

从优雅板正的白马王子形象到可爱夸张的蔡可云，蔡国庆重塑了“蔡国庆”。

自称前半生走“男主角路线”的蔡国庆，在即将迈入耳顺之年时，拿到了“逆袭剧本”。2023年夏天，蔡国庆成为综艺节目《披荆斩棘3》开播以来讨论度最高的嘉宾之一。节目播出短短三周，在社交平台上关于蔡国庆的话题阅读量以亿计。“蔡可云”“搓脸操”“精神状态领先我们几十年”……热搜榜上，蔡国庆屡屡成为主角。

在综艺节目里，蔡国庆一开始组队没人选，之后却以实力和品格魅力成为人见人爱、跟着“求祝福”的“蔡老师”。从唱着《北京的桥》的白马王子，上过23次春晚的歌坛常青树，到如今当红综艺节目中贡献各种表情包的“蔡老师”，蔡国庆带着“365个祝福”，跨越晚会时代到互联网时代，稳稳站立。他是怎么做到的？

2024年元旦前夕，华西都市报、封面新闻记者在北京独家专访到蔡国庆。他穿着浅色衣裤，肩披酒红色毛衣，身材高挑，神采奕奕。整整一个小时的采访中，一口水没喝，一直侃侃而谈，金句频出，完美诠释了“精神状态领先全网几十年”的状态，让人忘记他的实际年龄，“叔系少年”这个词用在他身上显得无比贴切。

在采访中，他呈现出自己除了歌手身份之外的多个侧面：他是披荆斩棘的“哥哥”，在综艺中展现真诚的自我；他是父亲，希望成为两个儿子的榜样；他是儿子，难忘父母当年对自己的教导。言至动情处，几度热泪盈眶。他也是一位特别在乎年龄的普通人，但正因为这种在乎，他希望自己活出生命的精彩。

从春晚常青树变接梗达人“蔡可云” “叔系少年” 蔡国庆的逆袭之路



蔡国庆和0713男团建立了深厚的友谊。

年少成名家喻户晓 不拿春晚光环当“显眼包”

蔡国庆属于年少成名：5岁学钢琴，7岁学唱歌，12岁考上中央戏剧学院表演系少年班。10岁中国唱片社为他录制了第一张唱片《周总理来到少年宫》，这首歌的作词正是他的父亲蔡仲秋。此后，蔡国庆沿着音乐轨迹一路前行，凭借《三百六十五个祝福》《北京的桥》《我心中的故事》《同一首歌》《常回家看看》成为家喻户晓的“春晚歌手”。

对于自己演艺人生的上半场，蔡国庆充满感恩，“让老百姓认知我的，是央视春晚舞台。几十年的春晚舞台成就了我们那一代演员。春晚的光环，是我的荣耀，我很珍惜它。”

时移世易。从范儿特别正的晚会歌手，到全网皆知的“蔡可云”，蔡国庆有足够的勇气去接受，去迎接挑战，重新获得掌声，“虽然说我这个人的性格是不愿意跟人争抢，但我也不能永远拿着春晚的光环到处去当‘显眼包’。我需要有新的突破。现在的电视荧屏，已经不再是晚会时代，有了新的业态。作为一个晚会时代的演员，有没有一份自信和勇气去接受新的表现形式？我觉得我真的好厉害，我可以，我做到了。我接受了新的综艺表现形式，接受了综艺真人秀。我觉得，是这个时代改变了我，是这个行业新的艺术呈现方式改变了我。”

“养生达人”背后 是对儿子深沉的爱

《披荆斩棘3》节目里，蔡国庆经常穿着一件带有笑脸图案的多巴胺色系睡衣走来走去，成为一道“风景”。这是儿子庆庆送给他的，蔡国庆说：“庆庆告诉我无论成绩如何，都要有微笑的心态。”

当初他对是否参加综艺节目犹豫不决时，“两个儿子告诉我说，‘爸爸你是可以的。’”孩子对蔡国庆的工作以及人生状态，带来了非常大的改变，蔡国庆说：“其实什么鼓励都不如家人的鼓励，我希望两个儿子能够以父亲为榜样，你想让儿女成为什么样的人，你就得做给他看。”

蔡国庆承认自己很喜欢“养生”——不熬夜，早睡早起。背后的真相却是——“我不是为了留住青春，青春是留不住的。我是希望自己有一个健康的心态，希望能够看到我的儿子拥有美好的未来。我一直期待能看到儿子结婚成家、学业有成。这都是二三十年后才会呈现的景象，为了他们，我要做个养生达人，好好爱护身体。”

说到这里，蔡国庆忍不住抬头望向天花板，紧闭嘴唇，试图收住想要落下的泪。“在我将近耳顺之年的时候，我要做给我这两个还未成年的孩子看。庆庆，爸爸在快60岁的时候仍然可以突破自己。庆庆，你60岁的时候，是不是仍然有勇气



“送祝福的哥哥”蔡国庆。



蔡国庆重游北京什刹海，
抬起好多童年的记忆。

可以去突破自己，可以去面对生活的挑战？！”

谈到父母给予自己的爱，一幕幕画面仿佛老电影一样，温馨如昨：父亲送他去歌剧院琴房弹钢琴；中考戏的时候，为练好形体，父亲毅然送他去练武术。父亲的远见卓识使少年的蔡国庆脱颖而出。提到患病多年的母亲，想起母亲给予的教诲，他再度潸然泪下。

“我不要当老艺术家，我要穿着多巴胺，唱着mojito，跳着踢踏舞，挑战年轻人的舞台。”

——蔡国庆



蔡国庆接受华西都市报、封面新闻记者专访。吴德玉 摄

他说，自己平时不会给孩子太大压力，“就算没考好也没什么，那只是一次失误。我希望我的孩子跟我一样，有一个非常健康舒朗的心态，胜过一切。”

真诚是装不出来的 善良是最好的社交方法

在节目里，蔡国庆与思念家乡的“国际友人”罗杰夫谈心，鼓励年轻的小哥哥们加油，眼神里全是真诚和善良。曾有网友爆料，称很多综艺节目都有剧本，所谓的真性情都是人设。蔡国庆说：“上百个摄像头，24小时连机不断地在盯着你，在录你的一言一行，甚至你的眼神，装是装不出来的。”

在综艺节目中，蔡国庆完全放开自己、突破自己，成为无可替代的“团魂”。他在表演训练的时候，贡献出“可云式演技”，震惊了陈楚生和俞灏明。这“老派的可云式疯癫演技”使节目变得有趣，成为蔡国庆贡献的又一爆笑名场面，并获封“蔡可云”这个昵称。

面对从天而降的“蔡可云”称号，蔡国庆的心理路线是这样的：可云是谁？为什么要叫我蔡可云？他决定先去查阅一番，可云到底是谁。等他了解一番后，主动问人，“今天被我‘蔡可云’可爱到了吗？”从最初并不知道可云是谁，到在颁奖典礼上直接喊话琼瑶大姐：“如果以后翻拍《情深深雨濛濛》，可云这个角色我来演！”这就是蔡国庆，他懂得接年轻人的梗了。

一个勇于自嘲的人都有一颗强大的内心。蔡国庆接住了所有的梗，并将之“发扬光大”，“边搓边激励自己，搓搓搓搓

搓，越搓越会有人爱；搓搓搓搓搓，我是披荆斩棘的小哥哥；搓搓搓搓搓，60后搓成00后……”蔡国庆的“搓脸操”已经风靡全网，不仅有动作还有口诀，令哥哥们集体表情失控。

为了不拖累队友，蔡国庆努力练习跳舞，但养生的大脑告诉他，该休息了，他躺在床上，觉得太舒服了，不过转念一想，还得练舞。在这种矛盾纠葛中，蔡国庆想出了一个新招数，躺着练舞蹈动作，练着练着竟睡着了。大家纷纷表示：“我已经被确诊为蔡国庆。”蔡国庆却不忘善意地提醒：“可以努力，但是不强努力，可以拼搏但不是拼命，这是生活的艺术和哲学。”

如今，蔡国庆在忙碌的工作之余，与哥哥们双向奔赴的友情也愈发浓烈。

“蔡老师，生日快乐！”2023年9月17日，蔡国庆生日，陈楚生送上祝福。紧接着，陈楚生广州演唱会，蔡国庆作为“0713男团”的编外嘉宾用歌声结盟，网友惊呼“蔡国庆老师的人缘太好了，被这么多哥哥惦记着。”

当天采访结束，蔡国庆与我们告别，匆匆奔赴下一个节目彩排现场。

蔡国庆说：“谁会在乎年龄呢？面对岁月流逝，我要让自己的每一年一定比上一年过得更加的精彩，才能够不愧对人生，才能够不辜负岁月带给我的每一天、带给我这样四季分明的日子。”

华西都市报-封面新闻记者
吴德玉 张杰 荀超 周彬 徐语杨
北京报道

图片除署名外均据受访者