

IDOI BY MY WAY

找到最真实的自己

魏晨·著

# 我不是 谁的偶像

至于成功，我一直在路上

撕开“全能偶像”标签

光芒背后、艰辛付出、果断抉择、不渝初心



## 图书在版编目(CIP)数据

我不是谁的偶像 I Do I by my way / 魏晨著. --

北京:北京燕山出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5402-3177-4

I. ①我… II. ①魏… III. ①魏晨-传记 IV.

① K825.76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 066555 号

## 我不是谁的偶像 IDOI BY MY WAY

---

魏晨 著

总 策 划: 天娱传媒 执行策划: 莫力

制 作: 思达博格 监 制: 爱哲

责任编辑: 常思薇

装帧设计: 冯朋 智勇

摄 影: 魏晨 姜楠 刘迎 尹莉 板板

宣传统筹: 谢文静

出版发行: 北京燕山出版社出版发行

社 址: 北京市宣武区陶然亭路 53 号

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

开 本: 787×1000 1/16

字 数: 90 千字 印 张: 16

版 次: 2013 年 6 月第 2 版 印 次: 2013 年 6 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5402-3177-4

定 价: 39.00 元

发行总代理: 天舟文化股份有限公司

售前咨询电话: 0731-82918795 售后服务电话: 0731-82918792

官方网址: [www.t-angel.com](http://www.t-angel.com) 官方微博: @天舟文化

\* 如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

\* 版权所有 翻版必究

IDOI BY MY WAY

找到最真实的自己

我不是  
谁的偶像  
魏晨·著

至于成功，我一直在路上

撕开“全能偶像”标签

光芒背后、艰辛付出、果断抉择、不渝初心



初次见魏晨，感觉他是一个阳光朝气的大男孩，爱笑、谦和……  
每个人的成长路都会有不同的精彩，让我们一同分享这种精彩！

国际钢琴巨星 | 朗朗

当魏晨再次访学归来，我们看到更多的坚韧、进取、自信。  
每一次突破，每一个超越，他都带着满满的正能量为我们演绎橙色的理想，为青春加油！

《时装》传媒集团副总裁兼出版人 | 苏红

现代社会竞争惨烈，任何人要脱颖而出，必得过人质素。好运、天赋非强力所能为，  
只问耕耘，不求收获才是常理。魏晨的谦逊和不断寻求自我突破着实令人惊讶。

哲学博士、武汉大学哲学学院副教授 | 李志

所有的成长，都是有代价的，魏晨也不例外。我们不希望自己孩子的成功，是建立在别人孩子的丧失和丢失上。

在魏晨2012年“MY WAY”演唱会开始之前，我们叮嘱他一定要感谢当天所有陪孩子过来的父母，

他们之所以会在现场，必然是因为孩子做出过承诺，并付出了相应的努力。

魏晨父母

“所有的成长一开始总是孤独的。只有自己强大，才能让别人仰视。”

—— 魏晨

上架建议：人物传记·青春励志

ISBN 978-7-5402-3177-4



9 787540 231774

(内赠 魏晨最新MV拍摄内幕·别册)

定价：39.00元

IDOI  
BY MY WAY

我不是谁的偶像

找到最真实的自己

魏晨 | 著



## CONTENTS 目录

每次想脱掉，  
外套就发笑

008

### PART 1 原点

我摔了，我不画了	021
学吉他手指再痛也能忍	024
学音乐能找什么好工作？	026
“兰州第一名”败走京城	030
转战川音，梦想是近还是远	034

### PART 2 跳出舞台的局限

做哪个自己，乖顺 OR 反叛	042
社会不吃你这套	044
不脱皮不掉肉不成活	048
I CAN NEVER STOP !	051

### PART 3 为了成为自己的偶像

CHAPTER 1 机会在敲门	061
CHAPTER 2 WELCOME, MY GAP!	067
阿尼哈撒哟，韩国，我来了	069
第一夜，惊梦	072
第二天 韩国生活适应中	074
CHAPTER 3 更系统的学习	079
健身篇 FIT	
我的悲催食谱	081
生命不息、健身不止的韩国人	082

<b>体能训练篇 CROSSFIT</b>	
CROSSFIT, 把枯燥留给自己	085
我一直在盯着你!	092
窝心的运动鞋	094
<b>声乐训练篇 POWER VOCAL</b>	
长得好? 更要唱得好	098
声乐第一课:我一下子就被击中了	100
可以外传的歌唱秘籍	102
我的萌货老师们	106
风格和商业的一点断想	108
<b>舞蹈训练篇 DANCE PRACTICE</b>	
请老师狠一点	112
汗水汹涌, 进步四溢	113
总有出头之日	116
<b>CHAPTER 4 在生活中保留自我</b>	121
一杯咖啡里的民族大义	123
最贵的牛肉是本地韩牛	126
辛拉面 VS 兰州牛肉面	127
乌啦啦乌啦啦泡菜好啦	128
撑爆我好了	134
魏大厨名震首尔	135
输了一回大蒜液	138
汗! 户外运动到陵园	140
Can you speak Chinese?	141



出租车司机阿扎西	142
雨恨伞愁	144
义务导购求逛街	146
有人不高兴做洗剪吹	148
郊游:我是外国人	152
<b>CHAPTER 5 在相遇中得到成长</b>	157
一次神秘的会见	158
音乐剧	160
李承哲前辈	160
辉星前辈	161
<b>CHAPTER 6 在实践中接近梦想</b>	165
Dream Concert:年轻无须其他,唯有梦想	166
获邀《20's Choice》颁奖礼	168
M! COUNTDOWN:迎来破晓	174
<b>PART 4 安心做自己</b>	
<b>CHAPTER 1 只有自己强大,别人才会仰视</b>	183
装好每一份收获	184
化质疑为一种修正力量	190
拥抱一切有意义的争议	197
<b>CHAPTER 2 有自己的STYLE,就是最好的时尚</b>	201
自己动手丰衣足食	203
MY LOOK	207
感谢那些天才设计师	208

每次想脱掉,外套就发笑

一场颁奖典礼结束，我抱着奖杯回家，放下沉重的水晶，就走进浴室卸妆洗澡。

刚打上一身香皂，水嗖的一下变凉了，把我浇了一个大激灵，赶紧拿毛巾擦了擦身上的泡沫，跑去厨房重打热水器，却发现怎么都点不燃，原来是煤气停了。

我只能重返浴室，继续想办法弄掉泡沫。捣鼓煤气的时候，泡沫已经变干，憋得毛孔直发痒。

擦着擦着，我看到镜子里的自己，头发像章鱼须一样黏在额头上。

几个小时前，震耳欲聋的欢呼声还在我的耳边没有消退，镁光灯下，我的举手投足都受到了众人的瞩目。

可是此刻，无人看见我的赤裸滑稽。除了我自己。

生活就是这样，给我机会表演所爱，也会时不时地忽然一盆冷水从头浇到底，提醒我有喜剧就有悲剧，有好梦就有噩梦，最好的应变方式就是一旦曲终人散，赶紧变回自己。

变回奶奶的孙子，父母的儿子，老师的学生，朋友的朋友，同事的同事。

是私底下也会打嗝放屁、照样感冒发烧流鼻涕的人。

是去超市买可乐不能少付一毛钱的人。

是的，现在的我已经当了好几年的职业“偶像”。这个词一般可以理解为“众人追捧或争相模仿的对象——idol”，比 idol 更成功的叫 icon (idol 跟 icon 都有偶像的含义，前者主要指众人追捧和模仿的对象，而 icon 对于追随者来说更具有神圣的意义，倾向于“标志性人物”)。

作为一个偶像，不只有明粉（把喜欢你当作一种生活方式），还有很多的黑粉（把讨厌你当作一种娱乐方式），更要不断面对媒体的质疑，不管人们喜不喜欢你，只要一日在公众面前出现，你就永远都在面试。

2011 年，正值我的专辑《破晓》宣传期，公司同事颇费工夫地约了一本大牌杂志做拍摄加采访。还希望我少穿点，拍点带“肉色”的片子，理由是给我展示健身成果的机会，大家比较关注我有没有从 SUPER BOY 变成 SUPER MAN。

那年的秋天来得很早，气温偏低，我到达约好的户外拍摄地，按要求脱掉外套，身上只剩下一件背心，谁知正在布灯的摄影师只是抬头瞄了我一眼就说：“你还是把衣服穿上吧，拍这些就够了。”

“哦，好吧。”我默默地把外套穿上了。我知道，SUPER BOY 太瘦啦，拍出来不好看。

拍摄完毕，做采访的时间，来了个和我差不多年纪和身材的记者，一见面就以惊诧的眼神瞪着我：“你怎么瘦成了这副模样啊？”

我不好意思地笑笑：“是啊，最近特别瘦。”

“节食的话短时间内做不到这样吧？”

我摸摸自己瘦到凹陷的脸颊：“前段时间的确没好好吃饭。”

“我还以为之前曝光的新闻图片是故意 PS 成那样的。”

接下来的采访是一如既往的质疑，譬如这种造型是为了噱头吗，大改歌路是因为以前的走不下去吗，烧钱去韩国做专辑值得吗等等。毕竟是公司同事盛情邀请来的媒体朋友，其实这位记者老师已经尽量在对我保持客气，因为我从他那一刻都没停止过扫描的 X 光级眼神中，大概能猜到他心里还压着的一句没忍心直接问出来的话：你那张脸是假的吧？

其实他们更想问的是：你的所有回答都是假的吧。

有人告诉我，这是媒体的一种新闻方式，因为我的光芒来得太快，成绩还不够坚实，所以这种质疑比宣传通稿更有阅读价值，就算被人骂也反映了他们从一定程度上重视你。如果无法打破，就说明我还没有拥有自信到可以说服观众、说服媒体的资本。

到底怎样做才算有资本，这种质疑式的面试审核期到底有多长？

我不是很了解其他行业的职业规划一般是怎样的，不知道一个人在同一个领域坚持了十年，在同一个岗位努力了五年，是否可以被视作“稳定”。

只是但凡谈到“偶像”这个新身份的形成时，很多新闻标题爱用“一夜之间”来达到吸引眼球的戏剧性。无论你的故事讲了几天几夜，他们都能用一页、两页就搞定（评估一个人的成就有多受关注，一本权威杂志的报导页数也是一个参考数据）。每次我想知道人生可以有多快，就点一下网页，翻几页杂志，一万多天的衍变可以快速分解到“一页之间”，私称之为“数 PAGE 人生”：

第一页：我 17 岁，辗转南北拜师学艺，短短时间内从一个门外汉到考上川音接受音乐高等教育，学号 4039。入读的流行歌舞系当时创立才 1 年，除了继续恶补乐理之外，身体柔韧性和协调性都不好的我练劈叉练到自己躲在角落里哭。

第二页：我 21 岁，大学三年级，参加了一场举国闻名的“2007 快乐男声”唱歌比赛，编号 10，经过层层 PK，获得季军并顺利签约经纪公司，媒体纷纷用“魏晨比赛结束挣了 50 多万 13000 元学费自己付”来做大标题，以宣传这个舞台对于新人的梦幻价值。

第三页：我 27 岁，是“全能偶像魏晨”、“人气小天王魏晨”。除了姓名是父母取的，其余都是出场标配，挂满人造水晶，我不再呼吸氧气，我呼吸的是“人气”，拍电视发专辑，各大媒体有登记。

青蛙王子，谁想翻页回去？

可是，不翻页就能够忘记自己是谁了吗？

必然不可能。

当我因为煤气欠费，被泼一身冷水，湿漉漉地站在浴室里，就越发清楚地知道自己是谁。

很长一段时间，有件特定的外套我得一直穿着，每次想脱掉，外套就发笑：你到底是谁呢？你因何而存在？

我回答不出来，因为大家只认得穿了那件外套的我，那件外套，叫作选秀明星。时间长了，它就是你的皮肤、你的编码、你的姓名，是一种令任何赞美和诋毁都无法抵达真实自我的可怕漠视。漠视你的个体存在，漠视你的悄然努力，漠视你的一切可能。对于公众来说，看不见的，就是不存在！

如果脱掉一件外套，就没有人会认识你。你还有多大的自信做自己？难以更换的外套远不止一件，你又还有多大的勇气做自己？

曾经的我记得只要学会在媒体面前对答如流、在观众面前唱跳潇洒，就叫作自信。

现在的我偶尔回头看这一切，才发现，坚持做着自己喜欢的事情，已经是自信的最好证明。

我不是谁的偶像，我还是那个为了一句喜欢，就从门外汉一直硬闯过来的人。  
努力做好自己，是我对原点的承诺，不管这条线画出有多长。

虽然人们告诉我，真正的巨星人戏不分，但 27 岁的我相信，只要保持初心就可以合拢多重身份继续前行，我不是谁的偶像，直到成为最好的自己。

感谢我的职业，让我积攒了一些特殊的经历，学到了一些做人做事的方法，可以对付这个难搞的世界。

2011 年的我，为了实践自己对“热爱”的承诺，重新开启了一条充满争议的进修之路，拥有了我认为真正可以跟大家分享的体验和视野，这也正是这本书的缘起。不过我得先说声抱歉，因为它掺杂着汗味，但我能保证它绝不沉重。

祝阅读愉快。

#### 黑粉

初级不喜欢——“路人黑”：批评你，只是“我不好这口”的一种便捷说明、“气质真一般”、“词都唱错了”、“演得真拧巴”。

中级不喜欢——“高级黑”：在找到 100 个把你贬到土里去的依据中获得审判官的优越感

“贱人又靠 XX 上位了”、“他就是个 XX 的垃圾”。

超级不喜欢——“暗杀黑”：为了维护生态环境、世界和平，他们每天都想干掉你、“他怎么还不去死啊”。

#### 四川音乐学院

创建于 1939 年。是中国西南地区唯一的一所集音乐、美术、舞蹈、戏剧、传媒、工业设计及艺术管理七大学科为一体的高等艺术院校。学院简介中的杰出人才代表为戏剧家熊佛西、陈白尘、吴茵，作曲家常苏民、何训田、贾大群、高为杰，画家张大千、张善子、李有行、吴作人、丁聪、马一平，语言学家吕叔湘，声乐教育家郎毓秀，钢琴教育家但昭义，舞蹈教育家李楠，表演艺术家刘晓庆，世界钢琴王子李云迪，青年钢琴家陈萨，世界青年小提琴家宁峰、文薇，青年歌手张迈、李宇春、何洁、谭维维、王铮亮、魏晨、秦海波、韩炜等。



A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping initial 'C' followed by several smaller, stylized characters and a final circular flourish.