

奋斗创造人间奇迹

——为庆祝新中国成立70周年而作(上)

任仲平

(一)1949年10月1日,北京,天安门。
毛泽东同志向全世界庄严宣告:中华人民共和国成立了!当第一面五星红旗冉冉升起,近代以来历经苦难斗争的中国人民,终于迎来中华民族浴火重生的曙光。
“一唱雄鸡天下白”,中华人民共和国的诞生,使亿万中国人民成了国家、社会和自己命运的主人,满怀豪情踏上了实现国家富强、民族振兴、人民幸福的伟大征程。

70年,在人类发展史上不过弹指一挥间。但是,中国人民以70年不舍昼夜的奋斗,成就了波澜壮阔的东方传奇。新中国成立70年来,我们领导人民创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

历史,往往需要经过岁月的洗刷才能看得更清楚。2019年9月24日,国庆大典前夕,中共中央政治局就“新中国国家制度和法律制度的形成和发展”举行第十七次集体学习。习近平总书记在学习时指出:“实践证明,我们党把马克思主义基本原理同中国具体实际结合起来,在古老的东方大国建立起保证亿万人民当家作主的新型国家制度,使中国特色社会主义制度成为具有显著优越性和强大生命力的制度,保障我国创造出经济快速发展、社会长期稳定的奇迹,也为发展中国家走向现代化提供了全新选择,为人类探索建设更好社会制度贡献了中国智慧和方案。”

站在时间的节点上,我们更加清晰地感到,新中国的70年,是一个古老民族赓续千年梦想、走向民族复兴的历史进程,也是一个国家带领全球近五分之一人口重新走向世界的时空进程。正如习近平总书记强调的,“无论是在中华民族历史上,还是在世界历史上,这都是一部感天动地的奋斗史诗”。

今天,天安门广场上的“红飘带”主题景观格外醒目,象征着中国共产党领导中国革命从胜利走向胜利的光辉历程。在红色基因连接着的历史、现实与未来之中,一个充满生机的中国,一个充满希望的中国,已经巍然屹立于世界的东方。

(二)“劳动着,战斗着,创造着,从过去流来的海!劳动着,战斗着,创造着,向未来流去的海!”诗人如此歌颂70年前天安门广场上的那一场盛典,“时间开始了!”对于古老的中华民族,对于亿万中国人民,这正是新的时间中创造奇迹的开始。

于“漏舟之中”走向站起来,于“濒临崩溃边缘”走向富起来,于“滚石上山”走向强起来,新中国70年的发展,将中华民族所有屈辱和苦痛埋藏于记忆深处,让一个东方古国从贫穷落后走向繁荣富强,创造了中华民族从沉沦而奋起、由苦难而辉煌的命运转折。

然而,奇迹的起笔处,却是“满目萧条,百废待兴”的“一张白纸”。毛泽东同志曾感慨地说:“现在我们能造什么?……一辆汽车,一架飞机,一辆坦克,一辆拖拉机都不能造。”面对这样的情况,有人质疑,“共产党军事上100分,政治上80分,经济上0分”,也有人断言,“中共的胜利将不过是昙花一现而已”。

“伟大的事业之所以伟大,不仅因为这种事业是正义的、宏大的,而且因为这种事业不是一帆风顺的。”改革开放是决定当代中国命运的关键抉择,使我们破除阻碍国家和民族发展的一切思想和体制障碍,成功实现了从高度集中的计划经济体制到充满活力的社会主义市场经济体制、从封闭半封闭到全方位开放的伟大历史转折,使我国经济持续快速发展起来。从1952年到2018年,我国GDP从679.1亿元跃升至90.03万亿元,实际增长174倍;人均GDP从119元提高到6.46万元,实际增长70倍。谁能想到,今天的中国,已经成为世界第二大经济体,跃居世界货物贸易总额第一、外汇储备余额第一、高铁里程第一、银行业规模第一?谁能想到,今天的中国,每天能创造GDP2460多亿元、进出口货物126亿美元、收发1.4亿件快递、生产7.6万辆汽车?今天的中国,已经跻身全球创新指数20强,有超过1亿市场主体,立志向高质量发展不断迈进,处处都是活力的创造,处处生长美好的梦想,中华大地激荡生机勃勃的复兴气象。美国哥伦比亚大学经济学教授杰弗里·萨克斯坦承,“在经济领域,中国是一个巨大的成功故事”。

近代中国,留下“少年中国”的呼唤,留下“中华民族更生再造”的期盼,留下“振兴中华”的呐喊……曾经跌倒的中国人,最能体会“站起来”的欢欣;曾经贫穷的中国人,最是充满“富起来”的渴望;走向复兴的中国人,最是拥有“强起来”的自信。中国连续多年对世界经济增长贡献率超过30%,成为世界经济增长的主要稳定器和动力源;中国7亿多农村贫困人口摆脱贫困,对全球减贫贡献率超过70%,创造

了人类减贫史上的传奇。70年的经济快速发展奇迹,体现在人民生活的持续改善中,体现在向着全面小康的豪迈进军中,体现在中国日益走近世界舞台中央的铿锵步伐中。

70年惊涛拍岸,新时代激流勇进。一个历史悠久的古国,把现代文明带到时间的坐标中;一个饱经沧桑的民族,把复兴的图景描绘于前进的道路上。大风大浪,大潮澎湃,有激情燃烧的奋斗,有履险如夷的欣喜,有百折不挠的尝试,有气吞山河的行进,承载百余年仁人志士艰辛的探索,汇聚亿万人民不懈的追求,中华民族伟大复兴已如东方的一轮朝日,正光芒四射,正喷薄欲出。

(三)在很多人看来,新中国70年巨变的震撼之处在于,它在规模上具有超人性:中国有近14亿人口,比此前崛起的大国人口总和还要多;而在时间上,又具有超级“压缩性”:中国仅用了几十年的时间,就走完了西方国家几百年走过的路。

如此大的规模跑出如此快的速度,以如此短的时间实现如此大的变化,这一奇迹的震撼人心之处还在于,中国为实现快速发展的同时确保了社会长期稳定,让经济社会发展的活力有序释放,实现了活力与秩序、发展与稳定的平衡。

现代化学说中,有一个著名的“亨廷顿悖论”,现代性孕育着稳定,而现代化过程却滋生着动荡。甚至有人断言,“如果一个国家出现动乱,那并非因为他们贫穷,而是因为他们想致富。”历史发展的一般规律表明,一个国家在传统社会向现代社会转变的过程中,往往都要经历一个社会矛盾和风险的高发期。

有人曾用“压缩胶囊”来形容现代化之路上的中国:飞速跨越的历程,各种矛盾与问题不断积累,如同压缩在一个胶囊之中。更何况,以中国的体量,哪怕是一点小问题,乘以一个庞大的基数,也会变成一个重大问题。

从这个角度看,在中国辉煌的“发展奇迹”背后,还有一个同等重要的“稳定奇迹”:经历复杂而又剧烈的经济社会变革过程,我们保持了社会秩序的长期总体稳定,实现了经济社会的持续健康发展。

发展和稳定,是紧密地结合在一起的,无论是发达国家还是发展中国家,稳定都是走向现代化重要而基本的前提条件。正如一位外国学者在对中国发展进行长期研究后得出的结论:“中国政府正确的经济发展战略和中国政治体系的稳定性是保证经济不断增长的关键”。

新中国70年,我们实现了经济发展的跨越、经济体制的转轨,也正面对社会的转型。在这一过程中,即便经历了一些波折,但中国总体上实现了近代以来从未有过的稳定局面。今天的中国,以有效的社会治理、良好的社会秩序,让人民获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续,让来访的外国人感慨“中国是世界上最有安全感国家之一”,让关注中国的外国媒体惊叹“中国已成全球最稳定繁荣的经济体”。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央,提出一系列新理念新思想新战略,出台一系列重大方针政策,推出一系列重大举措,推进一系列重大工作,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事……在复杂多变的外部环境和深刻变化的国内形势下,党和国家事业所取得的历史性成就、所发生的历史性变革,有些是前所未有的,有些是振聋发聩的,有些是荡气回肠的,有些是惊心动魄的,哪一项要实现都不容易,都需要极大的政治勇气和政治胆魄,都需要高超的驾驭能力和智慧。

中国历史是一部治乱交替、分合轮回的历史,几千年来乱世多、治世少,太平盛世更是罕见。长期动荡,战乱频仍,使人民深受其害。能否实现国家长治久安,成为人民衡量制度好坏、政权优劣的最重要标准。以这样的历史视野看,新中国70年能够保持社会长期稳定,堪称奇迹!

(四)发展奇迹与稳定奇迹,是互为因果、互相成就的,没有发展,稳定就没有基础;没有稳定,发展就失去前提。两大奇迹相辅相成,背

后更有着深层次的原因。面对这样的中国奇迹,有西方学者感叹,谁能解释中国,谁就能获得诺贝尔奖,甚至有人断言:中国是一切规律的例外。

然而,规律是什么?规律恰恰是事物内在的必然联系,是决定着事物发展的必然趋势,是变化的、经验的世界之下不变的、深层的结构。正如恩格斯所说,历史进程是受内在的一般规律支配的;问题只是在于发现这些规律。

70年,我们始终坚持以中国共产党的领导,始终坚持走社会主义道路,始终朝着社会主义现代化和中华民族伟大复兴的目标前进,找到了一条从过去延伸到未来的道路。这种志不改、道不变的坚定,让中国正在正确的道路上一直往前走,实现了改革、发展、稳定的有机结合与辩证统一。

70年,我们坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际结合起来,不断推进实践基础上的理论创新,形成了毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,习近平新时代中国特色社会主义思想,引领了70年改天换地的巨大变革和国家指导思想上的与时俱进,是中国能够正确把握改革、发展、稳定关系,从赶上时代到引领时代,实现跨越式发展的决定性原因。

发展犹如长河,由若干河流、河段组成。善于认识和把握人类社会发展这条“长河”的规律、自己国家发展这条“河流”的规律,所处历史阶段这个“河段”的规律,才能在历史大潮中顺势而为、乘势而起、奔腾向前。70年,我们不断深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识,这正是中国奇迹的内蕴在逻辑。

(五)1949年3月,党中央在西北坡动身前往北京时,毛泽东同志说:“今天是进京赶考的日子。”2019年9月,在北京香山革命纪念馆观看《为新中国奠基》主题展览时,习近平总书记说:“以‘赶考’的清醒和坚定答好新时代的答卷”。从执政全国的赶考,到改革发展的赶考,再到复兴中华的赶考,70年赶考写辉煌。要读懂中国奇迹,就要读懂中国共产党,读懂我们对共产党执政规律的把握。

研究中国问题的国际观察家有个较具共识的判断:中国共产党是一个愈挫愈勇的政党,具有脱离险境的神奇力量,不断创造出让人难以置信的传奇业绩。70年一路走来,我们曾遭遇封锁与遏制,曾有过急躁与冒进,曾经历大洪水、大地震、大疫情等重大灾害的考验,也曾面对金融危机、贸易摩擦等国际风浪挑战,正是因为始终在党的坚强领导下,集中力量办大事,统一高效组织各项事业,开展各项攻关,才成功应对一系列重大风险挑战,克服无数艰难险阻,始终沿着正确方向稳步前进。掌舵人民共和国的中国共产党,领导国家、带领人民开创出百年未有的新局面,充分证明了“办好中国的事情,关键在党”。

“时代是出卷人,我们是答卷人,人民是阅卷人。”这是70年来中国共产党人对“为谁执政、靠谁执政”问题的郑重回答。这个马克思主义政党,这个人民政党,始终坚持以人民为中心,把党和人民的关系比之为鱼水、喻之为血肉、视之为种子与土地,把民心当作最大的政治,把人民作为执政的最大底气。党在理论上鲜明提出,在思想上明确要求,在实践中始终践行“全心全意为人民服务”“以人民为中心”。无论是废除封建剥削的土地制度,完成“三大改造”,还是取消延续了2600余年的农业税;无论是建立人民当家作主的政治制度,还是誓言把近14亿人一个不落带入全面小康,事实证明,“共产党是为民族、为人民谋利益的政党,它本身无私利可图”。

70年来,写在中国大地上的奇迹,凝结着一个执政党对“如何执政”孜孜以求的探索和实践。我们党坚信“解决问题的办法只能在中国大地上探寻适合自己的道路和办法”。引入市场经济体制,没有按照所谓的“华盛顿共识”进行激进的“休克疗法”,而是走一条渐进式改革之路;既充分发挥市场配置资源的决定性作用,又更好发挥政府作用,有效抑制了市场经济的周期性大起大落,总体上保持了平稳发展的态势;改革农村的土地制度,没有进行私有化,而是形成了“家庭联产承包责任制”,并推动农村土地承包“三权分置”改革;推进以人为核心的城镇化,为农民在城市扎根创造条件,没有在大城市形成贫民窟等问题……70年,这条奇迹之路见证的,是一个马克思主义政党永不停滞的探索与创新。

巴西中国问题研究中心主任罗尼·林斯感

叹:“中国政府的‘五年规划’创造了一个又一个奇迹。中国政府保持了政策的连贯性,从而得以年复一年、坚持不懈,完成了众多关乎国计民生的大项目。”坚持党对一切工作的领导,坚持推进实践基础上的理论创新,坚持以人民为中心的发展思想,坚持以党的自我革命推进伟大社会革命……70年来,我们党在“赶考”路上,制定适合国情的执政目标,实施科学合理的执政方略,完善符合实际的执政方式,提供稳固有效的执政保障,交出了一份让亿万人民满意的答卷,在岁月深处写下成功与光荣。

(六)1954年,在第一届全国人大第一次会议上,毛泽东同志号召:“为建设一个伟大的社会主义国家而奋斗”;2017年,在党的十九大上,习近平总书记提出:“开启全面建设社会主义现代化国家新征程”,循着社会主义的本质要求,中国共产党人完成了中国历史上最为广泛而深刻的社会变革。要读懂中国奇迹,就要读懂社会主义,读懂中国共产党对社会主义建设规律的把握。

当年,一位外国驻华大使曾这样谈起对中国的印象:中国有3亿多人口的城市和欧洲差不多,8亿多人口的农村和非洲差不多,欧洲和非洲相加,就是中国。正是立足中国国情,我们创造性地提出了“社会主义初级阶段”理论,强调要牢牢把握社会主义初级阶段这个基本国情,牢牢立足社会主义初级阶段这个最大实际,牢牢坚持党在初级阶段的基本路线这个党和国家的生命线、人民的幸福线。

邓小平同志指出:“社会主义的本质,是解放生产力,发展生产力,消灭剥削,消除两极分化,最终达到共同富裕。”从1949年到2018年,中国居民人均可支配收入实际增长59.2倍,人均预期寿命从35岁增长到77岁,人民生活发生翻天覆地的改变,为“人民至上”的价值理念写下生动而温暖的注脚。如果说新中国的发展拓展出一条独具特色的“中国道路”,那么70年一脉相承的发展目标、不断向好的民生改善,更向世界宣示了“中国价值”,这也就是社会主义的价值。

江西瑞金东北部一个叫叶坪的小村庄,是当年中华苏维埃共和国临时中央政府所在地,记录中国共产党人对于如何建设一个最初探索的探索。从“共和国的摇篮”出发,中国共产党人将这个曾经四分五裂的国家凝聚成一个整体,实现国家高度统一和各民族空前团结,从“一盘散沙”到“组织起来”,催生出万众一心、风雨同舟的强大力量。70年来,中国特色社会主义的国家制度,以坚持党的领导的优势、保证人民当家作主的优势、全面依法治国的优势、实行民主集中制的优势,显示出强大生命力和巨大优越性。

70年来,中国的发展体现了社会主义的本质,也丰富了社会主义的内涵。习近平总书记强调:“马克思主义必定随着时代、实践和科学的发展而不断发展,不可能一成不变,社会主义从来都是在开拓中前进的。”完成社会主义革命,确立社会主义基本制度,为当代中国一切发展进步奠定了根本政治前提和制度基础;进行改革开放的伟大革命,极大推动我国社会主义制度的自我完善和发展,极大解放和发展了生产力,开辟了中国特色社会主义道路。今天,中国特色社会主义进入新时代,这在中华人民共和国发展史上、中华民族发展史上具有重大意义,在世界社会主义发展史上、人类社会发展史上也具有重大意义。

社会主义是在资本主义的苦难和积弊中孕育生长的,它从诞生之日起,就占据着思想上道义上的制高点。社会主义中国创造的发展奇迹昭告世人:社会主义也一定能够在人类发展实践中占据制高点,中国共产党和中国人民将为此而不倦奋斗。

(七)2019年8月,一则关于支持深圳建设中国特色社会主义先行示范区的消息,备受关注。从当年的特区到今天的示范区,深圳的发展变迁,正是中国奇迹的一个缩影。在中国这样一个大国实现现代化,没有先例可循,必须走一条新路,一条属于自己的路。要读懂中国奇迹,就要读懂中国道路,读懂我们对人类社会规律规律的把握。

1978年初夏,时任国务院副总理的谷牧带领中国代表团访问西欧五个25个城市,回国后向中共中央政治局汇报,足足讲了7个半小时,据不完全统计,仅仅是在1978年,中国政府派出的

各种出境考察团就有529个,人数多达3200余人。正是这样热切的发展期盼,急切的学习渴望,让中国在改革开放40多年间,不断敞开胸襟向世界学习。

“中国以后要变成一个强国,各方面都要强”,这是一个大国的雄心壮志与历史担当。百余年前,有人把中国的落后,概括为器物、制度、观念三个层面的落后。如今,从世界工厂到世界市场,再到世界平手,中国的发展释放出越来越大的“溢出效应”。而支撑中国发展的中国理念,被寄予了开掘人类发展动力的厚望。进入新时代,习近平新时代中国特色社会主义思想的理性之光,正以广阔的人类视野、超凡的政治智慧、卓越的战略眼光,吸引了整个世界的关注。今天,中国共产党人对三大规律的认识、把握和运用,已经进入了一个新境界。美国学者主编的《习近平与中国》一书中说:习近平正在领导中国完成三大治理——执政党治理、国家治理和全球治理。

中国大地上不断涌现的新的奇迹,甚至让一些断言“历史终结”的人也开始“修正观点”。在各个国际会议上,中国的声音备受关注,中国的发展模式成为国际议题,2016年,在“南南合作与发展学院”的特别学院学习,莫桑比克财政部顾问说:“我想学习中国的发展模式,找到适合我们国家发展的道路。”1979年,中国的人均收入,还不到撒哈拉沙漠以南非洲国家的1/3;而今天,非洲的许多国家正在学习中国,转化出自己的“模式”。有外媒如此描述中国的发展:这是我们时代的伟大故事,不只是中国人的故事,也是全人类的故事。这些来自世界的声音,为习近平总书记的宣示写下生动的注脚:“中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案。”

中华民族的伟大复兴,不仅是综合国力的提升,更是一次包含了丰富内涵的“文明的崛起”。今天,面对逆全球化、保护主义、民粹主义等思潮,中国坚信“让世界经济的大海退回到一个孤立的、小湖泊、小河流,是不可能的”,自信地欢迎世界各国搭乘中国发展的快车,自信地提出共建“一带一路”的倡议,自信地与世界各国分享自己的发展经验,自信地扛起维护自由贸易、多边机制和经济全球化的旗帜……中国奇迹的启示正在于,经济全球化是“不可逆转的历史大势”,和平与发展是“全人类的共同愿望”,只有携手构建人类命运共同体,人类才有光明美好的未来。这样的规律性认识,对于人类社会具有极大的意义。

回首历史,中国共产党是最具开放意识、开放胸怀的政党。我们信仰的马克思主义,是整个人类精神的精华;我们坚持的社会主义,是人类社会共同的美好愿景。改革开放以来,我们积极学习借鉴世界各国人民创造的优秀传统文化成果,并结合中国实际加以运用。面向未来,立志于为人类进步事业而奋斗的中国共产党,将继续推动中国发展给世界创造更多机遇,继续通过自身实践探索人类社会规律并同世界分享,更好承担起为人类作出新的更大贡献的崇高使命。

(八)1949年7月15日,人民日报刊登了一则启事:新政协筹备会向全国征集国旗图案。此后一个多月时间,筹备会收到了国内外寄来的应征国旗设计稿件1920件,图案2992幅,有的是工人在车间的工具箱上描绘的,有的是战士在前方的战壕里绘制的,还有的是由知名人士、专业人士设计的。对这些作品进行筛选并讨论修改后,最终确定五星红旗为新中国的国旗,而其设计者正是上海市供销合作社一名32岁的普通职员。

70年来,这面代表人民并由人民设计的旗帜,始终在神州大地高高飘扬,见证一个浴火重生的大国在中国共产党人的带领下,走出一条中国特色社会主义的康庄大道,见证一个饱经沧桑的民族在亿万人民的奋斗中,朝着复兴梦想阔步前行。奇迹是什么?歌德说,奇迹是信仰最宠爱的孩子。正是凭借着对马克思主义的信仰,对中国特色社会主义的信念,对实现中华民族伟大复兴的奋斗史诗、创造了彪炳史册的人间奇迹。

2019年初,“嫦娥四号”探测器成功着陆月背。探测器上鲜艳的五星红旗,闪耀于月球背面那片从未有人类涉足的亘古之地。这仿佛是一个象征:70年前冉冉升起的五星红旗,如今已经抵达一个前所未有的高度。中国,正向着更辽阔的时空进发。

2018年10月,习近平总书记在广东考察,参观“大潮起珠江——广东改革开放40周年展览”时,向世界再次宣示当代中国共产党人坚如磐石的信仰、信念与信心,宣示新中国在奋斗征程上的雄心壮志——

“党的十八大以来我考察调研的第一站就是深圳,改革开放40周年之际再来这里,就是要向世界宣示中国改革不停顿、开放不止步,中国一定会让世界看到日新月异的更大奇迹。”(载今日《人民日报》新华社北京9月28日电)

用珍贵的画面献礼新中国成立70周年

——记热播纪录片《中国的重生:苏联摄影师眼中的中国》

新华社记者 张骁

毛泽东主席宣告中华人民共和国成立、老北京胡同、中国青年跳俄罗斯民族舞、三节棍表演……一幕幕绚丽多彩的景象紧紧抓住观众的眼球,深沉浑厚的旁白将中国历史文化娓娓道来。

这是苏联摄影师70年前在中国拍摄的珍贵影像,如今终于公之于世。

纪录片《中国的重生:苏联摄影师眼中的中国》正在“俄罗斯-24”俄罗斯-1”电视频道以及网络热播。短短一周内,6部时长各十多分钟的影片在多家视频平台快速传播。这是俄罗斯导演阿列克谢·杰尼索夫和他的纪录片工作室在新中国成立70周年、俄中建交70周年之际,送给中国的“生日礼物”,送给全世界“中国迷”前所未有的视听盛宴。

杰尼索夫6年前结缘中国文化,儒学思想、唐诗深深地吸引了



他,翻译成俄文的杜甫和李白作品让他背得滚瓜烂熟。近年来,杰尼索夫先后拍摄了《俄罗斯和中国——欧亚大陆的(心脏)》《中国梦,复兴路》等纪录片,对中国的热爱驱使使他投身制作更多中国题材影片。

拍摄了北京、上海、广州等城市风貌,民间艺术表演,农村集市等的珍贵画面,这令他他和同事们倍加欣喜。“纪录片让人印象深刻。”看了纪录片的加林娜说,70年前使用彩色胶片记录影像实属罕见,当时苏联摄影师对中国的重视程度可见一斑。

“在过去70年里,中国发生了翻天覆地的变化。”杰尼索夫说,中国让数亿人摆脱了贫穷,接受了教育,并且在科研领域取得实质性突破。杰尼索夫说,苏联是第一个承认并与新中国建交的国家。俄中关系历经风雨,如今达到历史最高水平。近年来,得益于俄中元首密切交往,两国关系进入新时代,双方对平等、全面合作持开放态度,在国际舞台共同维护国家利益,维护世界平衡和多元化。

“在未来我将拍摄更多中国题材纪录片,以增进俄民众对中国历史文化的了解,加强两国双边关系。”杰尼索夫说。(新华社莫斯科9月27日电)

TV 电视节目预告	
9月29日 星期日	
东方卫视	
11:25	潮童天下
12:00	中国长三角
12:39	中国达人秀第6季
18:08	诗书画
19:34	连续剧:在远方(13、14)
21:14	中国达人秀第6季(8) 新闻综合频道
11:30	庭审纪实:“跳楼”受伤害之过
12:00	中国长三角
13:05	连续剧:我们的爱(13-17)
19:15	连续剧:红菱突击(21、22)
21:00	七分之二
22:35	纪录片编辑室:与祖国同行
23:03	连续剧:爱国者(13、14) 纪实频道
10:15	陕西北路(1)
10:40	中国队长(1)
11:05	大上海(6)
12:00	开拓者的
13:00	南京十朝印记(4)
14:00	旅行者
14:30	科技2019
15:00	东方主战场(6)
15:55	纪录电影:冰心
18:00	寻找超级大鱼:奇形怪鱼
19:00	陕西北路(2)
19:30	中国队长(2)
20:00	大上海(7)
20:53	如果国宝会说话
21:00	山河行过
22:40	超级装
23:01	制造的原理(26) 电视剧频道
13:07	连续剧:寒山令(25-31)
18:57	连续剧:破冰行动(28-33)
23:27	连续剧:家族荣誉(3、4) 五星体育
10:05	2019中超联赛第25轮(上海上港-河南建业)
11:00	弈棋耍大牌
12:30	弈棋耍大牌-上海三打一
13:50	棋牌新教室
14:20	健身时代
14:55	直播:“奔跑2019”-2019柏林马拉松赛
17:30	超G竞彩
18:00	弈棋耍大牌
19:00	直播:2019世界一级方程式锦标赛俄罗斯站大奖赛
21:30	直播:2019-2020西甲联赛第7轮(阿拉维斯-马洛卡) 央视三套
11:44	星光大道
13:37	向幸福出发
15:04	超越极限
16:28	幸福账单-为你买单
18:03	综艺喜乐汇
19:30	星光大道
20:59	我爱满堂彩
22:33	回声嘹亮
10:00	直播:2019女排世界杯第11轮(韩国-美国)
12:35	2019女排世界杯第10轮(中国队-塞尔维亚队)
13:55	直播:2019女排世界杯第11轮(中国-阿根廷)
16:00	2019女排世界杯第11轮(俄罗斯队-巴西队)等
18:00	体育新闻
18:30	直播:2019女排世界杯第11轮(日本-荷兰)
20:20	直播:2019中国网球公开赛第1轮(2) 央视六套
11:05	故事片:杨门女将-战地情缘
12:52	译制片:火海凌云(俄罗斯)
15:26	故事片:西虹市首富
18:16	故事片:生死96小时
20:15	故事片:红海行动
电视节目预告仅供参考 以电视台当天播出为准	