# 2024年电台广播稿(大全11篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-08-03

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧电台广播稿篇一中学人口教育工作十分赞赏邱晋南 陈四益 陈至崇本站消息：新都...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**电台广播稿篇一**

中学人口教育工作十分赞赏

邱晋南 陈四益 陈至崇

本站消息：新都中学人口教育教师吴天海今天在他的办公室里，拿着一本厚厚的笔记本告诉本站记者：联合国官员和专家对新都中学五年多来的人口教育工作十分赞赏。人口教育是贯彻“计划生产”基本国策的战略措施。早在七十年代初，周总理就倡导在中学生中进行人口教育。1980年3月，根据我国政府与联合国人口活动基金会签订的中学人口教育项目协定，新都中学被列为全国十所试点中学之一。五年多来，这所中学已经有1200多名高中学生系统接受了人口科学基础知识和人口政策教育。去年底，学生写的5份专论被提交联合国教科文组织亚太区教育处。

1984年3月17日，联合国教科文组织人口教育顾问沙尔马博士来新都中学视察，他作了这样的评价：“我对你们卓有成效的人口教育表示十分赞赏”。

去年10月16日。联合国人口活动基金审评小组全面审评新都中学人口教育工作后，一致表示满意。当审评小组成员海迪·斯温德尔斯女士听了几位学生用英语汇报学习人口教育知识的体会后，高兴地说：“我要把你们写的心得带回纽约，让我的女儿拿到学校去念，使他们更好地了解你们”。

今年3月，联合国人口活动基金审评小组在给联合国的审评报告中写到：“政府官员、教员和学生的高度主动性是非凡的”。“那些教师和学生将人口教育的信息传递到他们的村庄，例如，劝说他们的亲属遵循一对夫妇一个孩子的政策”。

今年9月23日。联合国计划开发署驻华代表孔雷风委托他的夫人访问新都中学后，称赞这个学校的人口教育搞得好，写下了热情洋溢的题词：“向新都中学学习”。

如何写广播新闻稿？

第一，要通俗化、口语化。报纸是给人看的，广播是给人所的。看起来顺眼的文章，听起来不一定顺耳。广播是一种作用于听觉的媒体，广播语言要具备可听性，要通俗易懂，朴实无华，念起来顺口，听起来省力。因此，写稿时，用词要普通，避免同音歧解和同意反复，句子要短，多用人称名词，不该省的字千万不要省略。

第二，采写要及时。及时性是广播新闻与其他媒介新闻相区分、相竞争的最大特性。广播新闻一般主张采取只抓重点，少作深度挖掘、批判的姿态，充分发挥自己无可比拟的快捷特性。 第三，在写导语时，要先打招呼，请听众收听，增强吸引力。

第四，要有音响上的特点。报纸的特点反映在版面上；电视的特点反映在形象上；而广播的特点则在它的音响上。所以，广播稿要突出广播的特点，一定要在音响上作文章，如录音讲话、录音新闻、录音通讯、录音访问等。

我说的简明点儿吧:倒三角结构。

标题说明新闻卖点。

第一段写明时间、地点、人物、起因、经过、结果勾勒出事件大致轮廓。

下一段补充一些细节，基本一篇新闻稿就完了。

所谓倒三角，就是头最大，越往下越小。这样最能吸引读者注意。

当然，这只是最基本写法，新闻稿各种各样，但“倒三角”是基础

**电台广播稿篇二**

甲：敬爱的老师们！

乙：亲爱的同学们！

合：大家好！新学期红领巾广播又和大家见面了。

合：今天，将由我俩陪大家一起度过这段快乐时光，这次的红领巾小广播的主题是——《新学期，新打算》。

甲：度过了一个愉快的假期，我们又回到了美丽的校园。短短几天，校园里新闻不断啊！下面我们一起走进《校园快讯》。

乙：3月2日，沐浴着温暖的春风，我们全体师生在操场上举行了庄严的升旗仪式暨开学典礼。在隆重的开学典礼上，周校长对同学们寄予了深深的厚望，对同学们提出了新的希望和要求。愿每一位同学都能养成良好的习惯，将来能实现美好的愿望。祝老师，同学们在新学期取得新的进步！

甲：新的学期，开始了新一轮紧张而充实的学习之旅，又展开了一场激烈的学习追逐赛。大家都投入到学习这个宝岛中，寻找一个个宝藏。

乙：下面请大家一起来听听陈雨思同学的新学期新打算。

暑假过去了，新的学期开始了，我们又升入了新的年级，我决定给一、二年级的学弟学妹们树立好的榜样。我打算在这个新的学期中，做到以下的几点：

1、首先在学习上，绝对不能够松懈。

2、在课堂上认认真真的学习，不要开小差，专心致志，尤其是数学，弄懂每一道题目，融会贯通，在学习领域中畅游。

3、在语文、数学，英语的课上思维可以全神贯注，在考试中，牢牢地将每一道题目都抓住。

4、在上课的时候，不论哪一位老师，都要仔仔细细的听清楚老师讲的，每一句话语，每一个词组，那样才可以做好各种作业。

5、在课外要多阅读一些优秀的书籍，努力拓宽自己的知识面，开阔自己的眼界，汲取书中的营养书香班级，书香校园增添光彩。

以上几点，我一定会落实到实际行动中。好好地加倍学习，努力将成绩好的同学超越，让自己的成绩遥遥领先。我肯定不会让家长和老师失望，努力考出一个很好的成绩。做一个文明的好学生，做到尊敬师长，友爱同学，乐于助人。相信听了同学的新学期新打算，同学们也在心里打着自己的新学期算盘。

甲：接下来，请潘迪同学就“学习要讲究方法”来谈一谈自己的体会。

乙：我已经是一名小学四年级的小学生了，步入一个新的学习阶段，众所周知，小学阶段是打基础的时候，如果能牢固地掌握一些最基础的知识，会对我们以后的学习大有帮助。小学学习内容不多，也不难，作业量也少，能不能学好我认为关键是有没有好的学习方法。

我的方法有以下几点：

1、上课要做到认真听讲，听明白了，做作业时就容易了。改题时不能抄袭别人，要自己动脑筋想一想，不懂就问，方能学好。

2、多积累课外知识，我经常背古诗，因此语文的课外积累比较丰富，我喜欢读文学名著，有时学课文能用得上。

3、我对思维创造题比较感兴趣，遇到难题要从多方面思考，直到找出答案，每做出一道难题，就有一种成就感。借此机会，我们衷心地祝愿每一位老师工作愉快，身体健康；所有同学在新学期学业进步，健康成长！

甲：快乐的时光总是短暂的，这一期的红领巾广播又将跟大家说再见了！最后，祝同学们新学期有新的进步，让我们相信自己，为自己加油！

乙：同学们，再见！

**电台广播稿篇三**

就不知道谁会消失

星光璀璨的今夜，此时此刻的你，正错过着谁，又或者，正遇见谁，开始或是结束着怎

豫，因为，每一个今天都是你余生的第一天??不必怅惘错过了谁受谁伤害了，你的人生不会没有出口，属于你的自己的翅膀，不必经过任何人同意就能飞。心它会告诉你，这世界比想象中的宽阔。

情缘世界，有你有我有他，感谢您的温馨陪伴，下周同一时间我们再会！

**电台广播稿篇四**

不管昨夜经历了怎样的泣不成声，早晨醒来这个城市依然车水马龙。开心或者不开心，城市都没有工夫等，你只能铭记或者遗忘，面对并且接受。人总是在闲逸的时候，容易多些愁绪，殊不知，这世上，只要身体健康，没有什么是大不了的困难。

不要在意别人在背后怎么看你说你，因为这些言语改变不了事实，却可能搅乱你的心。优秀的人总能看到比自己更好的，从而树立全新的目标；而平庸的人总能看到比自己更差的，倒也是容易满足。其实，只要不是不求上进。知足常乐也是好的。

给自己一份好心情，让微笑时刻挂在脸上：给别人一份好心情，让生活也对我们微笑。千保健，万保健，心态平衡是关键。高官不如高知，高知不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。

淡然的姿态，泰然的处事，不争不嗔，不怒不怨，学会低调，懂得藏拙，大智若愚，韬光养晦，这未必不是养生的最佳境界。所谓不急不恼百年不老，不懒不谗益寿延年。

不论当下处于何种状态，倘若无法改变，就说服自己欣然接受。尝试着欣赏你目前的环境，爱你目前的生活，在无意义之中去寻找意义，在枯燥之中去发现乐趣。你要知道，岁月流逝，不慌不忙，开心一天，不开心也是一天。

累的时候，就缓一缓，每一次一休息，都只是为了更有力的重新起步。痛苦中不呻吟，贫困中不埋怨，失败中不颓丧，打击中不屈服，生命才会铿锵有力。

人们常说，信念是一个人的.精神食粮，然身体，却更是革命的本钱。有什么别有病，没什么别没钱。缺什么也别缺健康，健康不是一切，但是没有健康，一切就都会失去意义。房宽地宽，不如心宽；千好万好，不如心好。房子修的再大，也是临时住所，人生百年，最终却只有那个小木匣子才是永久的安身之家。不妄求则心宽，不妄做则心安，屋宽不如心宽，身安不如心安。

或许，人的一生可以忽略很多事情，但最不该忽视的，就是健康。运动可以代替保健品，但所有的药物和保健品都不能代替运动。今天你没有时间为健康投资运动，明天你可能就会有时间感受失去健康的苦楚。智者要事业不忘健康，愚者只赶路而不顾一切。

不珍惜健康的人，是因为他们不曾经失去过健康，更是因为他们不明白健康的可贵。生命在于运动，大家都知道，运动是健康的投资，长寿是健身的回报。相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。人无泰然之习惯，必无健康之身体，合理的饮食，规律的起居，适量的运动，愉悦的心态，才是身心俱健的基石，更是千金难买的财富。

忙时井然，闲时自然；顺多偶然，逆多必然；得之坦然，失之怡然；捧则淡然，贬则泰然。心态是最好的年轻态，健康品。树老怕空，人老怕松。戒空戒松，从严而终。天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜。花美，美在绚丽；人美，美在健康。

给自己一点时间，放缓一下前进的脚步，体察一样你最重要的身体，是否需要你的慰问与关怀。你若爱它，它必惜你；你若护它，方保康健。切莫等到健康欲别，才恍然觉得，原来它才是最值得追寻和拥有的重中之重。

时光，因爱而温润；岁月，因情而丰盈；生命，因努力而繁荣；生活，因健康而绚丽。只有我们经历着，珍惜着，感念着，也养护着，日子，才能一天天幸福着，也快乐着，生动着，也充满活力着......

治愈系的哄睡电台文本

有位朋友念影视研究生，前几天跟我讲，你发没发现，是什么让荧幕里的“铁汉”真正成为英雄？其实很多时候不是因为他们战功显赫，而是他们在不经意间，泄露出来的柔软。

一位胸怀天地、游走四方的侠客，在踏遍人间离奇后，记起要围拢双手护住一双摇晃晃的小花，最难能可贵。

想起之前有一次聚餐，出了包间已经是深夜了，几个男生准备各自打车回去时，有一位留了下来，一一询问我们几个女生是不是方便叫车，得到肯定答案后，才开始给自己叫车，还嘱咐我们一定小心，最好结伴。

那时我对这位男生的印象，便非常好。

温柔的人会悄悄考虑到每个人的感受，社交场中，会让每个人都在自己的位置上，坐得舒服。不是像中央空调那样，殷勤如通稿，随意散发，而是小心翼翼地，为了大局，也为了体谅每个人，兜住很多不适和难堪。

迷人之处在于——这种心细绝非来源于谄媚，而是自然而然的周全。

跟温柔的人谈恋爱，不用在他面前隐藏情绪，不用斟词酌句，或许你偶有窘态，他都试图理解，他也都包容，他不盛气凌人逼问，也不语锋尖锐地辩驳。

对于结婚来说，“温柔”这种品质便更重要了。

婚姻为何是爱情的坟墓，大概婚后的日子实在琐碎，两个人本来棱角分明的性子，都要交给柴米油盐的日子去磨，难免一地鸡毛。

在很多个剑拔弩张的时刻，若有人体贴地给双方间那根绷紧的弦松绑，便很好化险为夷，避开了关系急转直下。

毕竟，轻易挥舞着情绪的刀子伤人的人，总是会制造芥蒂的——但温柔的人，恰好可以把芥蒂化解了，可以让两个人平心静气，好好梳理。

听闻过很多场开端气派，结尾却不过了了的感情，都是在一场又一场彼此为自尊圈地较劲的争吵里，相互消耗。

可是我理想的爱情不是这样的，我希望找个温柔又宽厚的人，我们绕开前路上互设的绊脚的坎，就很平顺地，互相包容，互相扶持地，走下去。

所以真的很喜欢温柔的人啊，会觉得他们很珍贵，像是在硝烟四起的成年世界，他始终怀有那颗简单的、孩童般的心，他会说，为什么人和人之间，总要互相伤害呢？我们应该彼此抱紧的啊。

**电台广播稿篇五**

鸣声，慢慢响起悠扬的提琴声）

（优雅舒缓）女声：

听说，那里珍藏着法国的风情

（优雅舒缓）男声：

听说，那里珍藏着巴黎的童话

女生：听说，那里

珍藏的是生活的品味

男女合音：不再听

抵两万，售楼热线86122998612299。

**电台广播稿篇六**

b蓝天下我们共享清新的空气，开怀大笑中享受旅游的乐趣，行走于北方雄伟壮阔的高山之中，南方清新秀丽的山水之间。我是主播xxx，导播xx，编辑xx。

axx最近天气真的太冷了，冷的本姑娘都不愿意离开温暖的被窝了。

b哎，我每天早上都能感觉到沈阳天气对我满满的恶意，我的心理阴影面积都越来越大了。别说是南方人了，就连地道的北方人都承受不住这凛冽的北风啊。

a是啊是啊，越是在北方大雪纷飞的时候我就越是想念南方的四季如春。想念不用穿羽绒服和棉裤的美好生活啊！

b对啊，好想去温暖的地方放松一下自己啊。xx有没有什么好的地方推荐啊？

a好地方当然有了，现在正是去南方玩的好时候啊！要说到南方那就不得不提杭州了，杭州不仅自然风景秀丽，还极负人文风情。是个值得旅游的好地方。

b废话不多说了，今天的节目我们将带大家走进西子湖畔的杭州，体会它独有的`魅力。

a杭州位于中国东南沿海北部，是浙江省省会.“上有天堂、下有苏杭”，表达了古往今来的人们对于这座美丽城市的由衷赞美.同时它也是中国著名的旅游城市之一，一直被国人所赞叹。

b不光如此，早在元时，杭州的美丽就被天下人所称赞，意大利旅行家马可·波罗，甚至称赞杭州为“世界上最美丽华贵之城”。

a说到杭州的美景，人们自然而然的会想到西湖，对了，你去过西湖吗？

b当然去过了，这么美丽的景色如果不去游览一次不是太可惜了吗？

a哦，那你知道西湖都有什么著名的景点吗?

b当然知道了(得意)，西湖由“一山、二塔、三岛、三堤、五湖”的基本格局组成。而游人游览的地点则集中于白堤、苏堤、杨公堤这三堤，小瀛洲，湖心亭，阮公墩这三亭和北山街，南山路，湖滨路的沿线湖滨地带。

a为什么这一带成为了游人游览的热门呢？

b这是因为这一带的美丽的自然风光与其独特的人文景色互相融合，互相映衬，形成了独特的风景，所以吸引了许多游人的驻足。这一带也因此成为西湖旅游最热门的地区。

a说起西湖，大家也一定想起了著名的西湖十景了吧!著名的断桥残雪，三潭印月，南屏晚钟都起源于此哦。

b断桥残雪，哇!听上去好有诗意啊!那为什么叫它断桥残雪呢?a这是因为断桥是通往孤山的必经之路，每当雪后人们纷纷去断桥欣赏西湖雪景，孤山与里西湖银装素裹，格外动人，因称“断桥残雪”，有冬天去的小伙伴就也许可以看见这样的美景哦。

b而南屏晚钟则是因为钟声洪亮，再加上寺庙后面南屏山有很多空穴，所以晚钟敲响，钟声穿穴回荡，传播山谷，远飘大半个杭州城。极其震撼，传言就连康熙也曾经赞叹不已呢！

a这景色也太多了吧，凭我这小腿根本走不完啊。

b哎，这只是西湖美景的一小部分，我还没有介绍完呢。不光是自然景色，西湖还有许多人文景点，有历代诗人的题字，还有流传至今的一些文献，无疑都彰显着西湖悠长的历史。

b可是这么多的景点要是想一一游览，那可真是一件麻烦事啊

a这还用猜吗?当然是游船了，在西湖旅游，怎能不感觉一下坐船游览西湖的感觉呢？西湖的游湖也分许多种，你可以选自自驾游船，独自荡漾在西湖的美景之中。也可以选择电动的游船，可以节省大量的时间。附近也有许多码头供游客选择。

b其实呢，坐电瓶车也是一个不错的选择，电瓶车价格实惠，随走随停又很方便。沿着西湖边，慢慢前行，也是一件浪漫的事啊！

a无论是哪种交通方式，都是很方便又实惠的，至于选自哪种，就是小伙伴自己的问题了。因为西湖位于杭州市的中心，所以周围的住宿和交通也是很方便的哦。小伙伴们不用担心。

b走了这么远了，大家是不是也有一些累了啊？那么接下来，就带大家去找好吃的吧！

a好，应广大吃货的要求，我们就带大家去品尝一下杭州的美食吧!

b去杭州旅行，必须要去一次楼外楼，而去楼外楼又必须品尝一下西湖醋鱼。“西湖醋鱼何处美，独属杭州楼外楼”，西湖醋鱼是楼外楼的一道名菜，其色泽红亮，肉质鲜嫩，酸甜可口，带有蟹味，是杭州最有代表性的传统名菜。

a另外西湖藕粉也是杭州名产之一。其风味独特，富含营养。藕是荷花在地下的茎，经特别加工制成的藕粉，服用时只需先用少量冷水调和，再用开水冲调成糊状即可，是极适用于婴孩、老人、病人的滋补品。

b好了好了，咱俩不能一讲到吃的就聊个没完啊！接下来给大家分享一些小贴士吧，杭州的天气很温和，不用穿过于厚重的衣服.还有就是杭州流动人口较多，大家要注意自身安全。

a哎呦不错哦，让我们看到了你如此成熟贴心的一面。

b切，本主播一直都是温柔体贴的小天使。好了好，别贫了，今天我们的旅程也该告一段落了，不知道今天的旅程给大家带来了什么帮助吗。

a人生就是一场旅行，有一个背包，几本书，所有喜欢的歌，一张单程车票，一颗潇洒的心就可以出发。拿上相机，拍下沿路的风土人情，记录沿途的心情。

**电台广播稿篇七**

新年的脚步渐行动渐远，经过一个寒假的休整，如今，我们带着希望，又踏上了新的征程。正如雄鸡的鸣叫，新一天带着微笑和清新在大地上降临。坐在课桌前，我想大家一定是斗志昂扬，因为我们的心中怀有一份美好的憧憬。校园之声广播稿，生活赋予了我们每个人不同的财富，关键是如何把握自己拥有的那一份。如此，你才能赢得属于自己的那一份生命芬芳。

同学们，也许，你昨天曾拥有辉煌，但那已成为枕边一段甜蜜的回味；也许，你昨日曾遭受挫折，但那已成为腮边几滴苦涩的泪痕。泰安日报，忘记以前的成功与失败，我们只需要把经验和教训铭刻于心。

时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“曾经在幽幽暗暗反反复复中追寻，才知道平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“曾经在幽幽暗暗反反复复中追寻，才知道平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

生活得最好的人，不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。除了你没有走进理想的大学，除了你没有把握住一次几乎成功的爱情，除了你心中那份虚荣于倨傲，你对生活究竟有多少正确的感受？生活究竟给过你多少真正的重荷于不平呢？没有！只因为在当代的中国，在我们这个文盲、半文盲数以亿计的国度里，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为我们不能正确地估计自己，也不能正确认识社会。那种求平淡的心态，仍是不思进取的借口。于是，你曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走，在各种诱惑面前远离本真状态，被泥沙俱下的时代大潮裹挟着四处漂流。当你疲倦地走过无数个三百六十五里，你才发现留在身后的除了那份平淡，什么也没有。

最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中的绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。记得有一天和班上几个新近参加美术班学习的女生谈起了她们学习美术以后的感觉和收获。她们告诉我：并没有什么大飞跃，但确实已学会了怎样用心去观察一个事物。电台广播搞也许她们永远成为不了画家，但是我赞叹她们的这份参与意识和尝试勇气。我想告诉她们：即使你们不成功，你们也没有成为空白。

说到这里有人会说：我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定这四年就这么平淡了。世上不过只有一个天才贝多芬，也不过是只有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

不要再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不要满不在乎地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，则使灵魂起皱。

**电台广播稿篇八**

篇一：

各位旅客朋友们，欢迎您乘坐1234567次人生旅游观光列车，我是本次列车的观光导游，非常高兴能为大家服务。本次列车从呱呱坠地出发，沿途经过童年、少年、青年、中年、老年，最后从时空隧道到达极乐世界。

这一路上景点非常丰富，有阳光明媚的沙滩，也有乌烟瘴气的峡谷；有欢笑跳跃的溪水，也有咆哮如雷的急流。别担心、别害怕，这一切都是上天有意赐予你的。如果没有阴冷，你怎么会感觉阳光的温暖？如果没有险境，你怎么能体会平安就是幸福?所以，不管是惊是喜，是苦是甜，你都不妨尽情地体会，尽情地享受，否则你就浪费了这张单程车票。

有人说这趟列车走得很慢，也有人说它走得太快，其实，不管快也好，慢也罢，最后总会到达终点的。问题的关键不在于快与慢，而在于这一路上你体验了多少？感悟了多少？别等快到终点了你却说：“这就要到了吗？我怎么晕晕呼呼就这么过来了？”所以，我特别提醒大家，一定要打起你的精神，千万不要打磕睡，本次列车没有第二趟，你浪费不起。

作为一个诚实的导游，我不得不如实的告诉大家，本次列车上小偷特别多，专门偷窃别人的快乐，现在已经有不少乘客都在为失去快乐而发愁，虽然我们加派了警力，但是，小偷来无影、去无踪，实在不是我们的能力所能对付得了的。对此，我们表示道歉，但同时也提醒大家各自保管好自己的快乐，最好的办法是把快乐深深地埋在心里，没事偷着乐。相反，如果过于渲染自己的快乐，就很容易被小偷发现并偷走，这就成了所谓的乐极生悲。对于那些已经失去快乐的朋友，本次列车不能给予赔偿，只能请你自己去找回。找回的办法很多，你不妨按如下程序操作：删除昨天的烦恼，选择今天的快乐，设置明天的幸福，复制醉人的风景，粘贴美丽的心情，存储永远的爱心，然后将你的生活重新启动。这样你的快乐就找回来了。

至于对这一套操作系统不熟悉的朋友，建议你跟徐大力先生联系，他创建了一个快乐团队和快乐系统，你只要安装他的快乐系统，融入他的快乐团队，就能将忧愁、苦闷、烦恼、失落、自卑、愚昧、麻木等病毒全部杀灭，让幸福、快乐与你相伴。

旅客朋友们，列车现在经过严寒地带，由于列车上的保温设备严重不足，不少朋友可能会受不了，取暖的唯一方式是用快乐护体，大家手牵手、心贴心，互相帮助、互相鼓励，共同抵御严寒。请大家不要吝啬付出，在你给别人温暖的同时也就温暖了自己，在你给别人快乐的同时，你会更加快乐。

严寒很快就会过去，前面就是温暖的春天，你在这里失去的，到了那里将会几倍几十倍地补回来。但很不巧的是，列车广播的电能已经用完，马上要停止播音了，要到春天才能补充电能，希望您能坚持走过这个严寒地带。尽管你们听不到我的声音了，但我的心与你们在一起。旅客朋友们，春天再见。

篇二：

最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中的绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。记得有一天和班上几个新近参加美术班学习的女生谈起了她们学习美术以后的感觉和收获。她们告诉我：并没有什么大飞跃，但确实已学会了怎样用心去观察一个事物。电台广播搞也许她们永远成为不了画家，但是我赞叹她们的这份参与意识和尝试勇气。我想告诉她们：即使你们不成功，你们也没有成为空白。

说到这里有人会说：我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定这四年就这么平淡了。世上不过只有一个天才贝多芬，也不过是只有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

不要再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不要满不在乎地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，则使灵魂起皱。

**电台广播稿篇九**

各位旅客朋友们，欢迎您乘坐1234567次人生旅游观光列车，我是本次列车的观光导游，非常高兴能为大家服务。本次列车从呱呱坠地出发，沿途经过童年、少年、青年、中年、老年，最后从时空隧道到达极乐世界。

这一路上景点非常丰富，有阳光明媚的沙滩，也有乌烟瘴气的峡谷；有欢笑跳跃的溪水，也有咆哮如雷的急流。别担心、别害怕，这一切都是上天有意赐予你的。如果没有阴冷，你怎么会感觉阳光的温暖？如果没有险境，你怎么能体会平安就是幸福?所以，不管是惊是喜，是苦是甜，你都不妨尽情地体会，尽情地享受，否则你就浪费了这张单程车票。

有人说这趟列车走得很慢，也有人说它走得太快，其实，不管快也好，慢也罢，最后总会到达终点的。问题的关键不在于快与慢，而在于这一路上你体验了多少？感悟了多少？别等快到终点了你却说：“这就要到了吗？我怎么晕晕呼呼就这么过来了？”所以，我特别提醒大家，一定要打起你的精神，千万不要打磕睡，本次列车没有第二趟，你浪费不起。

作为一个诚实的导游，我不得不如实的告诉大家，本次列车上小偷特别多，专门偷窃别人的快乐，现在已经有不少乘客都在为失去快乐而发愁，虽然我们加派了警力，但是，小偷来无影、去无踪，实在不是我们的能力所能对付得了的。对此，我们表示道歉，但同时也提醒大家各自保管好自己的快乐，最好的办法是把快乐深深地埋在心里，没事偷着乐。相反，如果过于渲染自己的快乐，就很容易被小偷发现并偷走，这就成了所谓的乐极生悲。对于那些已经失去快乐的朋友，本次列车不能给予赔偿，只能请你自己去找回。找回的办法很多，你不妨按如下程序操作：删除昨天的烦恼，选择今天的快乐，设置明天的幸福，复制醉人的风景，粘贴美丽的心情，存储永远的爱心，然后将你的生活重新启动。这样你的快乐就找回来了。

至于对这一套操作系统不熟悉的朋友，建议你跟徐大力先生联系，他创建了一个快乐团队和快乐系统，你只要安装他的快乐系统，融入他的快乐团队，就能将忧愁、苦闷、烦恼、失落、自卑、愚昧、麻木等病毒全部杀灭，让幸福、快乐与你相伴。

旅客朋友们，列车现在经过严寒地带，由于列车上的保温设备严重不足，不少朋友可能会受不了，取暖的唯一方式是用快乐护体，大家手牵手、心贴心，互相帮助、互相鼓励，共同抵御严寒。请大家不要吝啬付出，在你给别人温暖的同时也就温暖了自己，在你给别人快乐的同时，你会更加快乐。

严寒很快就会过去，前面就是温暖的春天，你在这里失去的，到了那里将会几倍几十倍地补回来。但很不巧的是，列车广播的电能已经用完，马上要停止播音了，要到春天才能补充电能，希望您能坚持走过这个严寒地带。尽管你们听不到我的声音了，但我的心与你们在一起。旅客朋友们，春天再见。

[]

**电台广播稿篇十**

在忽然断电的夜里，冷静的摸出蜡烛给自己煮完一碗面，在水管爆裂的时候第一时间打电话给物业，在路上跟别的车发生刮蹭之后一边打电话报理赔一边应付对方的胡搅蛮缠。

你以为自己可以以一个无所不能刀枪不入的小宇宙般存在。

可是你却越来越害怕回家，越来越害怕任何跟婚恋有关的聊天，任何一场没有跟你同龄的单身人士的聚会，越来越无法面对，别人看向你的，有些不解有些不屑有些怜悯的目光。

“她那么优秀，为什么还是一个人?”他们每个人的眼神都在说，“要是没问题的话，怎么会一直不谈恋爱呢?”

你顶着刀枪不入的骄傲外表抵抗着这样源源不断，一波又一波的攻击和质疑。更加努力的让自己活的，看上去更光鲜优秀一点的样子。

却抵抗不住自己的心，在一个又一个的深夜里质问自己：

“是不是因为我长得不够漂亮?”

“是不是因为我腿太粗?”

“是不是我真的有什么心理问题?”

然后在一次又一次的无解中，本能的拒绝任何一场，可能会让自己感到尴尬的谈话和聚会。

直到终于有一天，你要么从一个温柔可人的小姑娘变成一个人见人嫌的“灭绝师太”，对世间一切的情爱不屑一顾。

要么终于无奈妥协的随便嫁掉，嫁给某一个你不看照片甚至想不起他长相的男人。

要么背井离乡的远走到一个父母亲戚再也鞭长莫及的地方，将自己与往事强行隔绝，孤零零的度过一个又一个元旦与新年。

喏，你看，单身太久是会被杀掉的。

不是被孤独，不是被无聊。只是因为，你并没有生活在那个理想的，各人自扫门前雪的独立世界里。

有人的地方永远都是江湖，

而唾沫星子，从来都是比任何明枪暗箭都更杀人不见血的武器。

损毁着你的自信，瓦解着你的尊严，让你一天甚过一天的不爱自己，让你众叛亲离，让你亲手掐死掉自己所有的柔软和美好，变成一副内在千疮百孔，却还要假装刀枪不入的模样。

当你一点一点杀掉自己，变得可憎，孤僻，偏激，虚伪，面目全非或是了无生气。

他们说，早就知道，这会是你的结局。

我常常跟一些还年轻的能掐出水的小朋友聊天，听到她们用那种带着一丝骄傲的口吻反驳我：“我一个人过的那么好，干嘛稀罕别人喜欢?”或是“谈恋爱就是一件小事，我还有更大的目标想要追求。”

或许他们还不能懂，无论于谁，无论于境地，不爱就是有罪的。

当一个人拒绝爱足够久，总有一天也会被爱拒绝。而无论你是否认同婚姻与恋爱这样的关系，如果在很长一段时间，身边都没有一个值得让你动心的追求者，那一定是自己出了问题。

从来都没有任何一样东西，比爱更能保养一颗心。

让你找到更好的自己，并愿意把这样的一个你分享给另一个人。

让你有力量去抵御外界，也能怀着谦卑来反省自己。

它做你的铠甲，又为你保留最柔软的地方。已识乾坤大，犹怜草木青。

所以啊，你可以坚强，可以独立，可以自由，可是千万千万别放弃任何一个可以争取去爱的人，别封闭一颗愿意去获得爱的心，别拒绝任何一个可以遇到爱的机会。

因为遗憾啊，它永远比失败伤人。

**电台广播稿篇十一**

一粒沙子就是一个世界，一滴露水就能反射太阳的光芒，走进情感，请感受感情的炽热；走进尊严，请体验尊严的高贵；走进《为您服务》，聆听由王帆、乔行为您带来的生活资讯。

大错误饮食习惯

早餐、吃的太早

息时间有差别，所以这个时间段是比较符合人体的生理时钟的。很多人可能是被“早餐一定要很早吃”这个定义误导，有不少人是在6点-7点这个区间吃早餐。专家表示，如果早餐与午餐之间间隔的时间比较久，是不利于身体健康的。同时，过早的食用早餐也会不利于身体对营养的吸收。

长期选择面包做早餐，导致肥胖

，早餐要尽量多样化。很多白领选择了鸡蛋，鸡蛋的营养非常丰富，并且利于人体的吸收，早餐选择它非常好。此外，现在白领们通常会选择一种一次性包装的面包，这种面包里面有反式脂肪酸，不利于人体，长期吃会导致肥胖，容易有心脏病和糖尿病，所以还是选择蒸包、馒头这类包点做早餐比较好。

吃早地点在路上

专家表示，边走边吃东西，以及在边工作边进食，都是不健康的进食习惯。人吃东西的时候要专心，如果吃东西的时候三心二意，血液提供到胃部就会比较少，容易导致消化不良和影响营养吸收，长久还会导致胃癌。

饭后不休息

的白领们，就有可能导致消化不良，胃肠道负担过重，长此以往不利于身体健康。

晚餐：1、因加班而影响晚餐

如果在加班时间比较长，应当先适当吃点坚果类的食物和喝一些牛奶，这样不仅可以饱腹，也可以增加营养，再吃点小食，这样就可以避免晚上吃宵夜的时候吃的过多过饱。如果长时间饿肚子不吃东西，胃液会损伤肠壁，会造成胃炎。

2、就餐时间不适时

晚餐虽然不是每天最重要的一餐，但是，吃好晚餐也很重要。一天的劳累，回到家的白领也许最想躺在床上好好休息一下，什么都不想干，所以，有时就忽略了晚餐。其实，晚上是人类新陈代谢的.最佳时段，大量营养元素会在睡眠时转化为身体所需要的物质。晚饭是时间以18点-20点最好。

《阴天》莫文蔚，香港影、视、歌多栖明星。英国伦敦大学高材生，掌握多门外语及乐器，在多部电影、电视剧中担纲主演，并且出有多张专辑并获得多个音乐奖项。

失眠怎么办？什么是失眠?

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍(dlms)，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，常见导致失眠的原因主要有环境原因、个体因素、躯体原因、精神因素、情绪因素等。

失眠的症状有哪些?

1、入睡困难;

2、不能熟睡,睡眠时间减少;

3、早醒、醒后无法再入睡;

4、频频从恶梦中惊醒，自感整夜都在做恶梦;

5、睡过之后精力没有恢复;

6、发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复;

7、容易被惊醒，有的对声音敏感，有的对灯光敏感;

8、很多失眠的人喜欢胡思乱想;

9、长时间的失眠会导致神经衰弱和抑郁症，而神经衰弱患者的病症又会加重失眠。

失眠的病因有哪些?

1、环境原因：常见的有睡眠环境的突然改变。

2、个体因素：不良的生活习惯，如睡前饮茶，饮咖啡，吸烟等

3、躯体原因：广义地说，任何躯体的不适均可导致失眠，

4、精神因素：包括因某个特别事件引起兴奋，忧虑所至的机会性失眠

5、情绪因素：情绪失控可引起的心境上的改变，这种改变特别会在情绪不稳时表现出来，它可以是由某些突发事件引起，如特别的喜事或特别的悲伤、生气等都可导致失眠。这种因突发事件引起的失眠只是一种现象，可能是偶然发生的、暂时的;而更严重的失眠则是长期存在睡不好的现象，他们的情绪持续性地处于低落状态，紧张、害怕、担心、怀疑、愤怒、憎恨、抑郁、焦虑等等情感不仅占据他们白天的感觉器官，而且就连晚上也仍然欲罢不能。

《need you now》第53届格莱美奖独领风骚的乡村大热曲，乡村组合lady antebellum演唱。20xxbillboard排行榜年度歌曲第二名。一曲带有60年代r&b灵魂乐和富于感情表达的70年代的独特风格的音乐穿梭在格莱美激动之夜。

皮肤暗黄怎么办？生活小妙招为你解决难题

其实肤色不均匀主要是营养不良或者睡眠质量不好造成的。要

从根本上解决这种肤色不均匀的情况，有几个小妙招可供参考：

1.多喝水

早晨起来空腹喝一杯水，有助将体内毒素排出，如加一片柠檬更好。平日也尽量喝至少七至八杯水，对美容很有帮助，试过你就知!

2.多摄取维他命c

维他命c能有助将黑色素还原，也能预防和治疗黑斑等症状，达到美白效果。而维他命c最好由新鲜食物摄取，如番茄、橙、柠檬??等。

3.多补充睡眠

睡觉时人体的新陈代谢会加快，所以有充足的睡眠对皮肤亦会好，而最好的作息时间是晚上十时至凌晨二时。

每天的基本护肤要做好，也是可以改善肤色不均匀。首先洁面一定要彻底和及时，回家一定要卸妆，而且要卸的很干净。洗脸的时候可以加点醋或者柠檬汁，都是可以改善肤色不均匀的。出门防晒工作一定要做好。每周应该有1到2次去角质。选择适合自己的爽肤水和乳液，每周可以做一两次美白面膜。

人际沟通技巧4招让你与人更亲密

1、交谈中，触摸对方的手臂

我们在谈话中，把手放在对方胳膊上这样的微小动作，可以帮助你们之间建立一种微妙的默契！触碰满足了双方肢体接触的良好愿望，你会发现你们的情绪都变得平和。很快你会发现这个小动作给你带来不可思议的好处：面对你提出的要求，别人不再毫无情面的直接说不了！身体语言多多益善，但也要注意分寸，不熟的人太亲密反而会怪怪的哦。

2、跟朋友聊天时，站得近一点

与朋友亲人聊天甚至出游时，任何时候，我们都习惯跟人保持着自己的安全距离。每个人的安全距离是由个人经历、文化背景、家庭环境，甚至职业习惯决定的，远近不一，但是距离并不一定总是产生美，有时候恰恰是这个距离成为你和朋友之间隔阂的罪魁祸首。下次与朋友谈话时，勇敢地迈近一点吧，你会发现站得近，你们的心灵也更近了一些。

3、与人交往时，说出你对他的欣赏

看到小区保安扶着一个老奶奶上楼，马上称赞他，不要心里觉得这个人原来还不错，但不说出来，说出你的欣赏，这会让保安和你自己都感觉更快乐。告诉老妈她做的菜很美味，感谢男友多等了你十分钟，学会真诚而主动的赞美人，发现别人的优点，马上赞美他，表达正面而积极地观点时候，你也敞开了心扉，和对方的联系进一步加深。一段时间后，你会发现自己才是最大的受益者，要知道，施比受更加幸福。

4、别再绷着脸了，笑一笑

不要以为只有心情好才能笑，研究证明，假装微笑其实是个心理假动作，仅仅微笑这个动作也会让你更开心。当然前提是你那会儿心理并不难受。当我们微笑的时候，大脑会向我们传递信息：我很幸福。然后我们的身体就会放松下来。而当我们向别人微笑时，对方也会感觉更舒服，大部分人都会回报以微笑，这个良性循环的确会使我们更快乐。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn