

# 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结(大全9篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇一

茶源于中国，讲求和，美，礼，仁等，是追求人与人之间的平等和谐，通过茶艺活动的过程感悟人生，修身养性，追求自然的目的，让我学会如何协调和平衡，爱惜自己，感恩社会，回报社会。

茶艺是一门艺术，一种修养，体现和谐，优雅，仁，德，诚，真，茶艺源于远古却不失时尚，茶艺源于生活却高于生活。

以茶养生，以茶悟道，做一个优雅德，有内涵德，健康的人，这是我学习茶艺的第一步。

一;我们人类终极追求的是拥有健康的体魄和良好的心灵。

二;我们人类向往的目标是享受生活，丰富生活，热爱生活，不断的提高生活品质。

三;我们人类希望的事业是自由择业，开心就业，浪漫就业，做终身喜爱而乐之不疲的事业。

这种完美的人生，只有在茶艺中垂手可得。

随着现在社会经济不断的发展，茶叶的需求量不断的日益增大，近年来的表现尤为突出，可是对茶艺师的中，高级人才却很短缺，能够拥有茶艺师职业资格证书的人不多，以现在的发展趋势来看，未来茶艺师的需求量会超出我们的想象，茶叶现在已远销海外，连外国的朋友们也都被中国的茶艺的神秘，魅力的迷人所吸引。

现在‘以茶会友’的社会，用茶让人与人之间可以无界限的交流，用真诚，坦诚的心交流，不管是在事业中，竞争中，在品茶，应用茶的环境，去做任何事都会有意想不到的收获的，一个举止优雅的茶艺师，舒缓的音乐静静的流淌，共同营造出一幅宁静祥和的休闲场景，会让现在在忙碌的生活中人们有一个很好的放松，舒心的空间。

全职的太太们，拥有良好的教育背景，雄厚的经济实力，充裕的时间，可以将茶艺作为提高自身修养，结交志同道合朋友的途径，还可以让在打拼的先生们带来全新的休闲体验，让他们在忙碌后忘记了疲惫，优雅而有内涵的全职太太们籍着茶艺寻求一块静谧与超然的心灵空间。健康，绿色，环保是茶艺致力于推广的方向，引导人的思维，开拓人视野，丰富人的精神。

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇二

清澈的热水腾起丝丝白烟，几捻枯叶落入青瓷，茶、水，相融，含蓄的清香拂过脸颊，小屋已经蒸汽缭绕。一切是如此得心应手，此刻手中，是碧绿的茶水。我欣慰地笑了，回想自己从初识茶艺到现在成为真正的行家，其间作出的努力与漫长的心路历程，真的不容易。

切识余艺，起于父亲，时常见他端坐桌前，不苟言笑，一次次倒水，捻叶。严肃的神情却让我掩嘴偷笑：泡个茶还如此讲究。他郑重告诉我，茶，代表人之心境。被高深哲理所吸引，我在他的教寻下去尝试，却什么也悟不出，从此，我

被他要求着一起泡茶。可怜当时心智未成的我有些愚笨，这也正激发了我心中的斗志。

我在不停沏茶的过程中聆听心声、从浮沉的茶叶中企图发现真理，小屋中总是白烟袅袅。我时常读一些哲理文学，希望能有所启发，长期如此，我似乎长进不小，却依然没有达到通明的心境。

走在街上，回想着舌尖上一次次浓郁茶香，一阵令人舒爽的香气迎面而来，在我面前的是一座小店。“茶”一字在店面中格外醒目。店中仅有一老者掌门，苍颜白发，一袭布衣，此刻，他面前热水咕咚作响，端坐的他缓缓将水倒入茶杯中，杯中茶叶如觅知音，细细品味，看到那茶叶在水浸润下舒展，翻腾，升华，绿意蔓延开来，伴随而来的是茶叶的清香。待雾散去，只见到老者令人捉摸不透的身影。

此刻，轻抿一口自己泡的茶，仿佛能听见内心，经过父亲与老者共同的帮助，靠着自己的努力与悟性，我终成为一名茶艺师，回想自己艰苦的心路历程与无数次茶艺训练，轻声对自己说：学习茶艺，真的不容易！

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇三

至今在茶馆这个行业里浸泡了十四五年，从浙江到云南至安徽黄山再至福建安溪，在各个茶乡游历多年，见证了中国茶馆从式微渐至热闹的过程。

私人茶艺师的修炼并非容易，需要基本功扎实，辨茶、识茶、沏泡，操作技能，茶文化历史，甚至茶树栽培和加工，这些都是茶艺师必须要熟练掌握的知识。一个好的茶艺师需要有茶的淡定气质，所以打坐、静心也不可少。茶艺师朱锦武说：“好的茶艺师是能将茶的缺点掩盖掉的人。”因此，一茶到手，私人茶艺师会用鼻、眼和经验为茶定性，然后通过器皿、水温、冲泡等技术处理，再佐以某种特定形式的表演，最终

泡出一杯完美的茶。

私人茶艺师一般三个人一组进行服务，一个主泡，主管布茶；一个副泡，担当茶艺程序的解说工作；还有一个琴师。提供一次让客人满意的服务，对于茶艺师而言，要提前做很多准备。

如果会场较大，茶艺师一般会提前1到2个小时赶到现场，熟悉场地，研究应该走的路线。“要清楚地了解所服务的客户，了解清楚对方具体的服务要求才能有的放矢。比如说，人数、参会人的性别比例、有没有特殊体质的人等等，这些都要问清楚。”邹军说，“有些人会‘醉茶’，就是一些人喝完茶之后会有头晕、呕吐的感觉。胃不好的人，不适合喝青的铁观音。在去之前，客人情况了解得越清楚，就越有把握做好。”邹军说。

“不一样的茶就有不一样的表演风格，其实，即便是同一样的茶艺表演，不一样的人演绎也会有不同的风格，这和私人茶艺师的个人性格特质也有关系。”私人茶艺师也会根据个人的性格特质选择适合自己的风格。

做了几年私人茶艺师的邹军如今的思路拓得更宽了。他今年着手做的事情是，在种茶的季节，将喜好茶的客户带到茶乡去旅游，让客户认领一片茶田，自己学着种茶，等到收获的季节，再一起去收茶，能够品尝到完完全全的属于自己的茶。

今年3月，他还组织了二十几个客户自驾车去了一趟安徽茶乡。“每个人都种了几棵自己的茶树，快到采摘的季节了再带着客户一起去采茶。”看着茶艺师的优美表演，听着茶事故事，喝着自己亲手种的茶，那般滋味，在爱茶人的心中，又该是另外一种味道了吧。

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇四

亲爱的女士们，先生们！大家上午好！

主持人： 绿树隐隐夏日长，楼台倒影入池塘。茶韵浮动微风起，满架蔷薇伴书香。今天，六月二十六日，是六六大顺的日子，首先，祝各位身体健康，家庭幸福，万事顺意！

主持人：非常荣幸地介绍到会的嘉宾，他们是 。今天，在书香茶韵中，我们共同度过这个雅趣的周末，大家说，好不好。

主持人：接下来，有请庐陵文学院院长胡刚毅授牌致辞，大家鼓掌欢迎。

主持人：有请吉安市文联副主席、市作家协会主席曾绯龙捐书并致辞，大家鼓掌欢迎。

主持人：接下来，为大家准备了伴着书香和茶韵的好节目，献给大家。

主持人：“仙山灵草湿行云，洗遍香肌粉未匀。明月来投玉川子，清风吹破庐陵春。要知玉雪心肠好，不是油膏首面新。戏作小诗君莫笑，从来佳茗似佳人。”数千年来，茶，成为中华民族的国饮，伴着书香，伴着墨香，茶为文人骚客人所品，茶有书香更高雅，书有茶韵更清新。

主持人：同志哥，请喝一杯茶，首先，请欣赏由曾纪丽带来的《请茶歌》发，大家鼓掌欢迎。看，这边还有茶艺表演呀！

主持人：一曲请茶歌，余音绕梁，下面，我们屏住呼吸，请欣赏王冷为我们带来的朗诵《 》，茶舞，戴冰。

主持人：京剧，是国粹，在20xx年11月16日，京剧被列入“人类非物质文化遗产代表作名录”。我们的金丽娟大姐，在庐陵大地上，传播着京剧的种子。下面，请欣赏金大姐为我们带来的京剧《 》，掌声有请。

主持人：一本书，一支歌，一杯茶，一群人，一份爱，在这

里会聚，时光真的非常美好。下面，请欣赏清影美女给我们带来的黄梅戏，有会唱的可以一起唱。

主持人：你送我一支鲜花，绚丽多彩，我送你一叠琴声，激情满怀，请欣赏古琴、禅舞。

主持人：琴声悠悠，书香袅袅，下面请欣赏金童玉女带来的《观音茶》。

主持人：听完琴声听古筝，古筝，也叫秦筝、瑶筝，是中国弹弦乐器，以音域宽广，音色清亮，表现力非常丰富，被人们所喜爱。下面，有请郭珍珍给我们带来的古筝表演。看这边，瑜珈姑娘也来了。

主持人：下面进行激动人心的抢红包活动，看看，谁是今天的最佳“抢手”。

主持人：看看，个个脸上都挂着笑容，下一次，我们还要评出最佳抢手呢。

主持人：下面这个环节，进行拍卖，拍卖的物品是雷小霞老师的心爱之物。拍卖所得，将捐给吉安特殊学校的孩子们，每期两个名额。

主持人：这是心的呼唤，这是爱的奉献，下面请欣赏文艺汇演，为多才多艺的老师和学生们，鼓掌！加油！

主持人：在荷风竹露中，我们以书的名义，相聚，我们以茶的名义，相聚，我们情的名义，相聚，我们以爱的名义，相聚。难忘这个美好时刻，祝大家身体健康，好人一生平安！

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇五

绿茶，是茶艺课程开始后所接触学习的第一种茶。没学习之

前，还真的不知道自己以前泡的那些个绿茶都是一种浪费，简直就是茶叶兑开水。我最欣赏绿茶的纯与淳，绿色的芽叶干净清爽、柔淳的茶水清香宁神，能让人卸下一身疲乏，舒缓身心，有种回归自然之感。

乌龙茶是我从未接触过的茶类，相较于绿茶和花茶来说，于我是最最陌生的一类。而在乌龙茶的实训中，我担任的是主泡。因为乌龙茶的泡制比较繁琐，使我经常忘记一些步骤，所以它是令我印象最深的一类茶。

最后我发现，它是最能锻炼人的心境的一类茶。因为无论时间多么的有限，它还是得按照步骤一步步来，既不能增也绝不可减。就像我们的生活，生活里无论你遇到多少困难，无论困难如何大、如何难以解决，无论所剩时间有多紧迫。事情还是得一件件来，问题还是得一个个解决。所以，浮躁的心难以泡出一杯好的乌龙茶。我觉得乌龙茶的茶盘就是一个缩小的人生，而我们练就的何尝又不是一个张弛有度的人生。

“芳香四溢、倍感温馨”是我对花茶最直观的印象。当桌前摆起花茶茶具，无论是清洁茶具、投茶冲泡还是提杯品茗，自始至终都有那么一种如春天般的温暖围绕在心头，让人能有种春日的盎然，无论心情、精神都顿觉美好。由于课程条件有限，在具体泡制时仍旧以绿茶茶叶代替，无法真正体会到花茶那甘甜的茶味儿、融暖的芳香，但我觉得在泡制时，只要我们心中怀以花茶，意入心，心入茶，杯中处处有甘甜，周身处处有花香。花茶的泡制让我学会了感知，感知生命勃发的力量，感知生活里那些温暖的美好。

综上所述，这学期茶艺茶道课的学习让我有了不小的收获——泡茶，最贵乎“心”。当然我也深知茶艺并非仅靠一学期的学习就能练就的，所以在今后的生活中，我会继续的练习。同时，希望每一个泡茶人，无论何时何地，都能以自己的心入茶，泡茶一杯属于自己的好茶。

没去茶业公司学茶艺之前，我并未接触过太多关于茶相关的知识，仅仅认为泡茶是很麻烦的一件事情。但经过这十几天的专业学习，我从中感悟到：当一个人的心由原来的浮躁变为平静时，便可以看到生活中的很多美，这是一个人品质的升华。泡茶时的每一个动作，每一次心境，都会影响到我们的生活，让我们受益匪浅。茶艺并不只是单纯的泡茶、品茶如此简单。“酒满敬人，茶满欺人。”倒茶七分满是茶道的基本常识，同时也是寓意我们做人要学会保留和谦虚，做人做事，保留一份接纳别人对你批评和建议的空间，这会让我们时刻拥有一颗包容的心，也能让人感受到我们平和、与人为善的态度。

例如日本茶道有四个境界：清、和、敬、寂。“清”指的是泡茶的环境清静、幽雅，各种茶具的干净、整洁，会让人觉得舒服；“和”指的是泡茶和品茶的人都心平气和，气氛也和谐融洽；“敬”主要表现在对别人的尊敬，对茶具的尊敬；“寂”是茶道里最高的境界，它体现的是一个人泡茶的心境淡定、从容，是否可以抵住清寂。人就像茶一样，越泡越有味道，越泡越出其精华，耐人寻味。做人也应当像茶一样，当还没有被摘采的时候，要经得起风吹雨打；当被摘采下来之后，还需修剪加工；当被人品尝的时候，要经得起评价和回味。茶的一生如同人的一生，经过荆棘与曲折的考验才能达到人生的顶峰，才能把最浓郁的清香散发出来。

成长是一种蜕变，茶艺的学习过程对我而言就是个蜕变的过程。除了享受茶水带来的甘甜之外，还有待人接物淡定而平静的心境。茶道虽然在日本盛行，但却是源自于中国，这让我从中领悟到中国艺术的伟大和精致。茶艺的学习过程中，我不只感悟了人生，也有对中国历史和艺术的崇拜、尊敬和热爱。

茶业有限公司的茶艺培训课程让我发现美丽，创造自信，感悟生活，感恩生命。无论将来是否从事茶艺师的工作，我都会永远热爱茶，热爱茶文化。我要用我之所学，倡导更多的

人来喝茶，让更多的人来爱茶。

## 茶艺学习心得体会5

自从学习，从事茶文化以来，虽然只有短短的两年时间，但我已深深爱上茶，每天都会泡上几泡和朋友们分享，以茶会友。

茶道属于东方文化。东方文化与西方文化的不同，在于东方文化往往没有一个科学的、准确的定义，而要靠个人凭借自己的悟性去揣摩它、理解它。

中国人崇尚自然，朴实谦和，不重形式。饮茶就是最好的体现，不像日本茶道有严格的仪式和浓厚的宗教色彩，但茶道毕竟不同于日常的饮茶。在中国饮茶分为两类，一类是“混饮”，即在茶中加盐、加糖、加奶活葱、桔皮、薄荷、桂圆、红枣，根据个人的口味嗜好，爱怎么喝就怎么喝。另一类是“清饮”，即在茶中不加入任何有损茶本味与真香的配料，单单用水泡茶来喝。“茶饮”又可分为四个层次：将茶当饮料解渴，大碗海喝，称之为“喝茶”；如果注重茶的色香味，讲究水质差距，喝的时候又能细细品味，可称之为“品茶”，如果讲究环境、气氛、音乐、冲泡技巧及人际关系等，可称之为“茶艺”，而在茶事活动中融入这里、伦理、道德，通过品茗来修身养性、陶冶情操、品味人生、参禅悟道，达到精神上的享受和人格上的洗礼，这是中国饮茶的最高境界——茶道。

茶道不同于茶艺，它不但讲求表现形式，而且注重精神内涵。

- 1、追求道之真，即通过茶事活动追求对“道”的真切体悟，达到修身养性，品味人生的目的。
- 2、追求情之真。即通过品茗述怀，使茶友之间的真情得以发展，达到茶人之间互见真心的境界。

3、追求性之真，即在品茗过程中，真正放松自己，在无我的境界中放飞自己的心灵，放牧自己的天性，达到“全性葆真”。

## 茶艺学习心得体会6

因为个人对茶的喜爱以及今后要从事茶销售这一行业，报名学习了茶艺。

学习过程中，我对茶有了进一步的了解。无论是茶的历史文化、茶的分类、喝茶的器具以及泡茶的方法，都是我之前所没有了解过的。现在是浅浅地学习了一些入门知识，但浓厚的茶兴趣已被激发，我只迫不及待想要继更深入的学习茶，让自己融入茶的美妙世界。

在当代社会，能有机会以茶会友，是很风雅的一件事，大家有缘坐在一起学茶、品茶、赏茶、鉴茶，喝茶谈笑，很令人享受，十分惬意。

如中国传统文化中任何一例皆渊源流长、博大精深，茶艺亦如此。初级班给了一把打开“茶道”这只潘朵拉神盒的钥匙，将原来饮茶的习惯及爱好的浅浮和模糊，引向明了，开启更多愉悦之情。

短短几日的茶艺课程，接触到浅略的中国茶文化理论，学习到绿茶泡法、生活泡法茶艺表演。因为原本对茶的喜爱，浅阅过茶艺相关的书籍，学习中对茶艺的阅读便有了更多的渴求与热情。在老师授课时，我们也渴望老师能传授更多的知识，我想学习是个循序渐进的过程。

茶艺学习，对我来说，才是刚刚开始。

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇六

今天我们怀着欢乐的心情来到我们的新校区上我们老师的茶艺课。在这个课上我学到了很多知识。

中国是一个千年文明古国，礼仪之邦，崇尚礼节。中国有句民谚：无茶不成礼，中国茶文明传达的是纯，雅，礼和茶道的精神理念，传播的是人与自然的交融，启发人们走向更高的生活境界。

茶艺人士说，喝茶的环境对于喝茶的人来说，并不是最重要的，这就在于喝者的心情。

喝绿茶可以消暑，冬喝红茶可以祛寒；大口喝茶可以解渴，小口品茶可以知味。人未改，茶是茶，不同的时节，不同的心情，不同的喝法，也就有了不同的滋味，不同的感悟，因而对于真正的品味者来说喝茶自有喝茶的乐趣在。饮茶，既可以养生又可以治病，茶叶中既有营养的乐趣在。饮茶，既可以养生又能治病，茶叶中既有营养成分又有药理作用。如果能根据自我体质，选用适宜茶疗方，对增进健康，增进体质定会有宜。

“冷水泡茶慢慢浓”这是一句值得人们细细品味的喝茶人的妙语。喝茶人总想说出茶的滋味，却不知道茶的滋味，就在喝茶的过程中，喝茶时，要从中体会“所喝的是什么味道”及其敷衍着生活的滋味，将一份“如何品味”的心思塞在心里，恐怕就全把真正的滋味放过。

佳茗，是清是醇，是苦中带甘，是超凡脱俗，是不卑不亢，是无声胜有声，更是一种生活态度，我们在品茶中品味人生，品味生活，在生活中体味茶意，才能抚平内心之浮躁，不徐不疾的前进，从容，优雅的生活。人生如茶，茶似人生，只要用心品茗，从容之可得其真味，品茗中，看悠长人生，心宁神静，回味里，天籁之音，缭绕缕缕，属于自己的那一帘

幽梦，定会在某个不经意的瞬间，缠绕在身边。

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇七

茶艺是中国传统文化之一，它经历了古老沧桑的历史和岁月，给人们留下了无数的诗篇和宝藏。你想知道更多关于茶的故事吗？那就赶快跟我一起走进今天的茶艺大课堂吧！

当然，茶艺中还有很多的小知识，比如什么季节喝什么茶更有益于养生。比如，什么茶用什么样的器皿，什么的水温来冲泡都是有讲究的。问一下，你知道冬天最适合喝什么茶吗？哈哈！快来问我吧！

讲完了小知识，我们就要进行实践品茶了。老师动作优美的把茶叶放进盖碗里，高高的提起水壶冲泡茶叶。我看到一片片可爱的叶子在碗中快速旋转着，好像一个个身姿优美的小仙女在翩然起舞。很快，第一泡茶叶就冲好了，老师用公道杯给我们一个个分茶。我深深嗅了一口茶香，然后开始慢慢品茶——苦尽甘来的感觉真是让人神清气爽啊！

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇八

1、鉴别茶叶品质；

3、选配茶点；

4、向顾客介绍名茶、名泉以及饮茶知识、茶叶保管方法等茶文化；

5、按不同茶艺要求，选择或配置相应的音乐、服装、插花、熏香等，制造适宜的.环境氛围。

1、高中或以上学历；

2、熟悉各类茶叶冲泡、品饮艺术,对茶文化的了解有一定深度;

3、有从事茶艺管理和培训工作经验;

4、1.63米以上,形象好、气质佳、大方、稳重、端庄。

## 茶艺坊工作总结 茶艺师工作总结篇九

茶艺是包括茶叶品评技法和艺术操作手段的鉴赏以及品茗美好环境的领略等整个品茶过程的美好意境,其过程体现形式和精神的相互统一,是饮茶活动过程中形成的文化现象。它起源久远,历史悠久,文化底蕴深厚,与宗教结缘。茶艺包括:选茗、择水、烹茶技术、茶具艺术、环境的选择创造等一系列内容。茶艺背景是衬托主题思想的重要手段,它渲染茶性清纯、幽雅、质朴的气质,增强艺术感染力。不同的风格的茶艺有不同的背景要求,只有选对了背景才能更好地领会茶的滋味。

茶道,烹茶饮茶的艺术。是一种以茶为媒的生活礼仪,也被认为是修身养性的一种方式,它通过沏茶、赏茶、闻茶、饮茶、增进友谊,美心修德,学习礼法,是很有益的一种和美仪式。喝茶能静心、静神,有助于陶冶情操、去除杂念,这与提倡“清静、恬澹”的东方哲学思想很合拍,也符合佛道儒的“内省修行”思想。茶道精神是茶文化的核心,是茶文化的灵魂。茶分六种:红茶、绿茶、黑茶、黄茶、青茶(乌龙茶)和白茶。茶道,通过品茶活动来表现一定的礼节、人品、意境、美学观点和精神思想的一种饮茶艺术。它是茶艺与精神的结合,并通过茶艺表现精神。兴于中国唐代,盛于宋、明代,衰于清代。中国茶道的主要内容讲究五境之美,即茶叶、茶水、火候、茶具、环境,同时配以情绪等条件,以求“味”和“心”的最高享受。被称为美学宗教,以和、敬、清、寂为基本精神的日本茶道,则是承唐宋遗风。

一、绿茶 绿茶，是茶艺课程开始后所接触学习的第一种茶。没学习之前，还真的不知道自己以前泡的那些个绿茶都是一种浪费，简直就是茶叶兑开水。我最欣赏绿茶的纯与淳，绿色的芽叶干净清爽、柔淳的茶水清香宁神，能让人卸下一身疲乏，舒缓身心，有种回归自然之感。

二、乌龙茶 乌龙茶是我从未接触过的茶类，相较于绿茶和花茶来说，于我是最最陌生的一类。而在乌龙茶的实训中，我担任的是主泡。因为乌龙茶的泡制比较繁琐，使我经常忘记一些步骤，所以它是令我印象最深的一类茶。最后我发现，它是最能锻炼人的心境的一类茶。因为无论时间多么的有限，它还是得按照步骤一步步来，既不能增也绝不可减。就像我们的生活，生活里无论你遇到多少困难，无论困难如何大、如何难以解决，无论所剩时间有多紧迫。事情还是得一件件来，问题还是得一个个解决。所以，浮躁的心难以泡出一杯好的乌龙茶。我觉得乌龙茶的茶盘就是一个缩小的人生，而我们练就的何尝又不是一个张弛有度的人生。

不风不雨正清和，翠竹亭亭好节柯。最爱晚凉佳客至，一壶新茗泡松萝。

写的正是心之静。在茶道中，静与美常相得益彰。古往今来，无论是羽士还是高僧或儒生，都殊途同归地把“静”作为茶道修习的必经大道。因为静则明，静则虚，静可虚怀若谷，静课内敛含藏，静可洞察明澈，体道入微。可以说：“欲达茶道通玄境，除却静字无妙法”。喝茶能够静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念。对于很多喜欢喝茶的人来说，泡茶或许是一种烹茶饮茶的生活艺术，一种以茶为媒的生活礼仪，一种以茶修身的生活方式。闲暇时，泡一壶茶，静心、养性。茶艺是包括茶叶品评技法和艺术操作手段的鉴赏以及品茗美好环境的领略等整个品茶过程的美好意境，其过程体现形式和精神的相互统一，是饮茶活动过程中形成的文化现象。它起源久远，历史悠久，文化底蕴深厚，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬澹”的东方哲学思想很

合拍。

喝茶品茶是一个好东西，而中国茶道是雅俗共赏之道，它体现于平常的日常生活之中，它不讲形式，不拘一格。突出体现了道家“自恣以适己”的随意性。同时，不同地位、不同信仰、不同文化层次的人对茶道由不同的追求。所以虽然作为普通人的我们可能不会精心研究茶艺茶道，但是我们还是可以通过闲暇时喝喝茶来达到修心养性的效果。

工商管理1210 学号0121203921015 贺朵

大一的第二学期，我们开始有公选课，而我毫不犹豫的选择了茶道与身心健康。一直都很想了解一些关于茶道与养生方面的知识，现在终于有了机会，当然不能错过。在上这门课之前，我虽然对茶道有着极大的兴趣，也上网了解有关这方面的知识，但上了老师的课之后我才发现我对茶道了解的太浅。

茶艺与茶道，是中国茶文化的核心。我们这里所说的“艺”，是指制茶，品茶，煮茶等艺茶之术；我们这里所说的“道”，是指艺茶过程中所贯彻的精神。有道而无艺，那是空洞的理论；有艺而无道，节则无精，无神。茶艺，有名，有形。是茶文化的外在表现形式；茶道，就是精神，道理，规律，本源与本质。它经常是看不见，摸不着的。但你完全可以通过心灵去体会。茶艺与茶道结合，艺中有道，道中有艺，是物质与精神高度统一的结果。

在茶道课上，老师给我们泡茶，请我们喝茶，老师还请来了他的茶友。喝着老师泡的茶，听着茶友们说着他们喝茶的经历，无疑是一种享受。老师向我们介绍了很多种茶，而我最喜欢的是黑茶。听老师说他有幸喝到了有上千年的茶树的茶，让我无比的羡慕，如果有机会，我也想喝一喝，品一品，虽然我知道有些不可能。

泡茶时，每一个动作，每一个心态，都与我们的生活息息相关。只要用心去体会，便会收获很多。茶艺并不是简单的泡茶，品茶，在整个过程中，我们对茶具的尊敬，也反映了生活中的为人之道：彼此之间的相互尊重。我相信每一个茶具都是有生命的，我们要学会尊重它，理解它。上天赋予了世间万物生命与灵性，若给与他们尊重与理解，那么他们也会给你一样的回应。你爱戴生命，生命也会回馈你。经过茶道课的学习，我觉得自身获益匪浅，学到的不仅是茶艺茶道知识，还提高了自身的耐心，毕竟无论泡茶还是品茶都需拥有足够的耐心。同时我的心态也更加的平和，达到了修身养性的效果。这与老师的教导是分不开的，总觉得老师是一个很温和的人，很容易相处的感觉，希望以后有机会还可以和老师喝茶。当然，我希望自己在以后的学习，工作，生活中也能保持这种良好的心态，平心静气的处理一切，就如品茗一样，真正放松自己，放飞自己的心灵，放牧自己的天性，体会一份纯真，收获属于自己的一份劳动成果，最后，在这里感谢老师对我们的教导，谢谢您！