

长久。高压的环境，倒逼这个小男孩不断拉升自己的努力阈值。

记忆里，刘旸的学习时间，被精密计算切割成一块一块。他上中学时，成绩是年级第一，早上5点30分就起床拧开台灯学习，一直学到晚上12点关灯。望着桌上堆成小山一样的练习册，他告诉自己，刷完题，才能看见最美的风景。

当他通过好成绩获得一台游戏机时，父母又以影响学习为由转送给了表哥；有段时间，刘旸喜欢模仿赵丽蓉的小品《打工奇遇》，却换来母亲一句淡淡的评价，“要模仿就好好模仿，大家觉得好才行”。这些冷言冷语，让长大后的刘旸活在巨大的不安全感中。

“你没有领先的时候，得领先；领先了，你要远远地甩开大家，才能获得喘息的机会。”甚至很长时间里刘旸都认为，只有“碾压式获胜才是第一”。

被巨大的焦虑与不安全感环绕，好处是逼着刘旸往前跑，坏处是内心痛苦。刘旸说，当新东方英语老师时，为了把课讲得更好，他连坐公交车都在刷真题。如果他不是一个焦虑的人，不会奢望成为名师。就像他全职投身喜剧事业，写那么多专场，终究盼着自己是个拔尖的人。

2024年，儿子小野出生，



上图：刘旸录制综艺。
图片由受访者提供

刘旸似乎松弛了些。他在微博上分享自己的带娃日常——很多人问我早起的秘诀是什么。其实很简单，分为三步：第一步睡前泡脚，第二步使用蒸汽眼罩，第三步最关键，有一个一岁多的婴儿每天七点拿自己的小熊扇你大嘴巴子。

极耗精力的奶爸日常，给了刘旸新的觉悟，他开始试图与自己和解——人生其实蛮长的，长到有些事完全可以慢慢做，反倒不急了。

“你理解了各个方面的情感，你不再带着偏见吐槽孩子的行为。”看着自己对小野的谨小慎微，刘旸仿佛理解了幼年时父母的焦虑和并不讨喜的教育方式。

“你吐槽父母，也理解父母；你吐槽孩子，也理解孩子；你想

吐槽什么，其实大家都理解。最后的结局是，你吐槽不出来，也写不出来了。”刘旸懂了，这才是在脱口秀的舞台上容易吃亏的原因。

8月25日，刘旸官宣了专场《身心俱疲》开启新一轮巡演。

“我觉得我做的事情，就是在接近太阳，最后可能没有任何波澜，坠落了也没有任何波澜。但是总要有人去往太阳那儿飞，哪怕你的翅膀是蜡做的。”

前段时间，刘旸母亲在整理刘旸的小学同学录时，发现有一栏写着毕业后想做什么，上面歪歪扭扭的小字写着——演员。刘旸早忘记有这个梦想了，但冥冥之中，又像是一种天意，“那一瞬间还挺神奇的”。

解药：世界没有变

2025年，刘旸的确没那么拧巴了。想通了很多事情，也特别懂得取舍，善于原谅。但他没有要求自己一定要松弛到什么程度，如果那样的话，反而也太不松弛了。

每次站在舞台上，刘旸希望偶像可以给予些许力量，或者至少安定一下心绪，避免弓满弦张却空手而归的失落与颓唐。但即便结果不如人意，好像也没什么。喜单决赛结束，他和《新说