



中青报 中青网见习记者 焦晶娟

出生时大脑缺氧这件事，小佳在麦克风前重复讲了五六十次，每次他都能让观众笑出来。

小佳本名张佳鑫，27岁，是脱口秀演员，平时走路摇摇晃晃，有几根手指总伸不直。讲段子时，他五官来回拉扯，语速比常人慢，好像每个字都得先在喉咙里滚上一圈才能吐出来。他抖包袱也像在撒娇，但台下观众都被戳到了，笑得东倒西歪。

他说：小时候大家都在笑我，但不好笑，才是脱口秀演员最大的缺陷。

在综艺节目《脱口秀大会》第四季里，小佳赢得评委的第一票，是通过调侃自己长短脚：两三岁看到双脚走路的人，我都带着一种异样而又同情的眼神，心里想，他好可怜呐，竟然双脚，都在地上。他还讲校园暴力，讲因为身体遭受的歧视，和观众一起毫不介意地咧着嘴大笑。节目嘉宾夸他 你把我笑死了。

脱口秀舞台上，评价演员的标准只有好不好笑。和小佳同台的演员里，有人调侃自己丑赢得喜爱，有人吐槽自己帅却惨遭淘汰。一位网友在看完节目后评论，看了江梓浩和徐志胜，感觉长相还是有点优势的，只不过在脱口秀行业（美丑的优劣势）要反过来。

2018年，全北京的脱口秀表演一周不超过10场，如今北京公开售票的有十几家俱乐部，一家俱乐部一周就有10场演出。小佳所在的厦门 来福喜剧俱乐部舞台上，有高中生、60多岁的老人、孕妇、因斑秃剃光头的女孩，他们用脱口秀解读自己的生活。

这种解读是双向疗愈的过程。小佳希望霸凌过他的人能坐在台下，在听到他的段子时放声大笑。那是证明自己的机会。脱口秀演员就是要让观众笑，他们笑，说明我成功了。

在灰暗的日子里产生了求生欲

开放麦舞台几乎是所有脱口秀爱好者的第一站，没有报酬，但谁都能上。去年5月，小佳第一次上开放麦，强光晃得他眼花，他只能看见第一排观众。台下有人低声交谈、有人刷手机，一开演，三四十双眼睛都盯着他。那是他在路上常会撞见的目光，但路人只是匆匆一瞥，观众则是长久注视。他感到恐惧。

小佳从小不敢在公众面前讲话。第一次正式上台，是刚上大专，开学时在班里做自我介绍。他的身体和声音都在发抖，只讲了两句就匆忙下台。他小时候爱窝在家里看书、看综艺节目，能躺着就不坐着。远离热闹能帮他免去一些麻烦。比如，他记得上小学时，课间曾被一帮同学围住，他从下课被踢到上课，10分钟后，身上的衣服已经布满脚印。

他习惯无声地表达细腻的情感。因为握不好笔，从中学开始，每次语文作文他都写不完。但他喜爱写作，高中校报每期都能看到他投稿的短文。他渴望有存在感，习惯于照顾朋友的感情、隐藏自己的感情，希望朋友在难过时能想起我。有收入后，他每年情人节都会给朋友们送花，第一年一朵、第二年两朵，逐年递增，他们愿意跟我做朋友是我的福分，我愿意把我所有的东西给他们。

但他很少暴露被关注的渴望。2020年，他在一家厦门的民宿公司做新媒体运营，公司员工过生日时会在工作群里收到祝福语，但他被漏掉了。生日那天，他频繁查看手机消息，从白天等到晚上，没人记得，但他什么也没说。

2020年年初，小佳为公司年会准备节目。他没什么才艺，只觉得脱口秀好像会说话就能演。他曾向厦门来福喜剧俱乐部的主理人Lucy咨询建议，但没有深聊。年会上，他哆嗦着讲完，台下同事都在吃饭，没人仔细听。随着防疫政策调整，厦门的剧场被封，那家俱乐部缺人演出，就邀请小佳登上开放麦舞台。

Lucy记得，小佳曾说自己讲话不清楚，就给他发去德鲁·林奇的视频。这位美国脱口秀演员有口吃的问题，但那些结结巴巴的停顿增加了故事的悬念和紧张感。在表演时，林奇不会被不时时的卡壳影响，金句频出，现场总响起欢呼声。小佳看完，第一次想跳出自己的舒适圈。

真到了台上，小佳还是止不住地抖，大脑一片空白。他试探着抛出第一个梗，有人笑了，他接着讲下去，感受到扑面而来的掌声。

你能感受到他们打心底喜欢你这个人。小佳回忆道。那是笑声第一次给他带来安全感，一下子上瘾了。

对王梓晗来说，脱口秀让她在灰暗的日子里产生了求生欲。2018年2月，她即将从北京大学毕业，在参加某喜剧产业公司的校园行项目时，她第一次接触到脱口秀。那时她还没有找到未来的方向，和家人争论是工作还是继续读书，陷入重度抑郁而不自知。

她形容那时怎么活着都不对，只想和陌生人说些不用负责任的话。她缩在位于一楼、光线暗淡的出租屋里，不想吃饭，不想说话，只保留着上台讲脱口秀的爱好。只有脱口秀能把她从床上拉起来，只有站在台上那五六分钟是个人。

刚开始说脱口秀，王梓晗没有任何技巧，胡乱讲着生活里的孤独和迷茫。有次去讲开放麦的路上，她因为精神恍惚和公交车发生了小事故，两只脚都扭伤了。那一刻她想，如果今天在这个地方死了，那还挺酷的。她忍着痛去演出，讲了事故发生瞬间脑海里的各种想法，很丧，但观众都笑了。那些笑声就是她情绪的出口，每个人都在很认真地听你讲话，但他们并不是真正在乎你，不会因为你讲这些话产生情绪负担。

她决定把脱口秀讲下去。一年后，王



小佳在舞台上演出。

本版图片由受访者提供

梓晗成了一名脱口秀演员、培训师。她见过抱着各种目的来尝试讲脱口秀的人，很多人觉得脱口秀的成就感很易得，这个身份也很酷，但一发现没那么简单，冷场了，热情也会马上冷却。多位业内人士表示，在脱口秀爱好者里，只有不到10%的人能从开放麦迈向商演舞台，把脱口秀作为获得收益的途径。

王梓晗靠的是韧劲。我做这个没什么天赋。她自称，每一个梗都是一砖一瓦搭建的，从来没有那种被雷劈似的灵感。段子从构思到成型会不停地改，她半年能扔掉9000字的段子，有的段子要改两年以上。

小佳则自认为是幸运的。他觉得观众看他说话不容易，对他的期待比较低，所以梗一出来就能感到惊喜。由于表演效果较好，他上了7次开放麦就得到了商演机会，更多人需要三四个月甚至更长时间。第一次商演前，他设计了印有自己表情包的T恤，连着3天睡不着，脑海里翻涌着讲过几十遍的段子，反复回想观众的现场反馈。

小佳住在厦门最大的城中村 前埔村。在18平方米的出租屋里，他用力量较强的左手慢慢敲打着键盘，养了3年的乌龟在一旁陪着他。他把生活中忽然出现的灵感记在手机里，看新闻也会代入当事人的处境，思考创作的可能。

故事里讲龟兔赛跑，乌龟胜利了，但现实中乌龟一动不动，你还要在后面说，快给老子爬。他曾用段子嘲笑着龟兔赛跑 在现实中的荒谬，习惯谨慎对待自己的幸运。刚录完节目，他来不及想自己会不会火，第一反应是赶紧写新作品、招呼俱乐部的老师帮他看新稿子。原来的（段子）上节目演过，就不能再讲了。

观众看到了他的释然，笑声来得也更早

剑桥大学古典学教授玛丽·比尔德在《笑的三大理论》中总结，让人发笑一般有3种途径：预期违背、优越感、压力释放。真诚的表述能够增加意外性，来回撩拨观众的情绪，让突然出现的梗好笑性增加。

王梓晗刚开始讲脱口秀，朋友形容她像一台精密的钟表，段子间连接顺滑，情绪努力撑得饱满，严格按照台本演出，观众不笑也不影响我的表演。

同事建议她设计几处忘词，甚至不用把普通话讲得那么标准。她慢慢向观众打开自己，展示脆弱。你是骗不了观众的，当他们感觉你是真诚的，你觉得好笑的地方他们也会笑，不小心演错了、话筒架倒了他们也不在乎，一切都是演出的一部分。有次舞台太大，离观众太远，她尝试坐在舞台边，腿随意地岔拉着，观众的表情自然了许多。

从业快10年的喜剧人李诞，在一次采访中讲 玩笑九分真 所谓脱口秀的技巧就是把真话包裹好了，不要伤害到自己，也不要伤害到别人。你自己就是个剑，给它装上一个鞘，端出来给大家看。

小佳一直想把身体的缺陷写进段子，只是担心观众不愿意看。2020年年底，喜剧演员程璐对他说，如果在开头把身体缺陷解释清楚，观众反而不敢笑。小佳开始尝试向观众说心里话，带观众回到自己经历过的场景。观众看到了他的释然，笑声来得也更早。

参加完训练营后，小佳决定辞去新媒

体运营的工作，全职进行脱口秀演出。在兼职商演的脱口秀演员中，只有20%-30%左右会成为全职脱口秀演员。刚开始，小佳收入不稳定，一个月光靠演出只赚1000多元，还要靠兼职俱乐部的新媒体运营维持生活。精神上消耗也很大，没时间健身，练出的腹肌也没了。

但他从没后悔过，脱口秀让他接触到了更广泛的世界。在打磨段子、对观众倾诉中，他与身体缺陷不断和解。开始用个人经历写段子，他学会从旁观者的角度问当时的自己：如果那一刻不受任何约束，我会做些什么？有次他刚在公交车上坐下，身旁的人站起来，走到几个座位以外，但并不是为了下车。节目里，他用不够响亮的声音佯装凶狠，借段子对那些站起来的人，说出了想说但没说过的话：你给我坐下。

他从小不愿被贴上 不一样 的标签。他努力当个好学生，从不用父母监督写作业，老师的一次表扬就能治好他遭受校园霸凌的大部分伤痛。初中班主任在竞选班长时主动提名了他，到现在他还记得那种被器重的感觉，她看到了我的能力。高考时有人建议他去了解一下加分政策，他不愿意，觉得那是差别对待。结果语文和文综试卷他都没写完。更糟的是，他的字歪歪扭扭，估计 高考改卷老师不会像本校老师一样仔细辨认。最后，他读了一所大专院校。

创作时旁观者的视角也让小佳发现，有些时候，他身处这个社会，因为太敏感，放大了本没有特殊意义的细节。他自我剖析，公交车上别的乘客走开，可能并没有针对他，是他把自己放在 特殊 的位置，才会感到难过。

王梓晗认为，用段子消化个人经历的过程，是一部分上帝视角加上一部分心理活动。创作者的注意力会集中到事情本身，思考更准确的表达和更荒诞的效果。

她准备在专场里讲重度抑郁、原生家庭、从北大毕业之后的心理落差、性取向的变化，这些话题背后的真实都给她带来过伤痛。最开始想讲的时候，其实是最有表达欲的时候，还没完全和解。你在一遍遍讲、一遍遍试的过程中实现真正的和解，当这个段子的舞台上呈现出一个最好的状态时，你一定是完全和解了。

刚开始，她在段子里讲自己有过试图自杀，把所有安眠药都吃了，洗完胃，母亲担心的是她下次失眠吃什么。她想表现

母亲极致的理性，但观众有些笑不出来。

在王梓晗的记忆里，母亲的情绪总是克制的，孩子哭也不哄，等哭完再讲道理。一次她和母亲聊天，偶然发现母亲记得一件事 伤害过我的小事。我妈说她一直心怀抱幸，希望我忘了。她觉得非常不应该，还给我道歉，但当时她正经历着很多别的事。王梓晗才意识到，母亲不仅仅拥有母亲这一个身份，她背负着来自各方面的烦恼。

确诊重度抑郁症后，王梓晗会定期接受心理咨询。心理咨询师告诉她，写段子的过程很像写心理学上的情绪日记，即患者把每天的情绪写下来，包括事件、感受、各种心理活动等，写下来就是自我开解的第一步，我们在写段子的过程中也会不断地去追问自己当时到底在想什么，到底有什么样的感觉，虽然这些东西未必都会真实呈现在段子里，但是你在写的时候一定是绕不开的。

王梓晗在这种自我剖析中学着释放被压抑的情绪。原来她总觉得所有人都盯着她看，谈恋爱要保证分手时有道德污点。讲脱口秀之后，她开始尊重情绪。有人质疑她凭什么能给大咖做开场秀，她直接说：你看过我演出吗？没有就去看，如果看了还觉得我不配，你就当我们有点什么吧。她把人际交往比作开放麦，总要随心试一下，行就行，不行就算。

小佳虽然还是有社交恐惧症，会推掉陌生人聚会的聚会，在外地商演时比起和陌生演员吃宵夜，情愿自己在酒店吃外卖。但在台上，他开始讲一直想说的话，和陌生同行在演出时做一个半小时的朋友。他也越来越自信，表演时摘下了压得很低的帽子，和在朋友们的群聊里也会偶尔呛人，而不是一味绕着朋友转。

因为这事儿不好笑，才需要喜剧演员

大一学生徐锦从高中开始看《脱口秀大会》。今年，她看到小佳的表演，想起遭受校园霸凌的经历。徐锦上初中时，曾有七八个女生把她堵进厕所，往她身上倒水。小佳的段子在她心上开了个口，积压的愤怒和恐惧泄出去一部分，但情绪留下的印记永远会在。小佳很明显一笑而过了，但我做不到。她希望更多正在经历着校园霸凌的人能看到，你们不是一个人，你们可以换种方式让自己强大。



小佳



小佳(右)和喜欢的观众合影

更沉重的话题则更考验演员和观众对幽默的理解。在一场脱口秀主题赛 没关系，我也有病 中，选手Rock调侃自己的抑郁症：有时候只能躺着，什么都不想做，所以看起来我这人很懒，但懒人躺着的时候脸上有笑容。台下的笑声很稀疏，等了一会儿才有人鼓掌。徐志胜讲了红绿色盲，鸟鸟讲了容貌焦虑，Rock被二人淘汰。有网友评价Rock，他分享了自己还没消化、带着血的事情。

今年年初，陪伴小佳3年的乌龟死了。他想起2019年突发心梗去世的父亲，想用脱口秀纪念他。父亲是个严肃又内敛的人，很难沟通，小时候还会打我。但小佳被同学欺负，父亲会跑到学校为儿子讨回公道。朋友来家里玩，他会给小佳塞钱，让儿子带朋友去吃牛排。小佳离开漳州去厦门工作后，父亲变成了老小孩，需要时常哄着，在去世前几个月没发消息问小佳，儿子在干吗吗 没事没事，就是想你了。

小佳把琐碎的思念揉进段子，花两个晚上写出来，想象着父亲如何在另一个世界接收家人的思念。今年清明节，他把现场表演的视频发在微博和B站上，把父亲去世的事实轻松地讲出来。我妈给我打电话说我爸不行了，我说，我爸哪里不行了？有弹幕飘过 笑不出来，有人私信他说，这是对死者的冒犯。

王梓晗深知国内观众对此类话题的接受度不高，同样是讲自己的抑郁症，她会先点出眼下抑郁症发病率高的现状，放松观众的警惕，然后绕开最沉重的部分，加入一听就是虚构的内容，让观众难以分辨痛苦的真实性。而在讲亲子关系时，她会增加母亲的视角，也能让大家看到一点希望，不要太早画上一个句号。

小佳在节目中说 没有什么不能开玩笑，但他解释这种开玩笑是基于能给出一个解决方案。有些话题他并没有很好的处理方案，比如癌症，我没有这个话语权，调侃起来就会显得很没品。

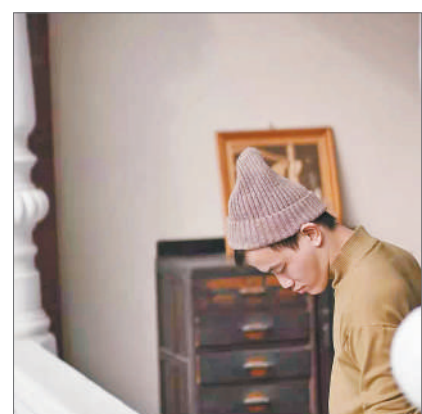
有了技巧和人格魅力，任何事都能讲得好笑。王梓晗把段子里的故事、观点比作显影剂，重要的是显出讲段子的人，这些展现的都是你看世界的样子。小佳的偶像、美国脱口秀演员德里弗斯生前，一度负债百万美元、丈夫自杀，但她依然能在70多岁时，在台上调侃人生。

德里弗斯曾被一位观众提问，有什么事是她笑不出来的。她说，丈夫自杀身亡后，女儿整日魂不守舍。有次她带女儿去一家高级餐厅吃饭，她看着菜单说，如果你爸爸还活着，看到这些菜的价格，一定会再自杀一次，女儿第一次笑了。我用笑把女儿带回来了。她流着泪回忆。

王梓晗说，每个成熟演员手里都有几个特别狠特别重的段子，一般会放在专场的最后抖出来。抑郁症、原生家庭、性取向这些话题，她还不能完全驾驭，但她不想等，因为这事儿不好笑，才需要喜剧演员。

发纪念父亲的那条视频时，小佳写道：我写（这个段子）的时候也预料到它可能不好笑，会吓到观众。但我爸爸在我的文字里过得有滋有味。视频结尾，小佳因为大开心，重点在舞台上蹦起来，因为他在观众的笑声里，感觉爸爸好像来看我了。他想，父亲之前总嫌儿子不够自信，这会儿他应该挺满意的。

（应受访者要求，徐锦、林夕均为化名）



小佳



小佳在露营。



小佳(右)和喜欢的观众合影