

《做自己的光》： 一部女性群像成长励志剧

近日，女性群像成长励志剧《做自己的光》在优酷独家播出。该剧主创主演延续《星辰大海》原班人马，打破常规女性题材剧创作模式，以“悬疑+轻喜”双重元素呈现三位女主播面对事业及生活困境不沮丧不躺平，自主寻求解法并相互激励扶持，诠释了女性群像新风貌。

《做自己的光》由余丁执导，苏晓苑担任编剧，刘涛、秦海璐、刘宇宁、柴碧云等主演。讲述了何欢、白杨、赵媛媛三位电视台女主播，面对媒体改革的浪潮和生活中的不如意，在挫折中积极蜕变。首播剧情中，何欢遭遇生活变故，一夜之间从云端跌落谷底，一方面在丈夫失踪的谜团里抽丝剥茧寻找真相，另一方面又要与债主周旋，悬疑气氛里交织着喜剧元素，引发观众强烈好奇心。

该剧跳出传统创作，用更符合现代人思维的方式构建三位“新”女性角色。制片人许振透露，《做自己的光》为原创剧本，编剧苏晓苑以自身工作经历为取材蓝本，将何欢、白杨、赵媛媛设定在同一个职场环



境，“我们没有制造偶遇桥段和强目的性，而是让这三个女性角色之间友谊与竞争关系并存，每个人在职场面对的挑战是相似的，核心看的是她们三个人如何在逆境中成长、探索新可能。”

从“互助独立”到“独立互助”，是女性群像题材的新解法。该剧重塑“女性互助”

概念——何欢、白杨、赵媛媛身上兼具独立人格，有勇气面对工作与生活的坎坷，靠自己的力量真正去闯去拼。女性的互助性更多体现在力所能及的帮助、持续陪伴与精神支持，从“成为别人的光”到“做自己的光”。这部剧豆瓣评分8.4，为今年暑期档长视频口碑最佳剧集。 据网易娱乐



有一点动心

周启文的梦想就是成立一家游戏公司，最终，他凭借着努力和实力，终于实现了自己的梦想。然而，因为一场直播意外的发生，导致周启文的公司遭到了全网的口诛笔伐，口碑彻底崩坏的周启文只得选择关掉公司，宣告破产。莫名其妙地被连累，这一口恶气不能不出。之后，周启文带着兄弟们去找始作俑者讨个说法，哪知道在误打误撞之中结识了一款相亲APP的女老板陈然。周启文本想假扮相亲APP的用户，从内部将这家公司瓦解以达到复仇的目的，可两人竟然渐渐碰撞出了激情的火花。

中央电视台(六套)18:22播出

生财有道

中央电视台(二套)18:44播出

“西施指痕”的夏日味道 相传西施当年由越人吴途中生病，一老农得知，献上携李，西施用指甲破皮而吮食之，顿觉滋润清心，因此携李果顶

似指甲刻出的一条裂痕，传称为“西施指痕”。携李6月中下旬收获，主要在桃园村种植，位列中国“十大名李”之首。

夕阳红

中央电视台(十二套)12:00播出

穿行四季房车游 本期节目邀请资深房车玩家和房车游老年达人，与

观众分享房车游的经验和乐趣，鼓励老年观众开着房车穿行四季。

法律讲堂

中央电视台(十二套)18:50播出

虚拟空间的真纠纷 通过两起在微信群、朋友圈发他人

照片引来的官司，讲解名誉权和肖像权的相关法律知识。

今日看点



★中央电视台(一)

20:06 特约剧场
22:34 专题节目

★中央电视台(三)

19:30 非常6+1
20:57 我的艺术清单
21:50 我爱满堂彩

★中央电视台(五)

19:00 2023年世界泳联世锦赛游泳女子200米蝶泳决赛
21:00 2023年世界泳联锦标赛游泳决赛

★中央电视台(六)

18:22 故事片：
有一点动心
20:14 故事片：张三丰2
无极战场

22:22 译制片：蝙蝠侠之侠影之谜(美国)

★中央电视台(八)

19:30 黄金强档剧场：
曾少年

21:30 经典剧场：
父亲的草原母亲的河

★中央电视台(十)

18:54 2023美味暑假
19:42 自然传奇
20:10 探索·发现
21:20 地理·中国

★中央电视台(十二)

18:50 法律讲堂
19:22 一线
20:05 天网
20:37 道德观察

★重庆卫视

19:33 剧场：
风吹半夏

★辽宁卫视

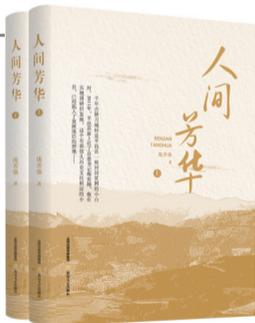
19:35 剧场：
辣妈正传

★吉林卫视

19:35 剧场：小敏家

(节目如有变动，以当天播出为准)

连载



105 人间芳华

山西出版传媒集团 北岳文艺出版社 庞善强 著

秋风一过，梅奕瀚下达了黄花开种植指令，平阳县第一次规模宏大的黄花种植产业就此拉开帷幕。县黄花办、农业局、水务局、科技局、农委等各单位各部门联手齐动，这片古老的土地一下子焕发出了勃勃生机。这一年，平阳县新种黄花达2.3万亩。

古家庄乡政府响应县委的号召，由乡政府牵头成立了第一个黄花产业合作社，引导农民入股开始种植黄花。马文涛在各村发出邀请函，欢迎有志青年回乡创业，共同参与古家庄黄花产业合作社的开发运营管理。

秦克勤自打与黄雅萱结婚后，一直在市里的私立学校教书。这几天他待在家里，说身体有些不舒服，向学校请了假。黄雅萱见秦克勤并没有什么病，颇

为疑惑，在她再三追问下，秦克勤才道出了实情。秦克勤所在的私立学校完全实行封闭化管理，不仅学生不能随意出入学校，就算是教职员工也不能无故私自离校。每天早七晚八密集的教学课程，很快磨灭秦克勤开始时的那点热情，渐渐变得很不适应，感觉很累也很压抑。秦克勤便有了辞职的打算，但是学校里的教员一根萝卜一个坑，他不得不耐着性子等待学校招聘到新的教师。秦克勤辞职那天，学校的校长对他竟嗤之以鼻，说：“早看出你好高骛远，做事没有耐心，像你这种人早走早好。”当然，秦克勤断然不敢将校长的那句话讲给黄雅萱听。

乡里合作社召集人才，秦克勤前去应聘，果然被当场选中，这也给了他一个

合适的理由。他对黄雅萱说：“乡里现在有了工作，我不去城里的学校教书了，这样我就能天天回来陪着你。”黄雅萱打心里还是希望秦克勤去教书，对于她来说，耳边恍惚的铃声还在，学校是她一生梦寐以求最美好的地方。而现在，秦克勤不再去教书了，黄雅萱心中的那个梦也就此彻底破灭。

一张无形的网

乔日娜被县政府下乡驻村工作领导小组办公室召回后，才知道她是因帮助马二女打赢了官司惹下了麻烦。办公室主任罗德仁一见到乔日娜和张杰，显得颇为生气。

“你们知道为什么召你们回来？”

乔日娜疑惑地看了看张杰，张杰随口答道：“不知道。”

“还说不知道，你们这是有意扰乱农村基层社会秩序，破坏干群关系。”

“我还是不明白您说话的意思。”张杰说。

罗德仁用手指了指张杰，再转向乔日娜说：“人家已经来告你们了。”

“告我们什么？”乔日娜问。

“你们是不是帮着月城村的马二女

和村委会打官司了？”

“是的，这个有错吗？”

“还没有错！”罗德仁“啪”的一声拍了下桌子，“驻村干部下乡培训工作条例中是怎么说的？要求你们去农村指导、协助村支书的的具体工作，带好农村基层党组织支部，发挥党组织的领导作用，同时要团结群众，扶危助困，搞好干群关系。你们倒好，主动帮着村民与村委会打官司，置农村党支部形象于不顾，这是严重的错误。”

“罗主任，月城村支书孙财旺明知道大口井存在重大安全隐患，却没有尽到应有的责任，致使村民马二女的儿子福蛋儿溺水身亡。作为县委指派的下乡驻村干部，我们怎么能视而不见不管不顾呢？基层党支部要想取得群众的信任，搞好干群关系，就得为群众做主。”

“我不听你们这些胡搅蛮缠的解释。这段时间你们先停止驻村工作，回原单位好好反省，待我向上边的领导汇报后，看看如何对你们做出处分。”

乔日娜和张杰回到了原单位，她几次跑县水务局请求为月城村打两眼机井，终于也有了眉目，如此便匆匆过去了一个月。