模样。阿刁的故事,就像格桑花的花语——“坚韧、幸福、顽强”,在岁月中静静绽放。

而唱着阿刁的张韶涵,是现实中一朵经历风雨的格桑花。年少时,她凭借灵动的嗓音崭露头角,像格桑花初绽时那般耀眼。可命运的暴风雨突然降临,家庭的背叛、事业的低谷、身体的病痛,像凛冽的寒风一次次吹打她。她没有像温室花朵那样凋零,反而像格桑花扎根大地般,在困境中坚守初心。沉寂的岁月里,她没有放弃唱歌的梦想,默默打磨唱功、沉淀心性,把曾经的伤痛化作成长的铠甲。当她在舞台上唱响《阿刁》时,那穿透灵魂的高音,恰似格桑花在风雪中绽放的瞬间,惊艳了时光,也证明了自己——那些打不倒她的,终将让她更强大。

成长路上,我们每个人都一株奋力扎根的格桑花。考试失利的沮丧,是突袭的冷雨打湿花瓣;学习难题的困扰,是顽石压弯了初生的枝丫;人际间的小摩擦,是寒风吹皱了娇嫩的花叶。但格桑花从不会因风雨而低头,我们亦能在挫折中汲取力量。那些曾让我们辗转难眠的“伤痕”,终将在时光里慢慢结痂,化作滋养生命的养分;那些咬紧牙关的坚持、擦干眼泪的倔强,都是韧劲在悄悄生长。

生命的韧劲,不是从未受伤,而是受伤后能结痂生长;不是一帆风顺,而是逆风时能向阳而生。