

“三美论”视角下赏析歌曲*Let It Go*的姚、林两个中文译本

刘珈池

新疆大学外国语学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2025年9月15日; 录用日期: 2025年10月9日; 发布日期: 2025年10月24日

摘要

《冰雪奇缘》堪称动画电影史上的杰作, 一举斩获了金球奖、安妮奖与奥斯卡最佳动画长片奖项。其主题曲*Let It Go*不仅赢得奥斯卡最佳原创歌曲奖, 更因歌词鼓舞人心、旋律优美而易于传唱, 迅速风靡全球, 并被改编为25种语言版本。本文基于许渊冲的“三美论”对*Let It Go*的两个中文译本进行了对比赏析, 探讨在歌词翻译中如何再现歌词的“意美”、“音美”和“形美”。

关键词

“三美论”, 歌词翻译, *Let It Go*

Appreciation of Two Chinese Translations of the Song *Let It Go* from the Perspective of the “Three Beauties”

Jiachi Liu

Foreign Languages College, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: September 15, 2025; accepted: October 9, 2025; published: October 24, 2025

Abstract

Frozen is regarded as a masterpiece in the history of animated films, having won the Golden Globe Award, the Annie Award, and the Academy Award for Best Animated Feature. Its theme song, *Let It Go*, not only won the Academy Award for Best Original Song but also gained worldwide popularity due to its inspiring lyrics and beautiful melody, making it highly singable and widely circulated. The song has been adapted into 25 language versions. Based on Xu Yuanchong's Three Beauties, this

paper compares and appreciates two Chinese translations of *Let It Go*, exploring how to reproduce the “beauty in sense”, “beauty in sound”, and “beauty in form” in lyric translation.

Keywords

Three Beauties, Lyric Translation, *Let It Go*

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

与往常动画电影主题曲不同, *Let It Go* 的制作与动画制作同步进行, 而非像大部分动画影片的主题曲, 是在影片成型后再进行主题曲的制作。这直接导致了 *Let It Go* 的创作影响了《冰雪奇缘》的剧情反转, 《冰雪奇缘》是根据安徒生童话《冰雪女王》进行改编创作而产生的, 而冰雪女王在童话中是个超级大反派。这首歌是关于一个人内心的转变, 电影同样描绘了外表和魔法的转变, 正是因为 *Let It Go* 这首歌曲淋漓尽致地表达出了冰雪女王艾莎因害怕伤害别人而压抑自己, 自愿禁闭在自己创造的冰雪城堡中十几年, 直到这一切因意外被世人发现, 反而释放了艾莎内心的压抑, 尽情发挥她与生俱来的魔力。这段将艾莎的心理活动刻画得细致入微, 表现得淋漓尽致得歌词是使冰雪女王从反面走向正面的关键。可以说主题曲 *Let It Go* 对整部电影起到了画龙点睛的作用。

Let It Go 的中文版在网络上存在多个版本, 其中影响较大的是由姚贝娜演唱的《随它吧》和林芯仪演唱的《放开手》。本文也将基于这两个版本, 从许渊冲的“三美论”视角下进行对比赏析, 挖掘其歌词汉译过程中的“意美”、“音美”和“形美”。

2. 歌词的语言特点

口语风格以英文歌词为代表, 其特点是简洁, 发音生动, 旋律迷人。主要体现在语音、词汇、句式、修辞等方面。英语歌词的语音特点往往体现在连读、弱读、重音等现象上[1]。在歌曲 *Let It Go* 中, “Let”和“It”之间就存在连读。词汇特点体现在英语歌曲大多使用易懂的常用词, 大多是短词, 从而使歌曲的意义直白且给听众留下深刻印象。例如, *Let It Go* 中的一些形容词: Good、Funny、Small、Cold 等。句式的特点反映在英语歌曲句子的简洁性、易于演唱和欣赏, 以及更多使用祈使句, 这可以更好地促进歌手和听众之间的联系[2]。*Let It Go* 的歌词也很好符合这一点。例如, “Don’t let them in”、“Don’t let them see”、“Turn my back and slam the door”。修辞特点体现在英语歌曲强调押韵以及重复。歌曲 *Let It Go* 中同样如此。

3. 基于许渊冲的“三美论”对中译本的对比赏析

3.1. “意美”

所谓“意美”, 是指译文要传达原文内容所产生的一种意境或联想的美。关于这一点, 钱钟书先生也曾提出翻译“得意忘形”说。“得意”当指“得”原诗深层次美。许渊冲则指出, “意美”有时是历史的原因或者是联想的缘故造成的, 译成另外一种语言, 没有相同的历史原因, 就引不起相同的联想也就不容易传达原诗的“意美”[3]。因此, 在表达原文的意思时, 不仅要表达出其表面意思, 还要表达出

其深层含义，不仅要表达出原语的字间之意，还要传达出言外之意。以下面一段歌词为例进行对比赏析：

原版：

The snow blows white on the mountain tonight

Not a footprint to be seen

A kingdom of isolation

And it looks like I'm the Queen

姚版：

白雪发亮铺满我的过往

没有脚印的地方

孤立国度很荒凉

我是这里的女皇

林版：

白雪纷飞一片银色世界

放眼望去是纯净

遥远国度放逐自我

孤单寂寞每一天

姚的版本在传达原曲的思想和歌曲的情感方面非常细腻贴切，特别是在电影当时的背景下。这段话反映的情境是由于艾莎小时候发生的一次意外，在与妹妹玩耍的过程中魔法误伤了她的妹妹，这使她的内心变得敏感警惕。艾莎害怕被妹妹误解、害怕众人说成是怪物而一个人逃到雪山，她为了保护他人，隐藏自己内心深处的感受，生活在深深的抑郁之中。无法驾驭的魔力、多年的小心翼翼，到最后仍是孤身一人。这是“孤立”一词最能体现这种情感。在姚的版本中，“孤立”和“荒凉”非常准确地传达了电影中艾莎在演唱这首歌时的心境。艾莎痛苦得不能做真实的自己，而最终她从痛苦中解脱自己，成功与自己和解，成为自己世界中的女王。姚版本中的“我是这里的女皇”准确地传达了女王艾莎挣脱内心束缚，重拾生活的热情，在自己创造的冰雪世界中可以做任何她想做的事。

相对于姚版的歌词采用了直译的翻译方法，林版则较多采用了意译。林版中的“遥远”、“放逐”、“孤单”以及“寂寞”这几个词，寥寥几笔就勾画出了艾莎孤独无助的心境“it looks like I'm the Queen”并不是要强调“我好像是女王”，而是想表达“在孤独的国度里，我应该算是最孤独的人了吧”。这里明显还透露出一种阴郁消极的情绪，与姚版的“我是这里的女皇”所透露出的积极的情绪截然相反，这是为什么呢？其实在艾莎演唱 *Let It Go* 的那个情景中，她是有短暂的对于生活的热情的，但随着演唱的结束，她再次回到那个封闭的状态。而随着电影情节的深入，艾莎才一步步地从自己的内心中走出来，这是一个循序渐进的过程。所以单纯地基于当时那个情景将“It looks like I'm the Queen”翻译成“孤单寂寞每一天”也无可厚非。

3.2. “音美”

所谓“音美”，是指译文可以借用译语诗人喜见乐用的格律，选择和原文音似的韵脚，还可以借助于双声、叠韵、重复等方法来表达原文的“音美”。但是刻意追求“音似”是不可取的，很难做到时也没必要强求[4]。“音美”是歌曲成功的关键要素；其歌词和音乐是不可分割的组成部分。要将英文歌曲翻译成中文，译者必须捕捉到原歌词的音乐性，并将其与音乐融合[5]。音韵元素是语言音乐性的主要来源，本节将探讨通过两个不同的因素实现音韵之美：节奏和韵律。

1) 节奏。声音整体美感中节奏的重要性怎么强调都不为过；它是音系要素中最关键的要素。这种优

先顺序对于理解原歌曲的节奏至关重要[6]，因此，为了正确翻译，必须意识到它的重要性。如果音乐的节拍与歌词相冲突，就会出现“饶口”的现象，从而使翻译的歌曲无法演唱。因此译文的节奏必须和原歌曲的节奏保持一致，以下面一段歌词为例进行对比赏析：

原版：

Let it go, Let it go
Can't hold you back anymore
Let it go, Let it go
Turn my back and slam the door
And here I stand, and here I'll stay
Let it go, Let it go

姚版：

随它吧，随它吧
回头已没有办法
随它吧，随它吧
一转身不再牵挂
悬崖上，让我留下
随它吧，随它吧

林版：

放开手，放开手
不需要任何理由
放开手，放开手
不理睬心中枷锁
新世界，在我眼前
放开手，放开手

这段副歌的两版中译本都很好地对应了英文的节奏。“Let it go”中的三个音节“let”、“it”和“go”分别对应两个中译本中的三个汉字——“随”，“它”，“吧”和“放”、“开”、“手”，接下来的“悬崖上，让我留下”和“新世界，在我眼前”也是一样。重点是第二句和第四句，这两个是长句子。这两句在英文和中文中的字数并不相等，但节奏是相对应，这使得英文的节奏得以完整保留。在第二句中，“can't”是一个节奏，“Hold you back”是一个节奏，“anymore”是另一个节奏。这对应到两个中译本中的“回头”和“不需要”、“已”和“任何”以及“没有办法”和“理由”。同样，在第四句中，“Turn my back”对应到“一转身”和“不理睬”、“and”对应到“不再”和“心中”，“Slam the door”对应到“牵挂”和“枷锁”。这样的对应不仅使得译文和原文的节奏完全一致，而且两个中译本所选择的短语本身也具有独立的意义，而不是单纯为了对应节奏而拼凑几个没有意义的中文短语。

2) 韵律。押韵是歌词不可分割的一部分，它与诗歌的规律相似。刘宓庆强调了押韵在表达音美中的重要性，因为它为文学作品增添了音乐性，最终带来了美感的满足([7], p. 75)。这在英文和中文歌曲中尤其如此，押韵经常出现，以下面一段歌词为例进行对比赏析：

原版：

The snow blows white
on the mountain tonight
Not a footprint to be seen

A kingdom of isolation
And it looks like I'm the Queen
The wind is howling
like the swirling storm inside
Couldn't keep it in, heaven knows I've tried

姚版:

白雪发亮
铺满我的过往
没有脚印的地方
孤立国度很荒凉
我是这里的女皇
漫天飞霜
像心里的风暴一样
只有天知道我受过的伤

林版:

白雪纷飞
一片银色世界
放眼望去是纯净
遥远国度放逐自我
孤单寂寞每一天
思绪像
狂风呼啸巨浪般澎湃
无法再压抑最后的忍耐

原文中“white”和“tonight”押尾韵、“seen”和“Queen”押尾韵、“inside”和“tried”也押尾韵。姚版每句结尾处的几个字“亮”、“往”、“方”、“凉”、“皇”、“霜”、“样”以及“伤”都押尾韵，而林版的更像是现代的自由诗，只有“湃”和“耐”押韵。显然姚版在押韵上做的比林版的更到位，那是不是意味着林版不具备韵律美呢？并不是，因为林版的自由诗体，是指在诗歌语言形式上不受格律限制的较为自由的诗体。每一行诗的数字，每一节诗的划分，每一首诗的节奏和韵律都没有固定的格式。它一般是根据作者的内在情感的起伏变化安排诗歌意象和诗歌语言的节奏韵律。这种无诗歌形式束缚的自由使得它成为当代最流行的一种诗体，也成为诗歌爱好者们比较乐于接受的一种诗体。

3.3. “形美”

所谓“形美”，许渊冲认为，主要是在诗句长短和对仗工整方面，应尽量做到形似。他说：“关于诗词的‘形美’还有长短和对称两个方面，最好也能做到形似，至少要做到大体整齐[8]。”

英文版中最长的句子有十三个词，最短的三个。这些句子大多数是祈使句，这反映了歌曲的情感。姚版的歌词中最长的句子有十五个字，最短的三个。林版的歌词中最长的句子有十四个字，最短的也是三个字，见表1。可以看出无论是姚版还是林版，它们歌词中最长的句子和最短的句子和原歌曲中最长的句子和最短的句子在字数上几乎保持一致。此外上文提到过的一段歌词中，姚版连用三句七个字组成的歌词构成排比：“没有脚印的地方”，“孤立国度很荒凉”，“我是这里的女皇”，它们有序而整洁，同时增强了动感。而在林版中几乎就找不到多句字数一样构成排比的句子，这是什么原因呢？还是在上

一节提到的，林版的更像是现代的自由诗，每一行诗的字数，每一节诗的划分，每一首诗的节奏和韵律都没有固定的格式，呈现出一种“随心所欲”的态势，恰如电影中的艾莎在演唱这首歌时，随心所欲的释放自己的魔法，建造出一个独属于自己的冰雪天地。那时候的她是无拘无束的正如无拘无束的歌词一样。

Table 1. Word count comparison
表 1. 字数对比

<i>Let It Go</i>	<i>Frozen</i>	<i>Yao</i>	<i>Lin</i>
words	293	338	340
words in the longest line	13	15	14
words in the shortest line	3	3	3

原版:

The snow blows white on the mountain tonight
Not a footprint to be seen
A kingdom of isolation
And it looks like I'm the Queen

姚版:

白雪发亮铺满我的过往
没有脚印的地方
孤立国度很荒凉
我是这里的女皇

“形美”也可以通过修辞手法来实现，正如刘宓庆教授所指出的，“句子的重复是表达‘形美’的不二法门，特别是当用于平行结构时” ([7], p. 83)。 *Let It Go* 中尤其如此，里面多句歌词经常重复，而两版译文都保留了这些重复。在姚版中，“回头已没有办法”，“一转身不再牵挂”等多次重复穿插于歌词之中。而在林版中，除了副歌的第一句“放开手”出现了多次重复之外，几乎没有过多的重复，甚至连“放开手”重复了几次后也变成了“让它走”。此外，本应该对应姚版的“回头已没有办法”，“一转身不再牵挂”这两句的多次重复也依次变成了“不需要任何理由”，“不理睬心中枷锁”，“从今往后由我主宰”，“决不再受伤害”，“乌云后面就是曙光”，“只剩记忆回荡”。显然这里面没有重复，那么林版这样处理的原因是什么呢？同样要结合电影剧情，当时艾莎在演唱这首歌的时候，是处于一步步和自己和解的过程中，这是个循序渐进的过程，艾莎的心境也一步步的变化，从最初的阴郁伴随着歌曲的高潮逐渐变得豁达坚毅。而“不需要任何理由”，“不理睬心中枷锁”，“从今往后由我主宰”，“决不再受伤害”，“乌云后面就是曙光”，“只剩记忆回荡”这几句歌词正是艾莎心境变化的写照，从最初的逃避到鼓起勇气勇敢面对到最后的向前看，阴霾总会褪去，曙光就在眼前。

4. 结论

歌词和诗歌之间有着密切的联系，许渊冲提出的“意美、音美、形美”的“三美”原则，不仅适用于诗歌的翻译和评判，也是衡量歌词翻译质量的重要标准。在这“三美”中，“意美”是最重要的，也是歌词翻译的首要任务。在翻译歌词时，应该首先确保原作的“意美”得到充分表达，即传达歌词的深层含义和情感。通过比较姚版和林版《冰雪奇缘》主题曲 *Let It Go* 的歌词翻译，可以看出，在传达“音

美”和“形美”时，须建立在“意美”的基础之上。也就是说，在歌词翻译中，传达原作的“意美”最为重要，这样的歌词才能使演唱者和听众产生情感上的共鸣，实现精神层面的交流。总之，歌词翻译要注重“意美”的再现，以此为基础，考虑“音美”和“形美”的表达，才能创作出既忠实原作，又具有艺术感染力的歌词翻译作品。

参考文献

- [1] 钱仁康. 谈歌词的翻译[J]. 音乐艺术(上海音乐学院学报), 1999(4): 54-58.
- [2] 钱仁康. 歌曲翻译探索与实践序[J]. 人民音乐, 2002(12): 43-44.
- [3] 许渊冲. 翻译的艺术[M]. 北京: 五洲传播出版社, 2006: 36.
- [4] 许渊冲. 文学与翻译[M]. 北京: 北京大学出版社, 2003: 73.
- [5] 薛范. 歌曲翻译探索与实践[M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2002: 68.
- [6] 薛范. 翻译歌曲的历程[J]. 音乐研究, 2001(3): 13-20.
- [7] 刘宓庆. 翻译美学导论[M]. 北京: 中国对外出版翻译公司, 2005: 75, 83.
- [8] 许渊冲. 英汉对照唐诗一百五十首[M]. 西安: 陕西人民出版社, 1984: 48.

附 录

Let It Go 原歌词:

The snow glows
White on the mountain tonight
Not a footprint to be seen
A kingdom of isolation
And it looks like I'm the queen
The wind is howling like
This swirling storm inside
Couldn't keep it in
Heaven knows I tried
Don't let them in
Don't let them see
Be the good girl you always
Have to be
Conceal don't feel
Don't let them know
Well now they know
Let it go let it go
Can't hold it back anymore
Let it go let it go
Turn my back and slam the door
I don't care
What they're going to say
Let the storm rage on
The cold never bothered me anyway
It's funny how some distance
Makes everything seem small
And the fears that once controlled me
Can't get to me at all
Up here in the cold thin air
I finally can breathe
I know I've left a life behind
But I'm too relieved to grieve
It's time to see what I can do
To test the limits and break through
No right no wrong no rules for me
I'm free
Let it go let it go

I am one with the wind and sky
 Let it go let it go
 You'll never see me cry
 Here I stand and here I'll stay
 Let the storm rage on
 My power flurries through
 The air into the ground
 My soul is spiraling in frozen
 Fractals all around
 I'm never going back
 The past is in the past
 Let it go let it go
 And I'll rise like the break of dawn
 Let it go let it go
 That perfect boy is gone
 Here I stand in the light of day
 Let the storm rage on
 The cold never bothered me anyway

姚版:

随它吧，随它吧
 回头已没有办法
 随它吧，随它吧
 一转身不再牵挂
 白雪发亮，铺满我的过往
 没有脚印的地方
 孤立国度很荒凉
 我是这里的女皇
 漫天飞霜，像心里的风暴一样
 只有天知道，我受过的伤
 不让别人进来看见
 做我自己就像我的从前
 躲在现实梦境之间
 不被发现
 随它吧，随它吧
 回头已没有办法
 随它吧，随它吧
 一转身不再牵挂
 悬崖上，让我留下
 随它吧，随它吧
 反正冰天雪地我也不怕

留一点点的距离，让我跟世界分离
曾经困扰我的恐惧，消失在我回忆
夜里冰冷的空气，我终于能呼吸
我留下自己的过去，抹掉眼泪的痕迹

随它吧，随它吧

回头已没有办法

随它吧，随它吧

一转身不再牵挂

悬崖上，让我留下

随它吧，随它吧

反正冰天雪地我也不怕

封闭生活，我生命的选择

别再找我，过去已经离开我

风雪已淹没

随它吧，随它吧

回头已没有办法

随它吧，随它吧

一转身不再牵挂

悬崖上，让我留下

随它吧，随它吧

反正冰天雪地我也不怕

林版：

白雪纷飞一片银色世界

放眼望去是沉寂

遥远国度放逐自我

孤单寂寞每一天

思绪像狂风呼啸巨浪般澎湃

无法在压抑，最后的忍耐

不要靠近，不要相信

乖乖听话，安分一如往昔

隐藏，坚强，拒绝表露

抛下所有

放开手，放开手

不需要任何理由

放开手，放开手

不理睬心中枷锁

还以为曾经在乎过谁

让暴雨翻腾

从不畏惧征服冰霜风雪

你我之间有距离

一切变得渺小
那萦绕心头的恐惧
已经不再重要
看看我要如何去做
测试极限能否突破
没有对错，没有束缚
起飞
放开手，放开手
从今往后由我主宰
让她走，让她走
决不再受伤害
新世界，在我眼前
让暴雨翻腾
力量强大从地底直窜上云霄
我的心层层冰封，锐利碎片很难消
心念动冰晶立起天地将改变
前方的路等待，过去不要留恋
让她走，让她走
乌云后面就是曙光
让她走，让她走
只剩记忆回荡
新世界，希望在眼前
让暴雨翻腾
从不畏惧征服冰霜风雪