



蔡国庆早已活成了自己喜欢的模样。

珍惜过去又敢于归零

记者：演艺圈的工作节奏非常快，为什么您总是少年感满满，有什么秘诀吗？

蔡国庆：岁月会让你领悟生活很多的境界。大家看到的，好像我真的本性快乐，用现在时髦的话叫“叔系少年”，生理年龄已经是叔系了，但内心有少年感的快乐，其实我本性是一个多愁善感的人，是生活改变了我、教导了我。我是60后的哥哥，我年少的时候还是物质匮乏的时代，但是我从父辈身上感受到一种坚韧不拔的精神。爸爸妈妈对生活充满热爱，对儿女充满着热切的期待，用心去培养。那个时候家里不可能有钢琴，我父亲是新中国的第一代歌剧演员，是被前苏联专家训练过的第一代唱西洋歌剧的演员，他每次要领着我大概走三站地到歌剧院琴房教我弹钢琴，无论刮风下雨。那种生活经历带给我非常深的触动。

记者：您从业这么多年，行业生态已经发生了很大的变化，现在是互联网的时代，但您和网友的互动接梗非常顺畅。

蔡国庆：我觉得是综艺改变了我。我的的确确是一个老派的演员，年龄就是一个生理符号，并不能印证我的心理年龄。其实人最重要的是如何让自己的生理年龄和心理年龄很好地融合，既要面对自己的生理年龄，同时又拥有一个非常快乐的心理年龄。我是一个很厉害的哥哥，也是一个很不错的演员，因为我敢于珍惜过去，面对新的业态的时候，我又敢于归零，敢于重新再出发，这是非常了不得的一种自信和勇气。我希望每一个人都能够拥有这样的一份自信和勇气。

满怀欣喜接受每一次挫败

记者：接到《披荆斩棘的哥哥》的邀约，您一开始会不会也有些忐忑，比如万一让观众看到了您不擅长的一面？后来是怎么突破自我，参加节目最大的感悟体验和收获是什么？

“一年有三百六十五个日出，我送你三百六十五个祝福。时钟每天转了一千四百四十圈，我的心每天都藏着一千四百四十多个思念……”欢快的旋律、朗朗上口的歌词和喜庆的风格，当著名歌手蔡国庆演唱的经典歌曲《三百六十五个祝福》响起时，新的一年悄然而至。

自1991年在央视元宵晚会首次演唱以来，这首歌迅速变得家喻户晓，成为新年最好的祝福。2023年12月26日，华西都市报、封面新闻记者在北京专访了蔡国庆，从儿时的成长到如何面对互联网时代所做的改变，蔡国庆逐一解答，让我们更加走进他的内心世界。

“永远不下桌”的蔡国庆： 虽是小“菜”一碟，但哪也缺不了我！



热爱生活的蔡国庆像一台永动机。



送祝福的哥哥蔡国庆。

蔡国庆：我前面是不敢去的，因为我觉得无论是《乘风破浪的姐姐》还是《披荆斩棘的哥哥》，每一个姐姐和哥哥都非常强大，他们都有自己独特的艺术魅力。我过去还不懂什么叫idol，他们说：“蔡老师，idol就是培养的顶流，新一代的青春偶像，他们能唱能跳。”所以前两次接到节目组邀请时我跟团队讲，我可能承受不了。而且真人秀要付出巨大的体能，巨大的精力，甚至熬夜，而我又是一个养生达人。

记者：是什么促使您最终下定决心挑战自我？

蔡国庆：第三次接到节目组邀请时，为什么我决定去？一个很重要的原因就是，我的两个儿子给了我巨大鼓励，他们说：“爸爸你可以的。”第二个原因，我热爱中国的文化，中国人讲“事不过三”，披荆斩棘到了第三季，我觉得可能真的要上这个舞台了。

人生在这个时刻，如果你不去拼搏一把、突破一把的话，也许可能就没有机会了。真正好的人生需要不断地去改变，不断地去调整，不断来适应一个新的时代，来适应一个新的季节。你永远要相信自己，随着四季的应变而变，这是人生的智慧。

记者：在这个过程当中，应该会出现很多困难，您是如何面对困难的？

蔡国庆：每个人看似成功的人生其实都不容易，但是我们要学会如何用更加有力量的、正向、积极、乐观去感受你生命当中遇到的挫折和苦痛，会有一种豁然开朗的感觉。无论面对什么样的事情，当我找到一种新的视角来看这个问题时，再大的困难都不是困难，再大的挫败感对我来说就是一次教训，是一次学习，我满怀欣喜地接受每一次挫败感，然后重新整理心情再出发。

其实生活会给你上很多的课，就看你是不是一个好学生。当你专心地去领悟生活当中的喜怒哀乐、磕磕绊绊时，你是否是一个可以去反思、可以去复盘的人？我们做节目每天要复盘，节目当中怎样表现可能会更好？实际上还是那句话，我希望所有的人，既然活着，就要做一个有心的人。

小菜一碟你得做得有滋有味才行

记者：在大家心目中，您可谓歌坛常青树，您如何看待这一点？

蔡国庆：我从很小的时候，接受记者采访的时候就说：蔡国庆到底有什么本事呢？其实我不是一个特别有本事的人，所以我几十年对于工作一直非常努力用心。就像贾乃亮见到我说：“哥，你怎么就永远不下桌？！演艺这桌席，我们一拨一拨的换人上来吃大餐，你怎么就不下桌？”我听了哈哈大笑，为什么我不下桌？我没有把自己当作一道硬菜，我就是小菜一碟。但是在中国演艺的这一桌盛宴上，还真缺不了我这小菜一碟儿。当然，我很清醒地认识到：这小菜一碟，你得做得有滋有味才行。

记者：参加综艺，让我们看到了一个特别善良的蔡老师。

蔡国庆：我一直坚信善良是最有力量的，真诚是最无敌的，我也相信新一代的观众，既要看台上的节目，更要看真人秀里表现出来的真性情。整整录制4个月，装是装不出来的。上百个摄像头24小时不断地盯着你，在录你的一言一行，甚至你的眼神。我可以摸着我的心说，我是一个非常善良真诚的人，而且我相信这种善良是最能够打动人的，因为都是发自本心的表达。

记者：对网友的一些梗，您还是能分辨出他们是善意的，比如说“可云式表演”，“中戏查无此生”，您跟网友互动时有什么体会？

蔡国庆：当下新一代年轻观众所表达的这种快乐方式、快乐输出，有这么多的梗，对于我这样一个60后来讲，其实是需要一个适应过程的。但我是一个全然从内心愿意跟他们融为一体的哥哥。就像一开始说蔡可云的时候，我还不知道什么叫蔡可云。作为一个演员，如果在节目当中能够给大家带去快乐，这是我求之不得的。所以无论现在的网友说多少梗，拿我怎么开心，我都坚信，那是一种善意的表达，所以我欣然接受。

记者：您的《三百六十五个祝福》传唱度非常高，能否帮我们梳理一下您最看重的作品？

蔡国庆：我觉得我很幸运。我真正的成名歌曲是《北京的桥》，1990年在中央电视台第四届全国青年歌手电视大奖赛上，

我唱的这首歌得了银奖。讲到现在新国风歌曲，如果说要追溯的话，是有一个脉络和传承的。《三百六十五个祝福》开创了祝福类歌曲的先河。我又是何其的幸运，把这首歌唱到了老百姓的心坎里。

把孩子培养成三观正的普通人

记者：您培养两个儿子，大家都说蔡老师的家教太好了。

蔡国庆：对于孩子的培养我是特别用心的，父辈希望我早早就有一技之长，到了我这一代，我发自内心地希望把我的孩子培养成为一个三观正、有情趣有文化的普通人。

很早就跟儿子讲，爸爸只希望你好好地读书，但是不能成为一个书呆子。他天生热爱学习，我就希望他保护眼睛。跟着他一起去游泳，一起骑自行车，我希望他的眼睛能保持明亮。我说一定要向爸爸学习，不要给自己那么大压力，不能每次都考100分，考80分又怎么了？！希望我的孩子跟我一样，有一个非常健康舒朗想得开的心态，这点胜过一切。

记者：您曾经说过，您一点都不在乎年龄，但是您很在乎每一一年要比上一年更精彩更有收获，这种常年的自律是怎么做到的？

蔡国庆：我非常尊重艺术舞台，因为我从小长在中央歌剧院那样的环境，从小坐在台下，仰望着聚光灯下叔叔阿姨的精彩艺术表演，所以我一直认为人生的状态应该是美的，但这种美并不是以金钱来衡量的。

不在乎年龄那是假话，怎么会不在乎年龄？但是，越是在乎年龄的时候，无论是在舞台表演还是在生活当中，我越要活得潇洒。

记者：在2024年新年到来之际，除了365个祝福，还有什么想和朋友分享的？

蔡国庆：年过50之后，我早早就告诉自己：我要成己。为什么现在我做了一个快乐的、放飞的、尽情的、呆萌的或者可云式的蔡国庆，因为我要成为自己，我活好自己，如果说你愿意看，那就高高兴兴地看我；如果你不愿意看我，损我几句骂我几句，我也无妨，到了耳顺之年了，我早已活成了自己喜欢的模样。

华西都市报·封面新闻记者 张杰 吴德玉 荀超 周彬 北京报道

图据受访者