	8月14日 星期一 (农历六月廿八)	8月15日 星期二 (农历六月廿九)	8月16日 星期三 (农历七月初一)	8月17日 星期四 (农历七月初二)	8月18日 星期五 (农历七月初三)	8月19日 星期六 (农历七月初四)	8月20日 星期日 (农历七月初五)
中央台一套	09:24 潜行者 12:00 新闻30分 13:15 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 冰雪尖刀连 22:00 晚间新闻 22:37 寻古中国	09:24 潜行者 12:00 新闻30分 13:15 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 冰雪尖刀连 22:00 晚间新闻 22:37 寻古中国	09:24 潜行者 12:00 新闻30分 13:15 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 冰雪尖刀连 22:00 晚间新闻 22:37 寻古中国	09:24 莲花楼 12:00 新闻30分 13:15 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 冰雪尖刀连 22:00 晚间新闻 22:37 寻古中国	09:24 莲花楼 12:00 新闻30分 13:15 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 冰雪尖刀连 22:00 晚间新闻 22:37 寻古中国	09:24 莲花楼 12:00 新闻30分 13:15 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 山水间的家 22:00 晚间新闻 22:37 开讲啦	09:24 莲花楼 12:00 新闻30分 14:48 父亲的草原母亲的河 19:38 焦点访谈 20:06 冰雪尖刀连 22:00 晚间新闻 22:37 大师列传
中央台二套	09:00 正点财经 12:00 天下财经 19:00 生财有道 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	09:00 正点财经 12:00 天下财经 19:00 生财有道 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	09:00 正点财经 12:00 天下财经 19:00 生财有道 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	07:00 第一时间 10:30 经济半小时 19:00 生财有道 19:30 消费主张 20:30 经济信息联播	09:00 正点财经 12:00 天下财经 19:00 生财有道 19:30 消费主张 22:03 乡村振兴中国行	09:00 大国建造 12:00 天下财经 13:53 乡村振兴中国行 19:30 中国米食大会 20:30 经济信息联播	09:00 大国建造 12:00 天下财经 14:50 中国米食大会 19:30 职场健康课 20:30 经济信息联播
中央台三套	08:48 我的艺术清单 11:48 文化十分 16:00 星光大道 18:24 非常6+1 19:30 开门大吉 20:55 幸福账单	08:33 幸福账单 10:26 开门大吉 13:28 中国书法大会 16:01 你好生活 19:30 向幸福出发 20:55 黄金100秒	09:15 幸福账单 11:38 文化十分 15:47 我的艺术清单 18:24 非常6+1 19:34 综艺喜乐汇 20:55 回声嘹亮	08:09 幸福账单 11:47 文化十分 13:31 星光大道 17:06 向幸福出发 19:30 非常6+1 20:38 我的艺术清单	08:19 向幸福出发 11:53 文化十分 13:36 开门大吉 16:10 幸福账单 19:30 一馔千年 21:08 非常6+1	09:32 夏日星光夜 10:54 一馔千年 14:05 星光大道 16:58 非常6+1 18:33 综艺喜乐汇 22:22 回声嘹亮	08:49 非常6+1 09:59 星光大道 12:59 你好生活 16:23 一馔千年烹小鲜 18:31 综艺喜乐汇 21:01 正青春
中央台五套	08:00 2023年女足世界杯1/4决赛 09:30 2023年世界男排联赛总决赛1/4决赛 12:00 体坛快讯 12:35 艺术里的奥林匹克 15:30 2023年蹦床世界杯科英布拉站 16:31 2023年女足世界杯1/4决赛 18:00 体育新闻 19:30 2023年世界田联钻石联赛多哈站 21:00 2023年艺术体操世界杯意大利站 21:30 体育世界 22:05 2023年世界女排联赛总决赛半决赛 23:35 2023年世界泳联锦标赛游泳比赛	08:00 2023年世界男排联赛总决赛1/4决赛 09:30 2023年女足世界杯1/4决赛 11:00 2023年世界击剑锦标赛 12:00 体坛快讯 12:35 艺术里的奥林匹克 14:25 2023年世界职业拳王争霸赛 15:20 2023年艺术体操世界杯意大利站 15:50 2023年女足世界杯半决赛 19:30 2023年世界田联钻石联赛拉巴特站 21:00 2023年世界自行车锦标赛小轮车决赛 23:35 2023年世界泳联锦标赛游泳比赛	08:00 2023年女足世界杯半决赛 09:30 2023年世界男排联赛总决赛1/4决赛 11:00 2023年世界击剑锦标赛 12:55 2023年世界女排联赛总决赛1/4决赛(巴西队—中国队) 15:30 2023年艺术体操世界杯意大利站 16:00 2023年ATP1000男子网球大师赛多伦多站决赛 17:30 体育新闻 20:03 2023年世界田联钻石联赛佛罗伦萨站 22:05 2023年世界女排联赛日本站(中国队—荷兰队)	08:00 2023年女足世界杯半决赛 09:30 2023年世界男排联赛总决赛1/4决赛 11:00 2023年世界击剑锦标赛 12:55 2023年世界女排联赛总决赛1/4决赛(土耳其队—意大利队) 15:30 2023年蹦床世界杯葡萄牙站 16:31 2023年国际篮联女篮亚洲杯半决赛 18:35 2023年世界泳联跳水世界杯超级决赛女子十米台决赛 19:30 2023年世界田联钻石联赛巴黎站 23:35 2023年世界泳联锦标赛游泳比赛	08:00 2023年世界男排联赛总决赛半决赛 09:30 2023年女足世界杯半决赛 11:00 2023年艺术体操世界杯意大利站 12:55 2023年世界女排联赛总决赛半决赛 14:28 2023年世界自行车锦标赛场地决赛 15:30 2023年蹦床世界杯葡萄牙站 16:31 2023年国际篮联女篮亚洲杯决赛 19:30 2023年世界田联钻石联赛奥斯陆站 21:00 2023年艺术体操世界杯意大利站 22:05 2023年世界女排联赛韩国站(中国队—美国队)	08:00 2023年世界男排联赛总决赛半决赛 09:30 2023年女足世界杯半决赛 12:00 体坛快讯 12:35 艺术里的奥林匹克 12:55 2023年世界女排联赛总决赛半决赛 14:50 2023年世界田径锦标赛男子20公里竞走 16:30 2023年世界女排联赛韩国站(韩国队—中国队) 18:00 体育新闻 18:35 足球之夜 19:30 2023年世界田径锦标赛多项预赛 21:55 2023/2024赛季英格兰足球超级联赛第2轮(利物浦—伯恩茅斯)	08:00 2023年世界泳联锦标赛高台跳水女子20米跳台决赛 08:30 2023年女足世界杯三四名决赛 10:00 2023年世界田径锦标赛 12:35 艺术里的奥林匹克 12:58 2023年世界泳联锦标赛中国队游泳比赛 15:00 2023年世界职业拳王争霸赛 15:40 2023年世界田径锦标赛多项预赛 17:30 体育新闻 17:50 2023年女足世界杯决赛 22:30 2023年世界田径锦标赛男子100米决赛等
中央台六套	06:48 巴林石传奇 08:32 大闹天宫 10:14 枪响烧锅镇 11:55 音乐电影欣赏 12:02 焦裕禄 13:56 铁面无私(美国) 16:08 神丐 18:12 少侠班 20:06 断刀客 22:22 无耻混蛋(美国)	08:18 哪吒闹海 09:37 渊子崖保卫战 11:26 马锡五断案 13:13 大地惊雷(美国) 15:35 铁道游击队 17:26 平原枪声 19:42 狮王争霸—黄飞鸿之三 22:22 故事片:南少林与北少林	08:07 天书奇谭 09:53 红色之子 单刀赴会 11:49 毛泽东去安源 13:39 西部双雄(美国) 16:00 风尘女侠吕四娘 18:02 我是证人 20:16 天者之风——黄飞鸿之四 22:22 前目的地(澳大利亚/美国)	08:36 金猴降妖 10:14 杨锅三的愤怒 12:09 周恩来的四个昼夜 14:11 正午(美国) 15:51 神龙剑侠吕四娘 17:52 极度危机 20:11 英雄本色 22:22 敦刻尔克(美国) 00:27 搞定岳父大人	08:21 宝莲灯(美术) 10:01 山桃花 11:47 邓小平登黄山 13:38 荒野大镖客(美国) 15:38 英雄豪杰之苏乞儿 17:52 投名状 20:16 太极张三丰 22:22 加勒比营救(波多黎各/美国)	06:30 后厨 08:17 葫芦兄弟 09:59 比拉传奇(阿联酋) 12:01 风雪狼道 14:05 西部往事(美国) 17:45 羞羞的铁拳 19:48 寻龙诀 22:31 黄金三镖客(美国) 01:50 杨光的快乐生活 03:25 日照好人	07:15 高兴逮笨贼 08:59 海绵宝宝:营救大冒险(美国) 10:39 胖子行动队 12:40 黄金三镖客(美国) 16:09 武当 18:05 飞驰人生 20:08 扫毒(二)天地对决 22:22 新飞狐外传 00:22 梦想照进现实
中央台八套	04:25 高山清渠 07:35 跨过鸭绿江 12:34 狂飙 16:29 南洋女儿情 19:30 潜行者 20:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 23:08 深夜剧场	04:25 高山清渠 07:35 跨过鸭绿江 12:34 狂飙 16:29 南洋女儿情 19:30 一路朝阳 20:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 23:08 深夜剧场	04:25 高山清渠 07:35 跨过鸭绿江 12:34 狂飙 16:29 高兴的酸甜苦辣 19:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 23:08 向风而行(8~13)(27、28)	04:25 高山清渠 07:35 香山叶正红 12:34 狂飙 16:29 高兴的酸甜苦辣 19:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 23:08 深夜剧场:向风而行(14~19)	04:25 高山清渠 07:35 香山叶正红 12:34 狂飙 16:29 高兴的酸甜苦辣(7~9) 19:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 23:08 向风而行	04:25 高山清渠 07:35 香山叶正红 12:34 狂飙 16:29 高兴的酸甜苦辣(10~12) 19:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 23:08 向风而行	04:25 我哥我嫂 07:35 香山叶正红 12:34 狂飙 16:29 高兴的酸甜苦辣 19:30 一路朝阳 21:30 莲花楼 22:20 剧说很好看 00:03 向风而行
中央台十一套	06:08 花鼓戏 蔡坤山耕田 07:22 青春戏苑 09:19 豫剧《白蛇传》 12:00 流金岁月 15:00 状元媒 17:13 雪中悍刀行 19:30 京剧《龙凤呈祥》 22:21 正阳门下小女人	09:03《评书西游》 09:47 京剧《金山寺 断桥 雷峰塔》 12:21 流金岁月 14:02 梨园周刊 14:36 戏曲青年说 15:21 电影《三笑》 17:13 雪中悍刀行	07:56 梨园周刊 08:39《评书西游》 09:23《三打陶三春》 11:45 流金岁月 14:45 豫剧《五世请缨》 17:13 楼外楼 19:00 典藏 19:30 京剧《哪吒闹海》	07:29 宝贝亮相吧 08:42《评书西游》 09:26《珍珠塔》 11:24 流金岁月 14:24 京剧《铁弓缘》 17:13 楼外楼 19:00 典藏 19:30 评剧《闹严府》	08:52《评书西游》 09:36 电影《鱼美人》 11:36 流金岁月 12:27 扫黑风暴 14:36 评剧《小女婿》 17:13 楼外楼 19:00 典藏 19:30 一鸣惊人	08:48《评书西游》 09:32 京剧《香罗带》 12:19 扫黑风暴 14:00 古淮清音 15:19 电影《七仙女》 17:13 楼外楼 19:00 典藏 19:40 京剧《西厢记》	08:27《评书西游》 09:11 宝莲灯 11:08 扫黑风暴 14:08 越剧《劈山救母》 17:13 楼外楼 19:00 典藏 20:34 七夕有喜 21:42 青春戏苑

侃点

发现别人的好习惯，立刻将这个习惯变成自己的。

——成功者心得

如果世上还有比依靠他人更让人羞恼的事，那就是有人不断提醒你：你在依靠他。

——以色列作家埃特加·凯雷特

先用感性能力帮助自己选择，再用理性能力帮助自己思考。

——高手的学习方法

人是动物中的佼佼者，但是，当他与法律和正义隔绝以后，他便是动物中最坏的东西。

——亚里士多德《政治学》

第一批：明显缺陷者、众人厌恶的说谎者；
第二批：不愿交流者、不合群者；
第三批：有能力但慵懒者、妄图坐享其成者；
第四批：居功自傲者、蔑视同僚者。

——多家公司团队淘汰个人的顺序

当一个家伙告诉你，他给你一个可以挣很多钱但不用承担风险的机会，你就不用听他剩下的话了。如果跟着他做，你会吃很多苦头的。

——美国投资专家查理·芒格

粗俗和性感之间，只有一层薄薄的窗户纸。

——时尚界对挑衅的热爱永远不会消失

这个世界上没有像模子一样刻出的坏人，平时大家都是好人，至少都是普通人。但正因为一到关键时刻就会变成坏人，所以才可怕，所以才不能掉以轻心。

——夏目漱石《心》