

抚 慰 我 们 的 心 灵 寻 找 自 己 的 快 乐

人生就仿佛是茶，需要慢慢品味，才能品出岁月中历久弥新的温馨味道。


抚 慰 人 生 的 一 杯 茶




在茶的香醇中
闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒，心怀茶香缭绕般的境界。
在茶的清新中
独行独坐无拘束，得宽怀处且宽怀，拥有佛心禅意似的情怀。

■ 林杰◎编著 | 人生如茶，品茶如品人生。无论清淡之茶，无论浓重之茶，亦如人生。 |

FuweiRenshengde
Yibeicha

 中国长安出版社



抚慰我们的心灵 寻找自己的快乐

人生就仿佛是茶，需要慢慢品味，才能品出岁月中历久弥新的温馨味道

抚慰人生的 一杯茶



■ 林杰◎编著 | 人生如茶，品茶如品人生。无论清淡之茶，无论浓重之茶，亦如人生。|

TuweiRenshengde
Yibeicha

 中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

抚慰人生的一杯茶/林杰编著. —北京:中国长安出版社,
2007.12

ISBN 978-7-80175-745-6

I. 抚... II. 林... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第187451号

抚慰人生的一杯茶

林杰 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京通州京华印刷制版厂

开本:787×1092 1/16

印张:18.5

字数:350千字

版本:2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-745-6

定价:32.00元

人生如茶 茶如人生

茶，南方之嘉木也。茶充满了值得玩味的内涵，是博大精深的中华文化载体之一，她的幽香常把人带入飘忽、安详而又充满遐想的意境。

人生如茶，品茶就如品人生。初入口，略显苦涩，事后回味，慢慢感到一丝淡淡的清香留在两颊，但品到深处才突然发觉，清香虽然留在两颊，可初入口的苦涩却悄悄地沁入了心里，再也抹不掉……

会品茶的人，懂得茶味不仅是苦涩的，而且是具有苦后回甘、苦中有甘、唇齿生香的韵味。茶如是，人生亦如是，开始泡出来的茶，就像热情、奔放的青年，涉世不深，虽有朝气，极容易遭受挫折，入口便是那浓浓的苦涩味。当你慢慢喝下去，也如人生进入中年，渐渐取得成就，苦涩似不明显，清甜缓缓产生，让人享受茶带来的舒心、解乏和提神。

人生或者浓郁，或者清淡，都是一杯茶。成败得失，都是人生的滋味。一杯清澈平淡的水，投放了几片叶，瞬间就变成了茶。于是，平淡的生活就有了颜色。于是，平淡的生活不再单调。

喝茶的人心情不同，茶的滋味也不同，同样一杯茶，喜悦时喝它，味道是既醇厚又温馨；烦恼时喝它，它会变得既苦涩又香甜，就和你的心情一样，犹豫不定；痛苦时喝它，它就变得和泪水的味道一样，又涩又苦。这时你会想：一杯茶，从茶叶到茶水要经历多少煎熬，多少等待，多少期盼……才会变成一杯清茶。其实人生就如一片茶叶，只有在艰难险阻中沉浮，在痛苦辛酸中磨砺，才能真正地体会到生活的原味和魅力。在那一次次的沉浮历练中，生命变得光彩照人、芳香四溢。如此，亦可以把人生的每个阶段譬喻为各色各样的茶。

人生如茶，茶以独特的方式，隐喻和展示了我们精彩的人生，带给我们无穷的回味。人生之路上，浸泡在人生这杯茶里，人生的苦涩又何尝不是唇齿留香呢？阴晴圆缺，是月的轮回；悲欢离合，是人生的情结。既然要生活，我们就不能拒绝人生的苦涩；既然要追求，那么我们就必须坚持那份执著。

人生如同独酌一杯酹酹的茶，体味人生的滋味如同在品尝一杯浓浓的茶，亦是对人生的体味感悟。人生如茶，茶如人生。

漫漫人生路，悠悠岁月情，是茶与水的煎熬，赋予了茶的清香，茶的诱人；岁月与人生的磨砺，赋予了人生的艰辛，人生的辉煌。

如此，你有什么样的心情，便会拥有什么样的人生。

目录

Charu Bensheng

第一章 人生如清新的绿茶

简单朴素，味涩而美

绿茶，天然而透彻，带点甘香，又有点苦涩。深思起来，人生的初始就像一杯淡淡的绿茶，从新鲜幼嫩的茶尖到变成茶叶的过程，就犹如我们生命的成长，很可能它会半途消失、夭折，而留下来的，那一定是经历了漫长的孕育与细心呵护才能长成的。

希望是我们的心灯	002
保持生命的韧性与弹性	003
瞧得起自己才能看到整个世界	004
命从心生，运由心转	005
你就是自己的神	006
关闭身后的门	007
感谢折磨过你的人	009
别捻灭了心灵的灯盏	012
忍耐狂妄之心方能受人瞩目	013



学历不代表能力	015
不要忽略身边最亲近的爱	016
在忍耐中增强自身实力	017
以宽容的心态维护尊严	019
成功以失败为起点	020
举大事者不忍则溃	021
梦想皆有神助	023
乐于接受改变	024
必须懂得适时抽手	025
不要太在乎别人的看法	026
不要轻言放弃	029
失意别失态	031
坚强地面对生活	032
别把自己太当回事儿	034
人生不能没有梦想	036
你的选择决定你的命运	037
进取心激励你前进	038
生活是个大熔炉	039
不要为小事发火	040
贪婪是控制身心的魔鬼	042
学会单刀直入	043
命运掌握在自己手里	044
放弃并不意味着失败	045
轻松地背负沉重	047

第二章 人生如青涩的苦丁茶

战胜苦难，方可成大器

苦丁茶代表的是人生的苦境。创业之时，艰难跋涉，苦字当头，面对苦境，我们唯有学会忍耐，并让岁月浸透在苦涩之中，才能慢慢品出茶的清香，体味一份生活的原汁原味，从而对人生有一个深刻的认识，并通过自己的努力奋斗，奠定未来美好生活的基石。

在痛苦中选择微笑	050
不经寒彻骨，哪得梅花香	051
给自己再试一次的机会	053
世界上最可靠的是自己	055
面对苦难的态度	056
逆境是一把双刃剑	057
人生不会总是一帆风顺	060
磨难是一笔财富	061
做自己生活的主宰	063
爱好是人类最好的精神伴侣	064
成功其实就在眼前	066
锤炼，比金钱更为珍贵	069
精神是生命的真正支柱	070
上帝总会关注你	071
生命会找到出路	073
无力容忍才是真正的悲惨	074
拥有感恩的心	075
虔心不移志如磐	076
掌握人生之船	077
善待每一天	079
不断输入正面的积极讯息	080

一切归零，从头再来	081
做真实的自己	084
知识改变命运	085
撕掉过去的标签	086
挑战挫折需要气魄	089

第三章 人生如醇厚的铁观音茶

立志修身，巧谋大胜之道

人生犹如一次远航，从生命诞生那一刻起，我们就在不断地选择着自己的航向。铁观音正如人生最鼎盛的时候，经历不断的翻滚和煎熬，在水沸茶翻时，它才会散出浓香。人生亦如此，在实践中努力锤炼，奋力进取，才登上理想之巅峰。

退一小步是为了进一大步	094
发挥自己的优势	095
用心做好一件事	097
金子的心	099
尽早创造自己的价值	101
勤能补拙是良训	102
人应该知道羞耻	105
再苦也要笑一笑	106
假如时光可以倒流	109
把自己的梦想坚持到底	111
适者生存	112
信誉比金钱更有价值	113
勇于决断	114
无所谓小角色，只有小演员	115
人生需要不断地超越	117

任何得分都需要团队协作	119
知识就是力量	120
心怀一颗感恩心	121
认真地活在当下	123
激情使你永远年轻	124
终点就是起点	125
只有自己才能救自己	127
人类总留有最后一手	128
善良会使人重获信念	129
钱散则人聚	131
勤奋是成功的敲门砖	132
对自己要充满信心	134
不要为钱所用	135

第四章 人生如馨香的龙井茶

内外兼修，世事迎刃而解

一道龙井预示了人生的甘境。在努力奋斗时埋下的种子，经过一段时间的发芽、生长，最终开花结果。这是对勤劳的肯定，这是付出的回报，当我们品尝甜美的果实之时，又怎么能不感到生命的快意，奋斗后的甘甜。

不要扔掉你的餐叉	140
忍耐中有机遇	141
发泄是自我调节的最好方法	142
给别人一个“台阶”下	144
放慢速度去发现财富	147
用行动弥补自己所犯的错	148
信念就像一面旗帜	149

因为残缺而更完美	150
明白自己到底想要什么	153
平时多烧香，急时有人帮	155
成功并不像你想像的那么难	156
缺憾未必不是一种美	158
致富之道没有一定的模式	160
厚积薄发才能水到渠成	161
人品和素质比资历更为重要	162
何必抬杠	163
处理事情要确定先后顺序	164
细节决定成败	166
适可而止	167
善举终得善果	168
讨厌不如欣赏	169
虚心让你受益匪浅	171
不要吝啬爱心	173
机遇是在奋斗中争取的	174
给予比接受更快乐	175
人生要学会如何从损失中获利	177
感情来自交流	178
加点儿雪中送炭的恩情	181
自己给自己打气	182
用一生的耐心等待成功	183
微笑是最好的名片	184

第五章 人生如午后的红茶

懂得满足，便会快乐

人生午后更似一壶酽酽的红茶，味厚而甘醇。这时的阳光，只有温暖而没有炙人的热浪。成熟、厚道，是这个阶段该持有的秉性。人到了这个阶段，一切都脚踏实地，为人不狂，处惊不慌。

满足是快乐的前提	188
把对方放在第一位	191
人至察而无朋	192
等待十二小时的柠檬茶	195
与别人分享才有收获	196
学会欣赏爱人和朋友	197
每天做好一件事	200
幸福在路上	201
改变想法，改变人生	202
悔之亦无益	203
善于从屈辱中学习	204
有一种感觉叫温暖	206
爱，就是心疼	207
坚持自己的梦想	208
做一个找准自己位置的人	209
不要让悲伤掩盖了快乐	212
拔掉心中杂草，拥有美丽心灵	213
有求则苦	216
宽容才能得到永久的朋友	217
快乐是有传染性的	218
学会烹调生活	219
享受孤独，超越寂寞	220

欢喜心是良药	222
追求比到达更重要	224
快乐就是珍惜现在的一切	225
要把别人放在心上	226
夫妻之道，亦和亦智	228

第六章 人生如清雅的普洱茶

看尽人生百态，而宠辱不惊

普洱就像人生的淡境。一个人的一生，要经历的事太多太多，这其中有许多甘苦，也有许多诱惑。对于这些东西，如果我们太过执著，看得太重，就难免作茧自缚。在生活中，如果能透过喧嚣的嘈杂，淡看云卷云舒，就能达到一种人生的更高境界。

修身养性灵魂无扰	234
做一个好的失败者	235
把握现在才可言过去和将来	239
只有爱才能给人带来温馨	240
生活让我们淡泊名利	241
精神无价	245
爱产生爱，恨产生恨	246
不要让蒙尘掩盖了生活的色彩	248
多一些对快乐的选择	249
别人的失败会成为自己的财富	251
用辩证思维看待身边的事物	253
利益会使你找不到出口	254
经得起挫折才会成功	255
目标给了我们生活的目的和意义	256
机会偏爱那些有准备的人	258



本质不会显现表象	259
远离贪婪，适可而止	260
为将会发生的事做好准备	262
成功的路上没有宽阔大门	263
幸福是自己追求来的	264
完整不代表完美	265
名利皆虚	266
环境不会来适应我们的心	268
身心的轻松才是最好的休息	269
生气是用别人的过错来惩罚自己	271
成天下之志者必有容天下之量	272
抓住现在和未来的日子	273
豁达可以让世界海阔天空	274
欲望会破坏平静	276
不以物喜，不以己悲	277
在你拥有的时候学会道歉	278



第一章

人生如清新的绿茶

简单朴素，味涩而美

绿茶，天然而透彻，带点甘香，又有点苦涩。深思起来，人生的初始就像一杯淡淡的绿茶，从新鲜幼嫩的茶尖到变成茶叶的过程，就犹如我们生命的成长，很可能它会半途消失、夭折，而留下来的，那一定是经历了漫长的孕育与细心呵护才能长成的。



希望是我们的心灯

每个人在生活中都希望改变自己，但是，只有极少数人能够抓住这渺茫的希望，实现自己的梦想。而大多数人都是与希望擦肩而过，留下终身的遗憾。

有这样一个故事：一日，天使与上帝一同出行。路过一条河时，天使看到水里有一个人在挣扎，天使指着那个人问：“上帝，为什么你不去救那个人，难道他没有向你祈祷吗？”上帝回答：“不，他向我祈祷了两次，但我也救了他两次——第一次我让一根圆木从他身边漂过，他没有去抓。第二次我让一个人划着竹筏从他身边经过，他又不肯去抓那个人向他伸出的手。你让我怎样去救他，难道非得我亲手去把他拉上来？”天使顿时哑口无言。

由此看来，我们的生活中并不缺少希望，关键是大多数人即使在条件允许的情况下也没有去追求这种希望，更不用说在绝境中了。这就为生活增添了许多波折，让自己的人生多了许多具有刺痛般感觉的教训。

有位年老的盲人琴师，技艺高超，远近闻名。他带着一个盲童，以弹唱为生，四处漂泊。老琴师每弹断一根琴弦，就在琴体上认真地刻下一道。有一天，老琴师终于弹断了第一百根琴弦，他泪流满面地刻下了第一百道。因为老琴师的师傅在临终前曾叮嘱过他：当他弹断第一百根琴弦、刻到第一百道的时候，便可以打开遗嘱，按照遗嘱中的药方到药店去买药，用药后定能双目复明。

他带着盲童迫不及待地找到了药店。出乎意料的是，药店的伙计大惑不解地说：“遗嘱中一个字也没有，只是一张白纸。”老琴师惊呆了，简直不敢相信自己的耳朵。尽管他明白了自己师傅的一片苦心，可是那支撑着生命的精神支柱却彻底崩溃了。不久，老琴师便去世了。

老琴师在去世前，用盲文在那张原来无字的遗嘱上给盲童写下了自己的遗嘱：“我的生命可以告诉你：要战胜客观环境，首先要战胜自己。人

的生命不仅需要物质力量的支持，而且需要精神力量的支撑。”

光阴似箭，当年的盲童已是一位技艺更加高超、名声更加显赫的长者。他在珍藏了数十年的遗嘱上又用盲文补充道：“希望、信念和目标引导着光明和生存，绝望和颓废引导着黑暗和死亡。”

遗嘱上的药方是老琴师的希望，是他生存的寄托，是他心中的一盏明灯，照亮了他前进的方向，而一旦这盏明灯熄灭，生存的希望便化为泡影，生命便不复存在。我们的生命中，正是因为有了精彩纷呈的希望、目标，才能有精彩纷呈的生活。没有了它们，生活也就没有了意义。

希望是我们的心灯，它照亮了我们的前程，指引我们前进的方向。希望可以让我们活得更精彩，可以让我们超越一切。

保持生命的韧性与弹性

摩托罗拉公司的创始人保罗·高尔文是个农家子弟，自小就充满进取精神。13岁时，他曾经在火车站月台上卖过爆米花。第一次世界大战后，高尔文从部队复员回家，在威斯康星办起了一家电池公司。

高尔文非常用心地经营着他的公司，可是无论他怎么卖劲折腾，产品依然打不开销路。有一天，高尔文离开厂房去吃午餐，回来只见大门上了锁。公司被查封了，高尔文甚至不能再进去取出他挂在衣架上的大衣。

1926年，他又跟人合伙做收音机生意。当时全美国估计有3000台收音机，预计两年后将扩大100倍。但这些收音机都是用电池作能源，于是他们想发明一种灯丝电源整流器来代替电池。这个想法本来不错，但产品还是打不开销路。生意一天天走下坡路，他们似乎又要停业关门了。此时高尔文通过邮购销售办法招揽了大批客户，他手里一有了钱，就办起了专门制造整流器和交流电真空管收音机的公司。然而不到三年，高尔文破产了。