

# 阳光心情广播稿 情感电台心情广播稿(优秀19篇)

即兴舞蹈能够表达舞者的情感和自由。即兴演讲的关键要素是什么？下面是一些即兴表演的视频和音频，让我们一起感受艺术的瞬间魔力。

## 阳光心情广播稿篇一

我们一直都以为故事发展到这里，草莓和几年先生一定就会终成眷属了。

但真实世界不同于浪漫爱情剧本。

没多久几年先生和她在一起了，我们还没来得及欢天喜地为她庆祝多年坚持终于迎来胜利，我们就听说几年先生出轨了，和一个歌女。这件事彻底颠覆了我们的价值观。不会叫的狗才咬人。有时候男人的嘴脸越是放浪，越是放心。越是看似让人放心，越是放浪。

## 阳光心情广播稿篇二

我们一直都以为故事发展到这里，草莓和几年先生一定就会终成眷属了。

但真实世界不同于浪漫爱情剧本。

没多久几年先生和她在一起了，我们还没来得及欢天喜地为她庆祝多年坚持终于迎来胜利，我们就听说几年先生出轨了，和一个歌女。这件事彻底颠覆了我们的价值观。不会叫的狗才咬人。有时候男人的嘴脸越是放浪，越是放心。越是看似让人放心，越是放浪。

## 阳光心情广播稿篇三

我们一直都以为故事发展到这里，草莓和几年先生一定就会终成眷属了。

但真实世界不同于浪漫爱情剧本。

没多久几年先生和她在一起了，我们还没来得及欢天喜地为她庆祝多年坚持终于迎来胜利，我们就听说几年先生出轨了，和一个歌女。这件事彻底颠覆了我们的价值观。不会叫的狗才咬人。有时候男人的'嘴脸越是放浪，越是放心。越是看似让人放心，越是放浪。

## 阳光心情广播稿篇四

这个城市的人们仿佛都集体患了夜游症，总是在夜里莫名地兴奋，到处是歌舞升平，人们四处乱窜，不到凌晨太阳快升起来时是不会罢休的。

我们的节目群□XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX□今晚你有心情来吗？

节目版头

唱：春风再美也美不过你的笑，没见过你的人不会明了。爱情就是一个人的事情，不但第三者无法了解，就连爱的对方也最多不过是有共鸣但是到底有多爱终究只有自己知道。

所以大可不必因为我爱你，你就理所当然的认为我应该改变自己适应你，如果我要改变是因为我愿意，同样我爱你也不是我强迫你改变自己的理由。

爱里的两个人应该是自由的，爱可能是自己的心里最柔软的温柔，最坚硬的责任，却不应该是对方的束缚。爱可能会让自己不自由但是决不能成为剥夺对方自由的理由，因为爱是

你自己的。

因为我爱你，所以我愿意为你挡风遮雨甚至希望你是我甜蜜的负担，并不代表你愿意安心的躲在我的怀里，所以我不会强迫你，但是我可以站在你的身后，如果你愿意你可以回头，离你最近（的距离等待你）一定是我迎接你的怀抱。

不要因为我爱你，你就有了压力，全盘接受我的付出不要心存不安，因为爱是一个人的事情，所有的付出是我自己愿意，同样我不会因为你爱我而改变自己，对你的付出我心安理得，因为你做的一切是你愿意。

很不喜欢那些借爱的名义强迫对方做什么人，常常听到说a为b付出多少时间、花费多少金钱、做出多少牺牲，而b却无动于衷，以至a最终或黯然神伤或远走他乡甚至放弃生命。爱大可不必这样。

如果相遇的两个人心里同时发生了爱情那是一种美丽，一个人的爱情也同样是美丽的。不管是两个相遇的人同时感受的爱情还一个人单方面的都是美丽的，都是自己一个人的。不论是厮守还是相思或甜蜜或苦痛，爱里的情绪或许和对方有共鸣但是终究只有自己知道。

爱情于不同人而言应该是不同颜色与感觉的吧。有的人的爱情平淡却温暖，有的人的爱情热烈却起伏，有的人的爱情磕拌却长久，有的人的爱情一时美好却瞬间毁灭。不想去刻意改变自身而让某个人爱上自己，无论内在亦是外在。喜欢，就喜欢独一无二的自我。不能谁把谁逃在模子里。昨天努力做到你希望的样子，而今天或许就做不成你心中的天使。

我们都是普通人，一个俗人。爱情起始时可能小心翼翼，怕弄伤了自己，或许会掂量彼此的付出，自然的，人的本性，都要保护自己。可当爱情于自己而言已经坚定不移，甚至不自觉地改变了自己，出现如果，你的爱总是有条件。窗口有

风吹过，胸口开始发凉。

你会用你自以为曾经的经验对我，自称是怕我如何。或许你并不知那一次次

灰心的两个人说要坚持，说要克服现实，各怀心事。自己爱着，越来越深，却物理改变分手的结局，买了爱情的返程车票却没有日期，不懂你的期许。自己做着自己的坚持。希望扔到南极，人却站在北极。

从认识的第一天，彼此的联系就不曾停止，在你不断的支持里，开始相信以后的日子可以叫给你。罕见的风刮过我的城市，彼此的联系有了一天的终止，就在这短暂的终止里，你把爱交给了历史，突然的可以让人静止。你说我们是怎样的不合适，已经没必要再坚持，那当初何必开始？难道爱过后才知道是错误的坚持？忘着冰冷的文字，还有曾经牵过的手指，想说什么突然那样觉得是那样的难以启齿。从相识开始，一点点找去，想去证明曾经有相爱的痕迹，想或许某个时刻我曾经是你的天使。

爱情究竟是什么样子，严厉是不是都还给天使。你以为我的泪一文不值，犹如丢弃的废纸，却不曾知，这次的眼泪是第一次为一个男子。

依然画不出爱情的样子，模糊不清。像个受伤的孩子，小心保护，却依然受伤至此。玻璃娃娃般的爱情，需要橡胶做的心，碎了，心不会太疼。如果谁知道爱情的样子，请轻轻敲响我的门，告诉我，一个迷路的孩子。

音乐□goodbyemylove

节目版头

这里，城市心情，我是nj□今晚我们说到的是爱情的样子。

每一次在爱情面前欲言又止，每一次在爱情面前踌躇踱步，迷茫着，迷茫着要怎样才可以给自己，给别人，给爱情最好的解释。

每一个人都彷徨着，每一个人都迷惘着，到底要怎么样，才可以用最完美的理由来说服自己接受它抑或放弃它！

我知道，爱情是个难题，永远的难题，谁都无法把它的解题过程以及步骤清晰的分解和计算出来。爱情就是不会让你轻易驾驭它，给你这样模糊的样子，让你在它的圈套里若苦若甜，若酸若辣。

爱情，这一辈子，这一路，所教会我们的，是什么？天知道，地知道，自己知道，而别人永远不知道！

我们怀旧，我们总是在路上走走停停，回首一段又一段。总是流连于过去的回忆不是个好习惯，告诉自己，学会遗忘！

你惦记着他的背影，离去的眼神，沉默的嘴唇，丧失温度的手。他却从来没有留念过，所以，潇洒的离开，给他一个最美丽最坦然的微笑，告诉他：

爱情到底生着怎样的模样，让人迷恋，深陷，想要抓却始终抓不住？当一个人死了心，就不会再有任何柔情蜜语，最后，剩下了高傲的心，优雅的唇，以及毫无温度的身体！

对于爱情，他们一无所有，而我，也就只剩下了你。

音乐：《一个人不如两人》

节目版头

失去一个爱你的人，你也许不会忧伤；失去一个你爱的`人，你会去悲伤，去痛苦；爱上一个不爱你的人，你也许会更伤

心。感情常常是个奇怪的东西。一个女人就是一个故事；一个女人因为一个男人就有一长串的故事。

我曾是一个等待的人，等待着爱情轻轻降落在我身上，等待着原本属于我，给予我幸福的他。

爱情里，想像的样子，那个他会把我放在心口的位置，会送我回家，会担心我有没有吃饭，会提醒我天冷了加衣，会担心我开不开心，会担心我过的好不好，会将我无微不至的放在他的爱情里。

可是，生活里我们面对爱情的样子是不是应该学会洒脱，应该学会淡忘，应该微笑，也许我们应该学会快乐，也许我们应该学会爱惜自己。不可否认，爱上一个人是毫无缘由的，没有预兆，没有铺垫，更没有积累。但至少我们可以让我们爱情明媚而张扬些。不可否认，我笨拙的把日子过得一团糟。我想要的爱情一直以模糊的样子面对着。我承认我要强。但，并不好强。懂得放弃，却不懂得争取，太累的事情，懒得去面对。有些东西不是与生俱来，而是环境造就，比如，我的倔强，我的固执。

爱情的样子在生命的河流里是那些突然跃上河面的银色闪烁的鱼，我们站在岸边不断观望，一次又一次的跃动闪亮又失去，河水奔腾汹涌。爱情是夜空中那彼岸突然升起的烟花，大朵大朵，繁华落尽。只留下无尽的冰冷夜空去怀念那曾经有过的一场盛大而短促的绽放。爱情是兵荒马乱中，我只看见你的样子，只听见你的声音，只知道你在哪里。爱情是我告诉你我爱你，而你愿意知道你是否爱着我。

爱情也许是一个人的事情吧，我把我的整个生命放在你的手掌之中，等待你去捧住或者就此翻手跌入深渊。爱情其实就是一个人的事吧，杜拉斯说：除非很爱很爱一个男人，否则所有男人都是无法忍受的。那么爱情就是一个人对另外一个人无声的忍耐，在未知的未来面前我们始终无所适从。记得

在五月的時候一個人去看櫻花，風吹過滿樹粉白的花瓣飄散，想起聖經里的話：

花瓣中你給我承諾，然後夢醒來，空蕩的房間里只有我，然後喝下床頭擺着的冰水，在劃過喉嚨的窒息感中泪流滿面。

節目版頭

什麼是愛情？

愛情是音樂：初戀是輕音樂，熱戀是搖滾樂，結婚是通俗樂，離婚是流行樂。（但我想沒有人會喜歡這樣的流行樂吧~）

愛，從來都不是理所當然；愛，永遠也沒法一個人完成；愛，常常是自己給自己夢想的勇敢；愛，有時是世界死了，我還活着的瘋狂念頭。所以愛才離奇，愛才誘惑，愛才風光，愛才無邪。

愛情無須刻意去把握，月是想抓牢自己的愛情，反而更容易失去自我。正如掬一把清沙，握得越緊，反而手中所剩越少。而那些從指縫中間漏掉的，全是自己太用力，太想留住的緣故。愛情這種事最是奇妙，一點勉強不得，可以培養的是感情，不是愛情。愛應該是因為一個人而得到全世界，不是因為一個人而失去全世界。

愛是做出來的，不是說出來的。老掛在口頭上不落到實際的愛太蒼白無力，生活是現實的，風花雪月的戀愛，不是真實的生活。愛需要相處和承擔，不是語言的泡沫。愛之女子都犯賤，不滿足才是種自持而珍重的態度。真正愛情的長久，不能無甜味，但也不能任憑自己的心意滿足，還應該有稍微的苦澀。一杯咖啡半顆糖，才是真正的愛情。

所以的愛，都是我們一生所必須延續的需要，它儘管痛苦，但是我們不能夠放棄愛的能力，因為愛一定會像玫瑰的種子，

经过寒冷的冬雪掩埋，在春天开出鲜花。

花谢花又开。那花注定不会是爱情。爱情的花一旦凋谢，再开的时候，注定了不会是在同一个枝头。

我本愚笨，只能够以这些文字来诠释爱情。可是，爱情到底是什么样子，我想，只有亲身去体验，才能明白它的真谛。

那么，你的爱情是什么样子的呢？接下来我们来看一下朋友们的留言。听友互动时间

音乐：《其实很爱你》

爱情，总需要一些适应的温度。

温度太高，我们靠得太近。

温度太低，我们离得太远。

我们单身，但不意味着我们不曾恋爱。

我们单身，我们期待那场心中的恋爱。

爱情到底是什么样子呢？每一个人眼中的爱情都不一样，但有一点是一样的，就是幸福的感觉，当我闭上眼睛的时候，我就会想起他的样子，想起他的种种好。原来爱情就是这样的。

好了，今晚的城市心情，到这里就要和朋友们说再见了，我是nj感谢好朋友们这一个小时的陪伴。也感谢今晚的导播xx□  
下期节目我们再会，晚安。



## 阳光心情广播稿篇五

这个城市的人们仿佛都集体患了夜游症，总是在夜里莫名地兴奋，到处是歌舞升平，人们四处乱窜，不到凌晨太阳快升起来时是不会罢休的。

我们的节目交流群[XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX]今晚你有心情来吗？

节目版头

唱：春风再美也美不过你的笑，没见过你的人不会明了。爱情就是一个人的事情，不但第三者无法了解，就连爱的对方也最多不过是有共鸣但是到底有多爱终究只有自己知道。

所以大可不必因为我爱你，你就理所当然的认为我应该改变自己适应你，如果我要改变是因为我愿意，同样我爱你也不是我强迫你改变自己的理由。

爱里的两个人应该是自由的，爱可能是自己的心里最温柔的温柔，最坚硬的责任，却不应该是对方的束缚。爱可能会让自己不自由但是决不能成为剥夺对方自由的理由，因为爱是你自己的。

因为我爱你，所以我愿意为你挡风遮雨甚至希望你是我甜蜜的负担，并不代表你愿意安心的躲在我的怀里，所以我不会强迫你，但是我可以站在你的身后，如果你愿意你可以回头，离你最近（的距离等待你）一定是我迎接你的怀抱。

不要因为我爱你，你就有了压力，全盘接受我的付出不要心存不安，因为爱是一个人的事情，所有的付出是我自己愿意，同样我不会因为你爱我而改变自己，对你的付出我心安理得，因为你做的一切是你愿意。

很不喜欢那些借爱的名义强迫对方做什么人，常常听到说[a

为b付出多少时间、花费多少金钱、做出多少牺牲，而b却无动于衷，以至a最终或黯然神伤或远走他乡甚至放弃生命。爱大可不必这样。

今晚我们来说说爱情的样子。你心目中的爱情是什么样子的，你想过吗？

音乐：《两个人的森林》

如果相遇的两个人心里同时发生了爱情那是一种美丽，一个人的爱情也同样是美丽的。不管是两个相遇的人同时感受的爱情还一个人单方面的都是美丽的，都是自己一个人的。不论是厮守还是相思或甜蜜或苦痛，爱里的情绪或许和对方有共鸣但是终究只有自己知道。

爱情于不同人而言应该是不同颜色与感觉的吧。有的.人的爱情平淡却温暖，有的人的爱情热烈却起伏，有的人的爱情磕拌却长久，有的人的爱情一时美好却瞬间毁灭。

不想去刻意改变自身而让某个人爱上自己，无论内在亦是外在。喜欢，就喜欢独一无二的自我。不能谁把谁逃在模子里。昨天努力做到你希望的样子，而今天或许就做不成你心中的天使。

我们都是普通人，一个俗人。爱情起始时可能小心翼翼，怕弄伤了自己，或许会掂量彼此的付出，自然的，人的本性，都要保护自己。可当爱情于自己而言已经坚定不移，甚至不自觉地改变了自己，出现如果，你的爱总是有条件。窗口有风吹过，胸口开始发凉。

你会用你自以为曾经的经验对我，自称是怕我如何。或许你并不知那一次次“小”打击，在某一点就可以将一个人抛离原点，不再期许。开始怀疑，你爱的，到底是谁？是我？还是你改造后的我？只能将自己放在自己的爱情里过活。

灰心的两个人说要坚持，说要克服现实，各怀心事。自己爱着，越来越深，却物理改变分手的结局，买了爱情的返程车票却没有日期，不懂你的期许。自己做着自己的坚持。希望扔到南极，人却站在北极。

从认识的第一天，彼此的联系就不曾停止，在你不断的支持里，开始相信以后的日子可以叫给你。罕见的风刮过我的城市，彼此的联系有了一天的终止，就在这短暂的终止里，你把爱交给了历史，突然的可以让人静止。你说我们是怎样的不合适，已经没必要再坚持，那当初何必开始？难道爱过后才知道是错误的坚持？忘着冰冷的文字，还有曾经牵过的手指，想说什么突然那样觉得是那样的难以启齿。从相识开始，一点点找去，想去证明曾经有相爱的痕迹，想或许某个时刻我曾经是你的天使。

爱情究竟是什么样子，严厉是不是都还给天使。你以为我的泪一文不值，犹如丢弃的废纸，却不曾知，这次的眼泪是第一次为一个男子。

依然画不出爱情的样子，模糊不清。像个受伤的孩子，小心保护，却依然受伤至此。玻璃娃娃般的爱情，需要橡胶做的心，碎了，心不会太疼。如果谁知道爱情的样子，请轻轻扣响我的门，告诉我，一个迷路的孩子。

音乐□goodbyemylove

节目版头

这里，城市心情，我是nj□今晚我们说到的是爱情的样子。

每一次在爱情面前欲言又止，每一次在爱情面前踌躇踱步，迷茫着，迷茫着要怎样才可以给自己，给别人，给爱情最好的解释。

每一个人都彷徨着，每一个人都迷惘着，到底要怎么样，才可以用最完美的理由来说服自己接受它抑或放弃它！

爱情，这一辈子，这一路，所教会我们的，是什么？天知道，地知道，自己知道，而别人永远不知道！

我们怀旧，我们总是在路上走走停停，回首一段又一段。总是流连于过去的回忆不是个好习惯，告诉自己，学会遗忘！

你惦记着他的背影，离去的眼神，沉默的嘴唇，丧失温度的手……他却从来没有留念过，所以，潇洒的离开，给他一个最美丽最坦然的微笑，告诉他：“你放弃了幸福，永远错过了。”

爱情到底生着怎样的模样，让人迷恋，深陷，想要抓却始终抓不住？当一个人死了心，就不会再有任何柔情蜜语，最后，剩下了高傲的心，优雅的唇，以及毫无温度的身体！

对于爱情，他们一无所有，而我，也就只剩下了你……

音乐：《一个人不如两人》

## 阳光心情广播稿篇六

很久之后我才知道，几年先生的眼睛是喝农药才瞎掉的。喝农药的原因是因为当时的`女朋友打算去国外念书，为了不让女朋友离开他就以自杀来威胁。那个女朋友就是草莓。后来草莓当然没有出国。但他们还是没有好结果。

听草莓说，几年先生是一个挺好的人，只是太情绪化。后来眼睛废了性格更加奇怪。她说，以前几年先生追她的时候可以费劲了，所以送点早餐不算什么。但对有些人来说，偷吃宵夜的诱惑远远大于吃早餐的健康。

“你还爱他吗？”

“不是爱不爱，我只是觉得他好像是生活的支点。没了，变了，生活平衡不了”

## 阳光心情广播稿篇七

欢迎光临xx调频网络电台，走进音乐心情风筝，冲出你落寞的窗口，拍去身上的迷茫，卸下烦琐的心情，给漂泊的心一个停泊的港湾。——你永远的家。

大家好，我是哆哆，是个在很多场合下喜欢把自己称为孩子，拒绝长大的孩子。在永恒的羽翼的签名档中的那句话，只有快活的，天真的，没心没肺的孩子才能飞。我是多么地喜欢这句话。现在的我处身于世界的另一个角落，在另一段时间中生活，我习惯了在天亮的时候跟很多人道再见，说晚安。现在你那里天黑了么，还是天快要亮了昵。

刚上飞跃网的时候，每次打开论坛，都能听到红色女孩那熟悉的声音。在不可思议中，我不敢相信出现在这里的下一个声音会是我的。听到录制的时候电脑里传出来的陌生声音，我恐惧，我不知道这声音你们是否会喜欢，更不晓得能否打动你们的心。很多人说过我的声音象个孩子，那就让我这个孩子带你们走进第一期的xx网络电台。

（音乐``）

每个人都有属于自己的一片森林，也许我们从来不曾走过，但它一直在那里，总会在那里。迷失的人迷失，相逢的人相逢……今天的音乐心情风筝和你一起来追忆似水流年。让我们的音乐带着你飞向记忆的每个角落。

（杨柳）

曾经有个很好的朋友，一直以来我把她当作自己大学里最值得依赖的人，我们会一起出去吃饭，逛街.我会在每次等她的时候把手机里的游戏打通关.如今，因为种种原因，我们变成了最熟悉的陌生人...这首歌虽然听起来伤感，但却值得一辈子收藏。。。

## □current□

（颓废）

人在生活中总会有颓废的一段时间，或许是因为亲人的离去，爱人的离开，事业的不顺，朋友的吵闹。但也只是一段时间的，生活还得过，路还得走，明天也有很多事要做。颓废的滋味，尝试了才知道，好苦！！最好的选择就是，积极的面对生活，做我要的自己。。这里音乐心情风筝。聆听音乐，享受感动。

## □highlands□

第一次听到这首歌曲，第一感觉便是心被一种柔软温润的东西给填得满满的，一种无可名状的感动与激荡散漫在周身，静静的去融合来自于它的每一个音符。

有些东西，注定无能为力，当一份友情，一段爱情，从指间流过却又无法挽留，直至变成后视镜里的风景时，我们，只剩悲伤。

不知道从什么时候起，曾经的歌曲又在耳边响了起来。音乐，可以给人带来新的希望，正如鲁迅曾说过：希望本无所谓有，本无所谓无的；正如地上的路，其实地上本没有路，只是走的人多了即便成了路。当那熟悉的旋律再次在脑中翻腾的时候，才知道，失去的并不是岁月，而是曾经的心情。许多时候寂寞也会唱歌，和着曾经的心情和往事一起在摇曳的记忆中泛出阵阵涟漪来，让我这颗飘忽不定的心随着歌声一齐飘

向远方了。

□onlytime□

什么是我的快乐？童年是我的快乐. 或者说在我不曾对我自己有任何了解的时候，我是快乐的. 我小的时候没有手表，上学之前我会用原子笔画一个手表，然后会背个书包往学校走，走着走着突然停下来，撸开袖子看表，哦，六点多了. 然后接着往前走. 可那个分明就是我画的. 这是我对快乐的回忆...

让你有了回忆的理由，让你的思绪随着风筝飞到记忆的最深处。

感谢您收听这一期的音乐心情风筝，我是哆哆，我们下期节目再见。

## 阳光心情广播稿篇八

这个城市的人们仿佛都集体患了夜游症，总是在夜里莫名地兴奋，到处是歌舞升平，人们四处乱窜，不到凌晨太阳快升起来时是不会罢休的。

唱：春风再美也美不过你的笑，没见过你的人不会明了。爱情就是一个人的事情，不但第三者无法了解，就连爱的对方也最多不过是有共鸣但是到底有多爱终究只有自己知道。

所以大可不必因为我爱你，你就理所当然的认为我应该改变自己适应你，如果我要改变是因为我愿意，同样我爱你也不是我强迫你改变自己的理由。

爱里的两个人应该是自由的，爱可能是自己的心里最温柔的温柔，最坚硬的责任，却不应该是对方的束缚。爱可能会让自己不自由但是决不能成为剥夺对方自由的理由，因为爱是

你自己的。

因为我爱你，所以我愿意为你挡风遮雨甚至希望你是我甜蜜的负担，并不代表你愿意安心的躲在我的怀里，所以我不会强迫你，但是我可以站在你的身后，如果你愿意你可以回头，离你最近(的距离等待你)一定是我迎接你的怀抱。

不要因为我爱你，你就有了压力，全盘接受我的付出不要心存不安，因为爱是一个人的事情，所有的付出是我自己愿意，同样我不会因为你爱我而改变自己，对你的付出我心安理得，因为你做的一切是你愿意。

很不喜欢那些借爱的名义强迫对方做什么人，常常听到说a为b付出多少时间、花费多少金钱、做出多少牺牲，而b却无动于衷，以至a最终或黯然神伤或远走他乡甚至放弃生命。爱大可不必这样。

今晚我们来说说爱情的样子。你心目中的爱情是什么样子的，你想过吗？

如果相遇的两个人心里同时发生了爱情那是一种美丽，一个人的爱情也同样是美丽的。不管是两个相遇的人同时感受的爱情还一个人单方面的都是美丽的，都是自己一个人的。不论是厮守还是相思或甜蜜或苦痛，爱里的情绪或许和对方有共鸣但是终究只有自己知道。

爱情于不同人而言应该是不同颜色与感觉的吧。有的人的爱情平淡却温暖，有的人的爱情热烈却起伏，有的人的爱情磕拌却长久，有的人的爱情一时美好却瞬间毁灭。

不想去刻意改变自身而让某个人爱上自己，无论内在亦是外在。喜欢，就喜欢独一无二的自我。不能谁把谁逃在模子里。昨天努力做到你希望的样子，而今天或许就做不成你心中的天使。



我们都是普通人，一个俗人。爱情起始时可能小心翼翼，怕弄伤了自己，或许会掂量彼此的付出，自然的，人的本性，都要保护自己。可当爱情于自己而言已经坚定不移，甚至不自觉地改变了自己，出现如果，你的爱总是有条件。窗口有风吹过，胸口开始发凉。

你会用你自以为曾经的经验对我，自称是怕我如何。或许你并不知那一次次“小”打击，在某一点就可以将一个人抛离原点，不再期许。开始怀疑，你爱的，到底是谁？是我？还是你改造后的我？只能将自己放在自己的爱情里过活。

灰心的两个人说要坚持，说要克服现实，各怀心事。自己爱着，越来越深，却物理改变分手的结局，买了爱情的返程车票却没有日期，不懂你的期许。自己做着自己的坚持。希望扔到南极，人却站在北极。

从认识的第一天，彼此的联系就不曾停止，在你不断的支持里，开始相信以后的日子可以叫给你。罕见的风刮过我的城市，彼此的联系有了一天的终止，就在这短暂的终止里，你把爱交给了历史，突然的可以让人静止。你说我们是怎样的不合适，已经没必要再坚持，那当初何必开始？难道爱过后才知道是错误的坚持？忘着冰冷的文字，还有曾经牵过的手指，想说什么突然那样觉得是那样的难以启齿。从相识开始，一点点找去，想去证明曾经有相爱的痕迹，想或许某个时刻我曾经是你的天使。

爱情究竟是什么样子，严厉是不是都还给天使。你以为我的泪一文不值，犹如丢弃的废纸，却不曾知，这次的眼泪是第一次为一个男子。

依然画不出爱情的样子，模糊不清。像个受伤的孩子，小心保护，却依然受伤至此。玻璃娃娃般的爱情，需要橡胶做的心，碎了，心不会太疼。如果谁知道爱情的样子，请轻轻扣响我的门，告诉我，一个迷路的孩子。

这里，城市心情，我是nj □今晚我们说到的是爱情的样子。

每一次在爱情面前欲言又止，每一次在爱情面前踌躇踱步，迷茫着，迷茫着要怎样才可以给自己，给别人，给爱情最好的解释。

每一个人都彷徨着，每一个人都迷惘着，到底要怎么样，才可以用最完美的理由来说服自己接受它抑或放弃它！

爱情，这一辈子，这一路，所教会我们的，是什么？天知道，地知道，自己知道，而别人永远不知道！

我们怀旧，我们总是在路上走走停停，回首一段又一段。总是流连于过去的回忆不是个好习惯，告诉自己，学会遗忘！

你惦记着他的背影，离去的眼神，沉默的嘴唇，丧失温度的手……他却从来没有留念过，所以，潇洒的离开，给他一个最美丽最坦然的微笑，告诉他：“你放弃了幸福，永远错过了。”

爱情到底生着怎样的模样，让人迷恋，深陷，想要抓却始终抓不住？当一个人死了心，就不会再有任何柔情蜜语，最后，剩下了高傲的心，优雅的唇，以及毫无温度的身体！

对于爱情，他们一无所有，而我，也就只剩下了你……

失去一个爱你的人，你也许不会忧伤；失去一个你爱的人，你会去悲伤，去痛苦；爱上一个不爱你的人，你也许会更伤心。感情常常是个奇怪的东西。一个女人就是一个故事；一个女人因为一个男人就有一长串的故事。

我曾是一个等待的人，等待着爱情轻轻降落在我身上，等待着原本属于我，给予我幸福的他。

爱情里，想像的样子，那个他会把我放在心口的位置，会送我回家，会担心我有没有吃饭，会提醒我天冷了加衣，会担心我开不开心，会担心我过的好不好，会将我无微不至的放在他的爱情里。

可是，生活里我们面对爱情的样子是不是应该学会洒脱，应该学会淡忘，应该微笑，也许我们应该学会快乐，也许我们应该学会爱惜自己.不可否认，爱上一个人是毫无缘由的，没有预兆，没有铺垫，更没有积累.但至少我们可以让我们爱情明媚而张扬些。

不可否认，我笨拙的把日子过得一团糟。我想要的爱情一直以模糊的样子面对着。我承认我要强。但，并不好强。懂得放弃，却不懂得争取，太累的事情，懒得去面对。有些东西不是与生俱来，而是环境造就，比如，我的倔强，我的固执。

也曾抱怨过生活，埋怨过生活的不公。可是如今，已学会感恩。生活给了什么，学会接受什么，并用自己仅有的力气去经营。并努力着，向前。遇见我期望的爱情的样子。

爱情的样子在生命的河流里是那些突然跃上河面的银色闪烁的鱼，我们站在岸边不断观望，一次又一次的跃动闪亮又失去，河水奔腾汹涌。爱情是夜空中那彼岸突然升起的烟花，大朵大朵，繁华落尽。只留下无尽的冰冷夜空去怀念那曾经有过的一场盛大而短促的绽放。爱情是兵荒马乱中，我只看见你的样子，只听见你的声音，只知道你在哪里。爱情是我告诉你我爱你，而你愿意知道你是否爱着我。

爱情也许是一个人的事情吧，我把我的整个生命放在你的手掌之中，等待你去捧住或者就此翻手跌入深渊。爱情其实就是一个人的事吧，杜拉斯说：除非很爱很爱一个男人，否则所有男人都是无法忍受的。那么爱情就是一个人对另外一个人无声的忍耐，在未知的未来面前我们始终无所适从。记得在五月的時候一个人去看樱花，风吹过满树粉白的花瓣飘散，

想起圣经里的话：“爱如捕风”。而那一刻我们唯一能抓住的只是风中已经失去生命的细小花瓣。

爱情是我可以遇见你，然后陪你走上一段。看你睡着时婴儿一样单纯的表情和嘴角温情的弧线。可以为你系上衬衫的扣子送你出门，可以给你点上一支烟放在你的唇间，把头埋在你的颈窝里感觉你皮肤下血管跳动的温度，可以在夜晚牵着你的手去看那一场突如其来彼岸的烟花。然后放心的看你离开我，走向远方，再不回首。然后我才可以离开，用我的整个生命去遗忘你。然后也许在梦里看见纯白的婚纱和钻石，樱花树下粉白花瓣中你给我承诺，然后梦醒来，空荡的房间里只有我，然后喝下床头摆着的冰水，在划过喉咙的窒息感中泪流满面。

什么是爱情？

爱情是音乐：初恋是轻音乐，热恋是摇滚乐，结婚是通俗乐，离婚是流行乐。（但我想没有人会喜欢这样的流行乐吧~）

爱，从来都不是理所当然；爱，永远也没法一个人完成；爱，常常是自己给自己梦想的勇敢；爱，有时是世界死了，我还活着的疯狂念头。所以爱才离奇，爱才诱惑，爱才风光，爱才无邪。

爱情无须刻意去把握，月是想抓牢自己的爱情，反而更容易失去自我。正如掬一把清沙，握得越紧，反而手中所剩越少。而那些从指缝中间漏掉的，全是自己太用力，太想留住的缘故。爱情这种事最是奇妙，一点勉强不得，可以培养的是感情，不是爱情。

爱应该是因为一个人而得到全世界，不是因为一个人而失去全世界。

很多时候我会努力的去回忆，那个曾经的自己到底许下过什

么诺言?时间在岁月里游走而过，梦里那条通往春花灿烂的小路一点一点被太多的想要覆盖了起来。小小的，满满的，能够让我雀跃不已的梦似乎再也找不到踪迹!

成长失去的到底是什么?有人说是纯真，有人说是美好，似乎只是每个人理解的不同。可是我却知道，成长让我失去了幻想的能力。记得小小的我会疑惑，花儿为什么是红色的，叶子为什么是绿色的，蓝色的是天空，黄色的是土地……于是我用画笔将花儿涂成了绿色，叶子涂成了红色，黄色的天空和蓝色的土地，我为自己的小小成就而欣喜，结果却是老师的怒气和妈妈的怀疑，再那以后我开始知道，花儿就是红色的，叶子也只能是绿色的，蓝天黄土像一道屏障，将我拦截在了这个圈子里。

当我渐渐长大，才知道，生活就是一个圈子套着另一个圈子。而所谓的圈子，不过是你在迎合中突出自我的过程!如果你觉得不自在，那是因为你没有去改变自己。这个世界的规则就是这样，你本性良善的那一部分可以保留将它藏得很深很深，可始终有另一部分是随着环境在变化的，如此，才可以不被孤立!一瞬间的寂寞或者生厌，不过是自己隐藏起来的那部分想要破土而出罢了。可是终究，我学会了努力的挤出笑容，说着连自己都无法接受却可以适应圈子的话，甚至是妙语连珠，逗笑不断。

这就是我生活的城市，曾经我以为城市和城市之间是那么的不相同，可是到了最后，我发现，每个城市依然是被圈子套起来的固定模式。车水马龙，钢筋水泥，无孔不入的灰尘与噪音，这就是城市。

然后，我想到了旅行，有人曾经说过这么一句话“一根弦若是绷得太紧，总有一天会断裂，一颗心若是禁锢得太久，总有一天会失去平衡，我们需要放飞心灵，让心翱翔在自由的天空。”，我想旅行就是我的解放。洗掉妆粉修饰的过分精致的面容，踢掉束缚着脚步神经的高跟鞋，背着旅行背囊，

挎着相机，我自以为愉悦的出发了。

我每天忙着在景点之间拍照，发微信，发微博，刷朋友圈看评论，我忽然感觉到还是累。旅行并没有改善掉我任何不好的心情。直到回来，坐在阳台上，透过窗户，看着高楼下面熙熙攘攘的人群和车流，我似乎有些明白。

即使是去旅行，我还是在被束缚，不是任何人，而是我自己。有些事成了一种习惯，便很难去改变。晒照片，晒幸福，或者晒旅行，不是因为我沉浸于旅行的美好，不过是为了做给别人看，我去了那里。可是这些于自己却是没有任何意义的，很多时候我们每个人就是生活在这样一个奇怪的循环之中，你去做一件事，有没有让自己舒服不是最重要的，有没有让别人看到却是最重要的。

签证上盖满的章子只能证明你去过那个地方，巴伐拉亚的明媚或者新西兰的纯净，抑或是纳米比亚的野性，你都没有感受到，因为人的心里装了太多负重。到了一个景点“啪啪啪”的按几下相机，伸胳膊伸腿摆几个姿势，迫不及待的打开微信微博开始刷机，如果这就是你心中的旅行的话，那么你永远不会找到旅行的真谛。

静下心来，即使只有几分钟，去想想你为什么要来这个地方？不是因为签证好签，也不是因为所有人都去，更不是因为对同学同事的一种炫耀，你要找到你心底的那种渴望。

到后来我发现，静下心来，自己生活的这个城市也是美景繁盛。是的，“慢城，慢节奏，慢心态”，并不一定需要我们舍弃现在喧嚣的一切，而是心的转变。

多一秒的静默，就是天与地的区别。当我喜欢上抱着相机，穿梭在大街小巷，喜欢记录在镜头里的那些不经意间的美好，或者丑陋。当自己变得不喜欢修饰构造的时候，一切的真，即使不走出这个城，依然豁然开朗。

欢迎光临飞跃调频网络电台，走进音乐心情风筝，冲出你落寞的窗口，拍去身上的迷茫，卸下烦琐的心情，给漂泊的心一个停泊的港湾。——你永远的家。

大家好，我是哆哆，是个在很多场合下喜欢把自己称为孩子，拒绝长大的孩子。在永恒的羽翼的签名档中的那句话，只有快活的，天真的，没心没肺的孩子才能飞。我是多么地喜欢这句话。现在的我处身于世界的另一个角落，在另一段时间中生活，我习惯了在天亮的时候跟很多人道再见，说晚安。现在你那里天黑了么，还是天快要亮了昵。

刚上飞跃网的时候，每次打开论坛，都能听到红色女孩那熟悉的声音。在不可思议中，我不敢相信出现在这里的下一个声音会是我的。听到录制的时候电脑里传出来的陌生声音，我恐惧，我不知道这声音你们是否会喜欢，更不晓得能否打动你们的心。很多人说过我的声音象个孩子，那就让我这个孩子带你们走进第一期的飞跃网络电台。

(音乐——)

每个人都有属于自己的一片森林，也许我们从来不曾走过，但它一直在那里，总会在那里。迷失的人迷失，相逢的人相逢……今天的音乐心情风筝和你一起来追忆似水流年。让我们的音乐带着你飞向记忆的每个角落。

(杨柳)

(current)

(颓废)

人在生活中总会有颓废的一段时间，或许是因为亲人的离去，爱人的离开，事业的不顺，朋友的吵闹。但也只是一段时间的，生活还得过，路还得走，明天也有很多事要做。颓废的

滋味，尝试了才知道，好苦!!最好的选择就是，积极的面对生活，做我要的自己……这里音乐心情风筝。聆听音乐，享受感动。

## (highlands)

第一次听到这首歌曲，第一感觉便是心被一种柔软温润的东西给填得满满的，一种无可名状的感动与激荡散漫在周身，静静的去融合来自于它的每一个音符。

有些东西，注定无能为力，当一份友情，一段爱情，从指间流过却又无法挽留，直至变成后视镜里的风景时，我们，只剩悲伤。

不知道从什么时候起，曾经的歌曲又在耳边响了起来。音乐，可以给人带来新的希望，正如鲁迅曾说过：希望本无所谓有，本无所谓无的；正如地上的路，其实地上本没有路，只是走的人多了即便成了路。当那熟悉的旋律再次在脑中翻腾的时候，才知道，失去的并不是岁月，而是曾经的'心情。许多时候寂寞也会唱歌，和着曾经的心情和往事一起在摇曳的记忆中泛出阵阵涟漪来，让我这颗飘忽不定的心随着歌声一齐飘向远方了。

## (onlytime)

音乐心情风筝，希望我们的音乐和文字带给了你不一样的感动，让你有了回忆的理由，让你的思绪随着风筝飞到记忆的最深处。

感谢您收听这一期的音乐心情风筝，我是哆哆，我们下期节目再见。

也许很多人会说，谁都愿意有一个好心情，可是生活中让人烦心的事太多，怎么可能总是保持好心情?生活中的确存在许



多事件，但想来家都注意到了这样一个现象：有时两个遭遇同样不幸生活事件的人，一个能够泰然处之，另一个却痛不欲生。其实，关键不在于有没有发生事件，而在于我们是如何看待、评价并解释我们所面临的事件。

我们可以通过学习，具备积极看待问题的态度和方法。同样，我们也可以通过学习，使自己具备健康的心理，下面就介绍一些心理自我保健的方法。

### 一、认识自己，知道“我是谁”

自我认识是一辈子的事，因为人在不断地成长与发展，所以就会有对自己的不断的认识与发现。有关自我认识的这些最基本的问题不解决，人生中的许多问题都会受到负面影响。自我认识的方式有许多：自己反思，读书，读传记，观察别人、与别人讨论，以及在试错排错的行动中认识自己等等。

### 二、确立目标，知道“我到底想要什么”

现在的社会风气很浮躁，能够抵御环境诱惑，做自己想做和能做的事，也同样要付代价。但不论做自己还是随波逐流都是要付出代价，两种选择间的差异在于：后者关系到你当前的状况，而前者关系到你日后长远的发展与快乐。

人生的目标有有有，人生的规划也有长有短，我们不必要要求自己立刻就做出太长远的规划，但至少要有个三年或五年规划，那种方向性会使我们感觉塌实和充实，并且也有助于我们积累成就感。在为自己确立目标时，我们要注意两点：一是清楚自己能够做什么，二是清楚自己的目标与社会利益有没有本质上的冲突。当然，人对自己的认识是逐渐深入的，也许在现有目标上工作一段后，你对自己的潜能又有了新发现，那就有必要为自己设计新的更高的人生规划。

### 三、能建设性地满足自己的需要

每个人都有各种需要，包括物质需要和精神需要，它们是与生俱来的，不存在好坏之分，但是满足需要的方式却有优劣之别。有的人以破坏性方式满足自己的需要，结果使自己陷入困境，而所谓建设性地满足自己的需要，是指用那种能使自己进入良性循环的方式去满足自己。

#### 四、能与自己和他人友好相处

对自己友好就是不苟求自己，学会以喜悦、欣赏的态度接纳自己，并在此前提下以扬长避短或取长补短的方式发展自己。对他人友好指不苟求他人，能容忍他人的弱点，发掘他人的长处，能和他人友好合作，共享生活。这不仅可以满足我们与人交往的社会需求，使自己多一份好心情，还有助于我们建立强的社会支持系统。

#### 五、能保持开放的心态

首先是指能敞开心扉面对世界，让欣赏和选择多于批判和拒绝，这能使我们与世界保持良好的接触与交流，也有助于保持心情舒畅；其次也指应具备终身学习的理念，否则不要说成长与发展，连生存都会出问题。

#### 六、注意躯体健康

身体健康的人通常精力饱满，这不仅有助于其处理与应付学习工作中的问题，而且也是一个人得以享受生活与工作的前提。要保持躯体健康，就要从培养健康的生活方式入手。一个人完全有可能通过培养健康的生活方式而获得身体甚至心理上的健康。

#### 七、不断提高解决问题的能力

一个人活在世界上，总会遇到各种各样的问题。很多时候人们的情绪受到困扰，甚至积郁成疾，实际上只是由于缺乏处

理问题的能力。因此，要想避免心理问题，做好自我心理保健，就需要具备一定的问题解决能力。而具备此能力的最重要的方式就是不论面临什么问题，都从尽可能多的角度去寻找解决的方法。此外还要注意，情绪先行。所谓“当事者迷”，就是因为情绪让他迷乱并且困惑，所以我们就有必要先调节好情绪，然后才有可能集中精力去处理问题。

## 八、要建立一个社会支持系统

人们生活在这个世界上，是需要彼此支持共同发展的。人有助人的需要，在力所能及的情况下，助人会使助人者也感觉快乐，并有助于提高人们的亲密程度。对别人的支持，我们要有感恩的心，要懂得感激和回报。我们既要具备利他与助人的精神，又要学会量力而行。每个人的能力都有限，实在帮不上忙时就要及时、明确地告诉别人，以免耽误别人的事。

## 九、要懂得劳逸结合

要学会富有创造性地休息，还要为自己留出能使自己更新、成长、补充能量的时间。

## 十、学会忍受现实，在必要时寻求专业帮助

生活中还有这样一类事件，它的发生是不可逆的，带给当事人的痛苦是永久性的，譬如失去亲人。面对这类事件，我们能为自己做的最具建设性的事，就是正视现实，学会忍受痛苦，把自己的能量用到有意义的、能使自己摆脱痛苦并且有助于个人成长的事上。将痛苦转化为激励自己成长的资源，我们的痛苦就没有白受。

## 篇三：电台情感广播稿

合：亲爱的老师们、同学们：

甲：大家中午好！兴华小学“心心园”广播站正在直播，欢迎您的收听。

在明媚的春光里，满载着老师们和同学们的希望，我们同学的好朋友——兴华小学“心心园”广播站如约和你相聚在星期四中午十二点十五分至三十分，现在正在向全校同学进行直播，请各班主任组织同学们认真收听。

乙：广播站经过老师的指导和我们全体广播小组成员的精心策划，将以崭新的面貌出现在大家的眼前，它将容心灵美文，心理健康小常识、心理故事、心灵祝福等知识为一体，陪伴大家度过快乐的校园生活。

甲：为了更好地帮助同学们提高学业成绩，上期节目我们和大家在观察力方面进行了沟通。我们今天来聊一聊提高学习能力之注意力话题。

乙：亲爱的同学们，你们是否有过这些现象：写作业时拖拖拉拉，功课学习困难，写字颠倒，上课东张西望，读书漏字跳行。如果有，那我来告诉你们，这是注意力不够导致的。俄国教育家乌申斯基说过，“注意是心灵的天窗”。只有打开注意力的这扇窗户，智慧的阳光才能撒满心田。

乙：《牛顿吃鸡》

有一天，一位朋友来看望英国的大物理学家牛顿，并和他一起共进午餐。饭菜都已经摆在桌子上了，可牛顿还没有从书房里出来。这位朋友早已习惯了牛顿的怪作风，就独自一个人吃了起来。他吃完了那盘烤鸡，想和牛顿开个玩笑，就把所有的鸡骨头放回盘里，然后盖上盖子就离开了牛顿的家。几个小时后，牛顿从书房里出来，他感到肚子有点饿了，于是揭开盘上的盖子。当他看到盘里的鸡骨头时，不觉大吃一惊，自言自语道：“我还以为没吃饭呢，又弄错了！”说完，他又回到书房继续工作去了。

甲：由此可见在我们的学习过程中，注意力是打开我们心灵的门户，而且是唯一的门户。门开得越大，我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散了或无法集中，心灵的门户就关闭了，一切有用的知识信息都无法进入。正因为如此，法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”

游戏规则：请注意听口令，当口令前面出现全体的时候才做相应的动作。

同学们你们准备好了吗，现在开始：

起立手放下；坐下张嘴；全体起立；坐下；全体举手

手放下；全体请坐

甲：通过刚才的活动，你觉得自己注意力怎么样。接下来让我们进行

生活常识大比拼，看一看在生活中的你是不是有着良好注意力的人？

想一想□a□你们家里门锁当你们开门时朝左拧还是朝右拧？

b□每天上学的路上要经过几条马路？

c□咱们学校每层楼有几节台阶？

d□你们知道我们学校的心理咨询室——阳光驿站在哪层楼吗？

e□你知道我们学校的保健教室在几楼吗？

乙：别看这些都是生活中的小事，你们注意到了吗，小事不小，有时会帮我们的大忙。

注意力的集中作为一种特殊的素质和能力，同样也需要通过训练来获得。现在教给同学们一引起好方法。

甲：(1)、养成良好的睡眠习惯。做到按时睡觉按时起床，养足精神，提高白天的学习效率。

乙：(2)、学会自我减压。学生的学习任务本来就很重，老师、家长的期望，又给同学们心理加上一道法码；一些同学自己对成绩、考试等看得很重，无异是自己给自己加压，必然不堪重负，变得疲惫、紧张和烦躁，心理上难得片刻宁静。因此，我们要学会自我减压，别把成绩的好坏看得太重。一分耕耘，一分收获，只要我们平日努力了，付出了，必然会有好的回报。

甲：(3)、做些放松训练。舒适地坐在椅子上或躺在床上，然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始，使脚部肌肉绷紧，然后松弛，同时暗示它休息，随后命令脚脖子、小腿、膝盖、大腿，一直到躯干部休息，之后，再从脚到躯干，然后从右手放松到躯干。这时，再从躯干开始到颈部、到头部、脸部全部放松。这种放松训练的技术，需要反复练习才能较好地掌握，而一旦你掌握了这种技术，会使你在短短的几分钟内，达到轻松、平静的状态。

乙：(4)、做些集中注意力的训练

我国年轻的数学家杨乐、张广厚，小时候都曾采用快速做习题的办法，严格训练自己集中注意力。这里给大家介绍一种在心理学中用来锻炼注意力的小游戏。在一张有25个小方格的表中，将1-25的数字打乱顺序，填写在里面，然后以最快的速度从1数到25，要边读边指出，同时计时。研究表明：7-9岁儿童按顺序找出每张图表上的数字的时间是30-50秒，平均40-42秒；有些人可以缩短到十几秒。你可以自己多制做几张这样的训练表，每天训练一遍，相信你的注意力水平一定会逐步提高。

甲：(5)、要有对自己有信心

千万不要受自己和他人的不良暗示。有的家长从小就这样说孩子：我的孩子注意力不集中。有的同学在这种不良暗示下自己可能也这样认为。这里老师告诉我们不要这样认为，因为这种状态是可以改变的。

乙：(6)、节奏分明的处理学习与休息的关系

同学们千万不要这样学习：我这一天就是复习功课，然后，从早晨开始，书一直在手边，但静不下心来，一会儿干干这个，一会儿干干那个。结果休息也没有休息好，玩也没玩好，学习也没有什么成效。或者，你一大早到公园念外语，坐了一个小时或两个小时，散散漫漫，说念也念了，说不念也跟没念差不多，没有记住多少东西。这叫学习和休息、劳和逸的节奏不分明。正确的态度是要分明。那就是我从现在开始，集中一小时的精力，比如背诵20个英语单词，看我能不能背诵下来。学习完了，再休息，再玩耍。当需要再次进入学习的时候，又能高度集中注意力。这叫张弛有道。一定要训练这个能力。永远不要熬时间，永远不要折磨自己。一定要善于在短时间内一下把注意力集中，高效率地学习。要这样训练自己：安静的时候，像一棵树；行动的时候，像闪电雷霆；休息的时候，流水一样散漫；学习的时候，却像军事上实施进攻一样集中优势兵力。这样的训练才能使自己越来越具备注意力集中的能力。

甲：有些同学可能会说，我现在上课就爱走神，怎么办呢？这也是可能控制的，让我们一起听听让自己不走神的方法：

乙：(1)每次发现自己走神的时候，对自己说：回到这来，然后慢慢的把注意力转移回你正在做的事情上。如果又走神了，就再说，回到这来，然后把注意力拉回来。也许你发现自己每天要把这话重复几百次，没关系，坚持住，一段时间后就会发现越来越专心了。

甲：(2)如果受外界环境干扰，让你无法集中注意力，就对自己说：随它去吧，尝试让不受环境的干扰。不要指望它改变。顺其自然。做一个深呼吸，让焦躁的情绪随着呼气呼出去。然后再说：回到这来。 让你转移回注意力。

乙：(3)专注呼吸：这是一个基本的注意力训练。也可以作为一个放松练习。休息的时候可以做。长吸一口气，然后以舒服的方式慢慢呼出。再长吸一口，慢慢呼出。回到你平常的呼吸频率。用一段时间集中注意力呼吸，感受呼气和吸气的动作。呼气的时候，把身体力的紧张一起呼出。如果发现自己走神想别的了，把思路带回来，继续呼吸。尽量集中注意力呼吸，能做多久做多久。

甲：希望同学们能学会学习，做学习的主人，让学习成为一件快乐的事。

乙：本期播音员感谢大家的收听，同学们，下次再见！

情感驿站广播稿

情感故事广播稿

情感广播稿大全

电台广告广播稿

小学校园电台广播稿

商场电台广播稿

车展宣传电台广播稿



# 阳光心情广播稿篇九

心情电台广播稿（情感）

音乐：夜未眠

这个城市的人们仿佛都集体患了夜游症，总是在夜里莫名地兴奋，到处是歌舞升平，人们四处乱窜，不到凌晨太阳快升起来时是不会罢休的。

我不知道你是否也是这样，感谢你，依然守候收听我们的节目，这里，城市心情。

我是今晚的nj □

你好吗？

节目版头

这两天一个人在家看了很多关于爱情的片子，突然想试着说说我心里关于爱情的样子。

很喜欢那样的相识，男孩和女孩初遇的时候惊为天人，以为对方就是自己的未来和唯一。

也很喜欢这样的相思，不管爱情怎样开始，为什么分别，但是一直在彼此的心底留着彩色的回忆，后来的人生里常常有细节唤起记忆，而心是涩涩的甜蜜。

很喜欢李宗盛在鬼迷心窍里

唱：春风再美也美不过你的笑，没见过你的人不会明了。

爱情就是一个人的事情，不但第三者无法了解，就连爱的对

方也最多不过是有共鸣但是到底有多爱终究只有自己知道。

所以大可不必因为我爱你，你就理所当然的认为我应该改变自己适应你，如果我要改变是因为我愿意，同样我爱你也不是我强迫你改变自己的理由。

爱里的两个人应该是自由的，爱可能是自己的心里最温柔的温柔，最坚硬的责任，却不应该是对方的束缚。

爱可能会让自己不自由但是决不能成为剥夺对方自由的理由，因为爱是你自己的。

因为我爱你，所以我愿意为你挡风遮雨甚至希望你是我甜蜜的负担，并不代表你愿意安心的躲在我的怀里，所以我不会强迫你，但是我可以站在你的身后，如果你愿意你可以回头，离你最近(的距离等待你)一定是我迎接你的怀抱。

不要因为我爱你，你就有了压力，全盘接受我的付出不要心存不安，因为爱是一个人的事情，所有的付出是我自己愿意，同样我不会因为你爱我而改变自己，对你的付出我心安理得，因为你做的一切是你愿意。

很不喜欢那些借爱的名义强迫对方做什么人，常常听到说a为b付出多少时间、花费多少金钱、做出多少牺牲，而b却无动于衷，以至a最终或黯然神伤或远走他乡甚至放弃生命。

爱大可不必这样。

接下来的音乐来自阿哲的两个人的森林。

今晚我们来说说爱情的样子。

你心目中的爱情是什么样子的，你想过吗？音乐：《两个人的森林》

如果相遇的两个人心里同时发生了爱情那是一种美丽，一个人的爱情也同样是美丽的。

不管是两个相遇的人同时感受的爱情还一个人单方面的都是美丽的，都是自己一个人的。

不论是厮守还是相思或甜蜜或苦痛，爱里的情绪或许和对方有共鸣但是终究只有自己知道。

爱情于不同人而言应该是不同颜色与感觉的吧。

有的人的爱情平淡却温暖，有的人的爱情热烈却起伏，有的人的爱情磕拌却长久，有的人的爱情一时美好却瞬间毁灭。

不想去刻意改变自身而让某个人爱上自己，无论内在亦是外在。

喜欢，就喜欢独一无二的自我。

不能谁把谁逃在模子里。

昨天努力做到你希望的样子，而今天或许就做不成你心中的天使。

我们都是普通人，一个俗人。

爱情起始时可能小心翼翼，怕弄伤了自己，或许会掂量彼此的付出，自然的，人的本性，都要保护自己。

可当爱情于自己而言已经坚定不移，甚至不自觉地改变了自己，出现如果，你的爱总是有条件。

窗口有风吹过，胸口开始发凉。

你会用你自以为曾经的经验对我，自称是怕我如何。

或许你并不知那一次次

灰心的两个人说要坚持，说要克服现实，各怀心事。

自己爱着，越来越深，却物理改变分手的结局，买了爱情的返程车票却没有日期，不懂你的期许。

自己做着自己的坚持。

希望扔到南极，人却站在北极。

从认识的第一天，彼此的联系就不曾停止，在你不断的支持里，开始相信以后的日子可以叫给你。

罕见的风刮过我的城市，彼此的联系有了一天的'终止，就在这短暂的终止里，你把爱交给了历史，突然的可以让人静止。

你说我们是怎样的不合适，已经没必要再坚持，那当初何必开始?难道爱过后才知道是错误的坚持?忘着冰冷的文字，还有曾经牵过的手指，想说什么突然那样觉得是那样的难以启齿。

从相识开始，一点点找去，想去证明曾经有相爱的痕迹，想或许某个时刻我曾经是你的天使。

爱情究竟是什么样子，严厉是不是都还给天使。

你以为我的泪一文不值，犹如丢弃的废纸，却不曾知，这次的眼泪是第一次为一个男子。

依然画不出爱情的样子，模糊不清。

像个受伤的孩子，小心保护，却依然受伤至此。

玻璃娃娃般的爱情，需要橡胶做的心，碎了，心不会太疼。

如果谁知道爱情的样子，请轻轻扣响我的门，告诉我，一个迷路的孩子。

音乐□goodbye my love

节目版头

这里，城市心情，我是nj □

今晚我们说到的是爱情的样子。

每一次在爱情面前欲言又止，每一次在爱情面前踌躇踱步，迷茫着，迷茫着要怎样才可以给自己，给别人，给爱情最好的解释。

每一个人都彷徨着，每一个人都迷惘着，到底要怎么样，才可以用最完美的理由来说服自己接受它抑或放弃它！

我知道，爱情是个难题，永远的难题，谁都无法把它的解题过程以及步骤清晰的分解和计算出来。

爱情就是不会让你轻易驾驭它，给你这样模糊的样子，让你在它的圈套里若苦若甜，若酸若辣.....

爱情，这一辈子，这一路，所教会我们的，是什么？天知道，地知道，自己知道，而别人永远不知道！

我们怀旧，我们总是在路上走走停停，回首一段又一段。

总是流连于过去的回忆不是个好习惯，告诉自己，学会遗忘！

你惦记着他的背影，离去的眼神，沉默的嘴唇，丧失温度的手.....他却从来没有留念过，所以，潇洒的离开，给他一个最美丽最坦然的微笑，告诉他：

爱情到底生着怎样的模样，让人迷恋，深陷，想要抓却始终抓不住？当一个人死了心，就不会再有任何柔情蜜语，最后，剩下了高傲的心，优雅的唇，以及毫无温度的身体！

对于爱情，他们一无所有，而我，也就只剩下了你.....

忘记你，爱情的样子，我选择快乐的随风离去。

爱或不爱，留或不留，都由我自己选择！不过我想，不管怎么样，一个人不如两人。

接下来我们来听《一个人不如两人》

音乐：《一个人不如两人》

节目版头

失去一个爱你的人，你也许不会忧伤；失去一个你爱的人，你会去悲伤，去痛苦；爱上一个不爱你的人，你也许会更伤心。

感情常常是个奇怪的东西。

一个女人就是一个故事；一个女人因为一个男人就有一长串的故事。

我曾是一个等待的人，等待着爱情轻轻降落在我身上，等待着原本属于我，给予我幸福的他。

爱情里，想像的样子，那个他会把我放在心口的位置，会送我回家，会担心我有没有吃饭，会提醒我天冷了加衣，会担心我开不开心，会担心我过的好不好，会将我无微不至的放在他的爱情里。

可是，生活里我们面对爱情的样子是不是应该学会洒脱，应该学会淡忘，应该微笑，也许我们应该学会快乐，也许我们

应该学会爱惜自己. 不可否认，爱上一个人是毫无缘由的，没有预兆，没有铺垫，更没有积累. 但至少我们可以让我们爱情明媚而张扬些。

不可否认，我笨拙的把日子过得一团糟。

我想要的爱情一直以模糊的样子面对着。

我承认我要强。

但，并不好强。

懂得放弃，却不懂得争取，太累的事情，懒得去面对。

有些东西不是与生俱来，而是环境造就，比如，我的倔强，我的固执。

也曾抱怨过生活，埋怨过生活的不公。

可是如今，已学会感恩。

生活给了什么，学会接受什么，并用自己仅有的力气去经营。

并努力着，向前。

遇见我期望的爱情的样子。

音乐：《我可以》

爱情是年少时那一次在四层的窗边，夕阳中等待了三个小时终于出现的背影，一分钟就消失在视线以外。

然后在每次擦肩后的不敢回首。

爱情是家门口漆黑中突如其来的一个吻，嘴唇间柔软的触感

和急促的呼吸，还有那一夜未眠的莫名悸动。

爱情是手指抚摸皮肤时听到的来自内心满足的叹息，和从眼角划落指间的一滴泪水。

爱情是辗转在人群里暮然回首的一张过往的脸，走过去已物是人非。

爱情是举起碎片在手臂上刻下的一道道伤痕，在时光中渐渐淡去，却始终看得到痕迹。

爱情是你在身体最深处爆发，激情中被欲望淹没的颤栗。

爱情是深夜点起香烟，迷雾中记忆深处难以挥去的一双清澈的眼睛。

爱情是在疼痛中心里流淌的温暖的血液和难以自拔。

爱情是我走到你面前，直直看你，然后对你说：嘿，你知道吗，我爱你，你爱我吗？

爱情的样子在生命的河流里是那些突然跃上河面的银色闪烁的鱼，我们站在岸边不断观望，一次又一次的跃动闪亮又失去，河水奔腾汹涌。

爱情是夜空中那彼岸突然升起的烟花，大朵大朵，繁华落尽。

只留下无尽的冰冷夜空去怀念那曾经有过的一场盛大而短促的绽放。

爱情是兵荒马乱中，我只看见你的样子，只听见你的声音，只知道你在哪里。

爱情是我告诉你我爱你，而你愿意知道你是否爱着我。



爱情也许是一个人的事情吧，我把我的整个生命放在你的手掌之中，等待你去捧住或者就此翻手跌入深渊。

爱情其实就是一个人的事吧，杜拉斯说：除非很爱很爱一个男人，否则所有男人都是无法忍受的。

那么爱情就是一个人对另外一个人无声的忍耐，在未知的未来面前我们始终无所适从。

记得在五月的時候一个人去看樱花，风吹过满树粉白的花瓣飘散，想起圣经里的话：

爱情是我可以遇见你，然后陪你走上一段。

看你睡着时婴儿一样单纯的表情和嘴角温情的弧线。

可以为你系上衬衫的扣子送你出门，可以给你点上一支烟放在你的唇间，把头埋在你的颈窝里感觉你皮肤下血管跳动的温度，可以在夜晚牵着你的手去看那一场突如其来彼岸的烟花。

然后放心的看你离开我，走向远方，再不回首。

然后我才可以离开，用我的整个生命去遗忘你。

然后也许在梦里看见纯白的婚纱和钻石，樱花树下粉白

花瓣中你给我承诺，然后梦醒来，空荡的房间里只有我，然后喝下床头摆着的冰水，在划过喉咙的窒息感中泪流满面。

爱情是什么样子？爱情是什么样子的？我们一直在寻找，等找到了才知道，爱情不是想象中的那么简单的。

## 阳光心情广播稿篇十

“你每天这么送，你确定他都吃了吗？”

“为什么不吃？那么好吃，我自己做了都舍不得吃”

“你没问过，合不合他口味？”

“反正他很合我的口味”

草莓的心智在爱情里好像永远只有十几岁，但谁说，十几岁的智慧不是智慧呢。身边的朋友都在劝她放弃，有的甚至背后说她是个傻妞，但她丝毫不在意。她说，有些人没遇到他的某某人，所以有些人永远都不明白她在做什么。但草莓不知道，他的某某人可能会遇到其他人。

这样的日子连续过了五年，她开始带着她的几年先生参加我们的各种聚会。我们第一次见到几年先生的时候都讶异了。我们一直以为几年先生会是一个偶像派，再怎么也得是一个小生形象，但几年先生是个盲人。

## 阳光心情广播稿篇十一

“你父母怎么说你们的事儿？”

“他们还不知道，再说他也没接受我呢”

“什么？”

“嗯，他说要让他考虑考虑。”

我当然没有歧视盲人的意思，只是我觉得如果我是一个盲人，有这么一位五六年都坚持给我送早餐的姑娘爱着我，我也融化了。

“他早晚有一天会同意的，只是你真的决定要和他一辈子了吗？”

“这辈子可能不是我能决定的，遇到他可能是上辈子就决定了的事儿”

## 阳光心情广播稿篇十二

如何看待烦恼

女1：“关注心灵，关注健康。让我们一起聆听来自心灵的声音。”

女2：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家早上好！欢迎收听“心情驿站。”

女1：我是主持人。

女2：我是主持人

师：我是同学们的知心姐姐（周老师）。

女1：同学们你们一定很好奇吧！为什么这个广播叫做《心情驿站》呢？

女2：我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦恼，面对烦恼应该有良好的心态合：我们《心情驿站》栏目的口号是：“有了烦恼不用愁，听听广播能解忧。”

女1：让我们在轻松愉快的气氛中自觉培养积极健康的心态，愉快地生活、学习。

女2：是的，你们也许不信，下面请听几个小故事：

女1：一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”

女2：他回答：“阴影。”主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

女1：哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

女2：是呀，再给你们讲个故事。那是暑假里我们一家人在武夷山游玩一线天的时候，我们头顶上有许多白色的蝙蝠，还不时地散发着难闻的气味。

女1：有的游人在走出来的时候，身上还沾上了蝙蝠的粪便，大家心里都挺不舒服的。但导游说：“其实难闻一点没关系，那可是？福气？哦！粪便更珍贵，说明你有？福分？了！”这样一说，大家都愁云散尽了。

女2：哈哈，真有趣，这倒使我也想起一个故事：有一对双胞胎，哥哥整天愁眉不展，口头禅是“太糟啦！”，弟弟每天都笑容满面，他的口头禅是：“太好啦！”。女1：父亲看在眼里，想试着改变一下，想让哥哥能露出笑脸，弟弟也生一次气。一天，父亲趁兄弟二人不在家，在哥哥的房间里，放上一盒玩具，在弟弟的房间里放上一堆小狗的粪便。

女2：不一会儿，兄弟俩回来了。父亲坐在客厅里，等待他们的反应，你猜，结果怎样？只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？”

女1：接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

师：同学们，听了这三个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

女2：我还补充一点，如果有了烦恼别怕烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿了。

女1：“心情驿站”是你们永远的支持者。你们有什么烦恼，可以写信投到学校“心灵小屋”门外的心灵信箱里，让知心老师帮你出出主意。我们学校的心灵小屋位于教学楼一楼教师办公室一旁。

合：“关注心灵，关注健康”。同学们，感谢您的收听，下星周四的同一时间我们不见不散。

## 阳光心情广播稿篇十三

我见过她的早餐，有几大类，凉拌面，小蛋糕，鸡腿蘑菇粥。每天配的各种水果。

但我从来没见过草莓摆出什么爱心的`形状。

她说，爱心不是摆出来看的，爱要落到实处。

我问，那你的爱落到实处了么？

她说，嗯，落到他胃里了，就等着它发芽。

我说，还结果呢！

她说，结果不重要。都是迟早的事儿。

但草莓不知道迟早的分别，有些迟，就是迟了一点，有些迟，

会迟了一辈子。

## 阳光心情广播稿篇十四

“你每天这么送，你确定他都吃了吗？”

“为什么不吃？那么好吃，我自己做了都舍不得吃”

“你没问过，合不合他口味？”

“反正他很合我的口味”

草莓的心智在爱情里好像永远只有十几岁，但谁说，十几岁的智慧不是智慧呢。身边的朋友都在劝她放弃，有的甚至背后说她是个傻妞，但她丝毫不在意。她说，有些人没遇到他的某某人，所以有些人永远都不明白她在做什么。但草莓不知道，他的某某人可能会遇到其他人。

这样的日子连续过了五年，她开始带着她的`几年先生参加我们的各种聚会。我们第一次见到几年先生的时候都讶异了。我们一直以为几年先生会是一个偶像派，再怎么也得是一个小生形象，但几年先生是个盲人。

## 阳光心情广播稿篇十五

草莓，是学音乐，没有当歌手或者音乐老师。

几年后，我看见她的主页上放了一张她的照片，笑起来很甜。还有一首她写的歌，旋律很简单，但很容易按到心里最柔软的地方。我记得最后几句歌词。复制进了自己的微博里。

把孤独浸泡在夜晚里我一口饮咽，

让记忆坐上旋转木马带着我绕圈，

我想在你掌心里安眠任你只手遮天。

我想也许你就是我活下去的支点

在我爱着你的有生之年。

## 阳光心情广播稿篇十六

后来的几年时间里，草莓再也没有做过早餐。

“你还记得那时候你对我说的话吗”

“什么？”

“你说他接受的是早餐，又不是我。”

“嗯...”

“我大概就是装那些早餐的塑料袋，东西吃掉了，我就没用了。”

“你别这么想”

“开玩笑啦，我没这么想，只是有点想他”

“你恨他吗？”

“不恨，只是有点埋怨”

## 阳光心情广播稿篇十七

很久之后我才知道，几年先生的眼睛是喝农药才瞎掉的。喝农药的原因是因为当时的女朋友打算去国外念书，为了不让女朋友离开他就以自杀来威胁。那个女朋友就是草莓。后来

草莓当然没有出国。但他们还是没有好结果。

听草莓说，几年先生是一个挺好的人，只是太情绪化。后来眼睛废了性格更加奇怪。她说，以前几年先生追她的时候可费劲了，所以送点早餐不算什么。但对有些人来说，偷吃宵夜的诱惑远远大于吃早餐的健康。

“你还爱他吗？”

“不是爱不爱，我只是觉得他好像是生活的支点。没了，变了，生活平衡不了”

## 阳光心情广播稿篇十八

草莓是我的朋友，她一直默默地追逐着她的几年先生。

我问她，为什么要把他的备注改成几年先生。

她说，她就是想看看到底要几年才能追到他。

她每天定时定点的给他送早餐，

一开始是在外面买，一周七天，每两三天换一种。

那时候她自己还不会做饭。

后来几年先生说，别买了，这些早餐不卫生不营养。

但是草莓把他的拒绝当成了一种要求。

于是她就开始苦心研究爱心早餐。

爱情的.力量真的是战无不胜的，

很快朋友聚餐的时候，她就可以做出一桌好菜了。



所以，我们猜想，几年先生的早餐估计也丰盛了。

一周七天应该不重样了。

## 阳光心情广播稿篇十九

草莓，是学音乐，没有当歌手或者音乐老师。

几年后，我看见她的主页上放了一张她的照片，笑起来很甜。还有一首她写的歌，旋律很简单，但很容易按到心里最柔软的地方。我记得最后几句歌词。复制进了自己的微博里。

把孤独浸泡在夜晚里，我一口饮咽，

让记忆坐上旋转木马，带着我绕圈，

我想在你掌心里安眠，任你只手遮天。

我想也许你就是我活下去的支点

在我爱着你的有生之年。