

和赵露思一起见山听风做自己！ 《小小的勇气》定档 3 月 27 日



见山,听风,做自己。无数个为自己加油打气的时刻,累积成就一次充满勇气的出发——赵露思怀揣着小小的勇气,踏上了 26 年来第一次由自己决定的旅程。

由湖南卫视、芒果 TV 打造的人文纪实类节目《小小的勇气》正式官宣定档,将于 3 月 27 日起每周四中午 12:00 在芒果 TV、3 月 28 日起每周五晚 22:00 在湖南卫视播出。节目携手青年演员赵露思探访大山深处的鲜活故事,见证“勇气”如何跨越山河,用镜头记录平凡中的伟大。

面对这样一段新鲜的充满未知的旅程,赵露思希望能够真正地实现身心上的轻装上阵:不做妆造,不做预设,不定任务,不要片酬……这次的旅途不仅是属于赵露思自我的一场治愈之旅,也将与新老朋友一起双向奔赴,共同成长。

节目以赵露思内心独白为切入点,在寻觅心灵净土的路程中,感受人与人之间质朴的情感流动、不被世俗浸染的乡村景色。在踏访各地,感受特色民俗文化的同时,体验非遗传统技艺,在岁月沉淀后的文化史诗中探寻特色民族文化的智慧与精神,拓宽人生视野的维度,获得自我成长的力量。

启程之前,赵露思发博邀请大家一起见证这次出发。此次由小小“勇气”承载的出发让不少网友表示期待:“和赵露思一起治愈自己,并把阳光和勇气带给大家!”“希望我们都能拥有小小的勇气。”“想看赵露思眼中的乡村故事!”

节目不仅关注赵露思个人的勇气瞬间,更旨在与屏幕内外的伙伴们共同聆听微小却又直击人心的声音,交流体悟与世界交手的不同力量。

(据中青网)

星期一(4月7日)	星期二(4月8日)	星期三(4月9日)	星期四(4月10日)	星期五(4月11日)	星期六(4月12日)	星期日(4月13日)
●中央电视台 4 套 10:12 远方的家 10:57 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:03 鲁健访谈 17:15 远方的家 19:00 中国新闻 19:30 今日亚洲 ●中央电视台 5 套 10:30 2023 年世界女排联赛韩国站 (中国队 – 塞尔维亚队) 13:00 体坛快讯 15:00 2023 年世界田联钻石联赛洛桑站 16:31 2023 年国际篮联女篮亚洲杯决赛 ●中央电视台 6 套 16:13 故事片:解放终局营救 18:18 故事片:空拳赤手 20:23 故事片:少年派方世玉 00:53 故事片:八月	●中央电视台 4 套 10:11 远方的家 10:56 国家记忆 11:30 海峡两岸 17:15 远方的家 20:00 国家记忆 20:30 海峡两岸 21:30 今日关注 ●中央电视台 5 套 10:30 2023 年世界女排联赛韩国站 12:35 艺术里的奥林匹克 14:27 2023 年射箭世界杯麦德林站 17:05 2023 年世界职业拳王争霸赛 ●中央电视台 6 套 10:38 故事片:铁警雄风 16:06 故事片:飞天 20:17 故事片:龙虎山张天师 22:22 故事片:侠士行	●中央电视台 4 套 10:11 远方的家 10:56 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:03 秘境之眼 19:30 今日亚洲 20:00 国家记忆 20:30 海峡两岸 ●中央电视台 5 套 10:30 2023 年世界女排联赛韩国站 (中国队 – 多米尼加队) 17:00 2023 年世界男排联赛美国站 (阿根廷队 – 塞尔维亚队) ●中央电视台 6 套 10:08 故事片:警花 15:21 故事片:你好,李焕英 19:58 故事片:西游记女儿国 20:14 故事片:六扇门之血虫谜案	●中央电视台 4 套 10:11 远方的家 10:56 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:11 剧场 19:30 今日亚洲 20:00 国家记忆 22:00 走遍中国 ●中央电视台 5 套 10:30 2023 年世界女排联赛韩国站 (韩国队 – 中国队) 12:35 艺术里的奥林匹克 14:28 2023 年花样游泳世界杯超级总决赛 ●中央电视台 6 套 10:00 故事片:刑警兄弟 18:04 师父 20:14 故事片:六扇门之血虫谜案 00:27 故事片:花型警	●中央电视台 4 套 10:11 远方的家 10:56 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:03 秘境之眼 13:11 剧场 20:00 国家记忆 20:30 海峡两岸 ●中央电视台 5 套 11:30 2023 年全国攀岩冠军赛 12:55 2023 年世界女排联赛韩国站 15:00 2023 年世界男排联赛菲律宾站 (斯洛文尼亚队 – 意大利队) ●中央电视台 6 套 10:20 故事片:特警云豹 12:13 故事片:我的喜马拉雅 15:34 百团大战 00:22 故事片:老男孩猛龙过江	●中央电视台 4 套 10:30 环球综艺秀 11:30 海峡两岸 12:00 中国新闻 13:02 华人故事 13:30 中国缘 20:00 中国脊梁 20:30 海峡两岸 ●中央电视台 5 套 12:35 艺术里的奥林匹克 15:00 2023 年世界男排联赛菲律宾站 14:27 2023 年射箭世界杯麦德林站 17:05 2023 年世界职业拳王争霸赛 ●中央电视台 6 套 11:12 故事片:发财日记 13:43 译制片:55 步屠龙记之圣火雄风 20:13 故事片:燕赤霞猎妖传 00:53 故事片:八月	●中央电视台 4 套 11:30 海峡两岸 13:03 深度国际 13:30 鲁健访谈 13:57 剧场 18:00 环球综艺秀 21:30 今日关注 22:00 中国缘 ●中央电视台 5 套 10:40 艺术里的奥林匹克 13:00 体坛快讯 17:00 2023 年世界职业拳王争霸赛 18:35 2023 年世界田联钻石联赛斯德哥尔摩站 ●中央电视台 6 套 11:18 故事片:拆弹专家 18:13 故事片:南少林永春拳之开山始祖 20:02 故事片:叶问宗师传奇 00:53 故事片:八月

(节目以当日播出为准)