

停电时收到通知书傻傻乐一天 在高温下感受清凉瞬间

在持续‘高烧’的天气下，什么样的瞬间能让你感到丝丝清凉？是让自己宅在空调房里？还是在某个瞬间，遇见感动，受到关爱的心灵体会？夏日里需要各种清凉，让我们来晒晒这段时间以来的清凉瞬间。



主持人



冰冰

夏日从炎热的室外，忽然走进空调房里，那一瞬间的幸福感，简直可以爆表。



三七

什么叫清凉瞬间，就是午后时分一头扎进泳池里，把自己完全浸在了水里。入水的那一瞬间，清凉溢满到头顶。当然，前提是泳池里人少，如果是下饺子式的游泳，纵是清凉，心里也堵得慌。



花朵

有那么一种感受，冬日里叫温暖，夏日里叫清凉。夏日里的心灵清凉，让我印象最深刻的就是那一天，家里停电，心里正烦躁着。忽然门口有人叫我的名字，原来是村里的邮递员，送来我的大学录取通知书。拆开录取通知书的那一瞬间，所有的浮躁都消失了，哪管停电不停电，傻傻乐了一整天。



健康王者

出去旅游，最好是去有避暑功能的地方。青山绿水间，放松心情，分分秒秒都是清凉瞬间。



机灵王

前几天，我家4岁小子做了一件事，在公交车上主动把座位让给一位老奶奶。这个小细节，让我无比感动，非常自豪。因为小家伙极少坐公交车，也没有在公交车上要让座这样的概念。对于一个正处在以自我为中心的年龄段的孩子能有这样发自内心的对他人的关心举动，实在是出乎我们意料。面对这样一份纯稚的美好，顿感清凉无比。



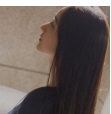
水果蜜桃

清凉就是上了半天的班，中午吃根冰棍。在恒温25℃的美容院里，做做美容，其间还可以一边做一边眯上眼睡一会儿。人就会神清气爽，下午继续工作。



海

现在，社会上有很多公益活动，为环卫工人、建筑工人等高温下工作者送清凉。这样的清凉，对他们来说，不仅仅是一口凉茶、一条擦汗的毛巾，更是一种受到尊重、得到关怀的双重清凉。希望这样的活动多搞一些，传递的是清凉，也是大爱。



洁洁

以前在外婆家度暑假，外婆总带我去穿山洞乘凉。外面三十多摄氏度，里面二十多摄氏度，带点小零食，带本小人书，外婆的蒲扇给我赶蚊子，特别惬意。

炎炎夏日，当你汗流浹背感觉瞬间将被烤焦的时候，总会让人感受到那么一瞬间，在心灵的一块空地，给你带来一丝凉意，凉悠悠，清澄澄。



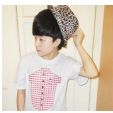
主持人

还没开学孩子已经提要求 开学临近，你准备好了吗

暑假即将结束，不少孩子已在憧憬新学期的生活，但也有孩子对暑假恋恋不舍，生出了‘开学恐惧症’。作为孩子的家长，孩子开学前你会帮他做些什么呢？



主持人



五哥

我马上要上高中了，对于新学期，早已习以为常。我很讨厌妈妈的唠叨，提早半个月就天天提醒，该收心了，别老看电视，多看书。我知道她关心我，但我真希望她不要天天唠叨，说一两遍我就知道了。高中是我们学业的转折点，我其实早已偷偷制定了本学期的学习计划。



Cathy

作为幼儿园老师，我想说，对于即将上小班的宝宝，爸爸妈妈应该在开学前帮助宝宝提高自理能力，比如自己洗手吃饭，跟小朋友一起分享，有困难找老师等。当然，爸爸妈妈自己也要做好心理准备，对待孩子刚进幼儿园那几天的哭闹反应，要学着放轻松，不要跟着一起高度紧张。



班布

作为初中新生的家长，我觉得对待新学校、新环境，家长切忌轻率地当着孩子的面非议这个学校和老师，或想当然地评论某个老师的教学水平。这种负面评价会使孩子还未入学就对学校和老师有了抵触情绪，那又怎能很好地适应学校生活呢？



安茜

儿子马上就要读小学。幼儿园和小学是完全不同的学习模式。作为妈妈，我担心他上课跑神、课堂上捣乱。因为儿子没有学过拼音，又担心他会跟不上班级的学习节奏，想想这些就会崩溃。



小J

开学给我印象最深的就是，各中小学校的校门口又要交通拥堵了，每天早、晚，校门口被接送大军包围。想想，我也曾是这被接送队伍中的一员啊。



健

还没开学，孩子已经提要求了，要新文具，还要买复读机。唉，现在供小孩读书，花费还真不少。还有，不知道为啥，自从孩子上学后，我的脾气是越来越收不住。有时候感觉和他说话，像对牛弹琴，教他做题目他听不明白，我就来火，要发脾气。



唯美

是啊，开学了，要花钱的地方不少啊。而且小升初、初升高，再到高考，随着小孩读书时间越长，做家长的经济压力和心理压力就越大。我妈就曾跟我说，我读高中时，学费、生活费，再加上校外的几个辅导班费用，一学期下来费用都快上万了。现在物价涨得这么厉害，估计费用也不会少。

里约奥运降下帷幕 精彩瞬间我们依然记得

奥运火炬在里约熊熊燃起，奥运五环旗再一次冉冉升起，运动场上，熟悉的老面孔，稚嫩的新面孔，属于运动的力与美，含着泪水的微笑以及百感交集的呐喊……里约奥运会上的故事那么多，亮点那么闪。让我们来说一说，里约奥运会最让人印象深刻的一幕幕。



主持人



非诚勿扰

首次参加奥运会的张梦雪以199.4环的总成绩创造决赛奥运会纪录，也是中国体育代表团在里约奥运会的首枚金牌，中国队也实现了奥运会该项目三连冠。我想我们无法不被那种情感所感动。



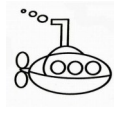
微笑到底

今年里约奥运会上，老将吴敏霞进一步创造自己的历史，个人奥运会金牌数累计达到5枚，成为中国乃至世界跳水界有史以来取得金牌和奖牌总数最多的女子选手之一。从雅典奥运会开始，她的搭档换了一个又一个，不变的是她对跳水事业的坚持和专注。这次也是对她最好的褒奖，值得骄傲和自豪。



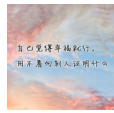
了无痕

男子举重56公斤级决赛中，中国选手龙清泉以总成绩307公斤夺冠，其中抓举137公斤，挺举170公斤，打破了总成绩世界纪录。这是他时隔八年再夺奥运冠军。龙清泉连续三次挥拳狂吼庆祝。这一瞬间，龙清泉燃爆了现场。



潜艇

一直以来，中国女排越是困难越是顽强，越是艰难越是无畏。你们是我们的骄傲，女排姑娘们，太棒了！中国女排战胜强大的塞尔维亚，拿下里约奥运这枚宝贵的金牌，可谓中国代表团含金量最高的金牌！顽强拼搏的精神，永远值得学习和铭记！太爱你们了。



思绪

在里约奥运会男子200米自由泳比赛中，孙杨逆转获得冠军，这是本届奥运会孙杨获得的首枚金牌。他拍打着水面，振臂高呼，进而围绕着场地，向支持他的中国观众示意。场下的孙杨，看台上的五星红旗，在这一刻，形成了绝妙的搭配。



遥望终点

里约奥运会女乒决赛，丁宁和李晓霞争夺冠军。丁宁获得奥运冠军，赛后难以控制住自己激动流下泪水。四年前，因为独特的下蹲式发球被裁判判犯规，错失金牌，泪洒伦敦。四年后的今天，她很棒，不急不躁，冠军就是她，她就是冠军。