

最新世界咖啡实践流程 读悲惨世界心得体会(实用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

世界咖啡实践流程篇一

打开雨果的《悲惨世界》，泛黄的扉页已有残缺，但浓郁的书香依然扑鼻而来，我追随它的脚步，走进了那个悲惨而有幸福的世界。

主人公——满脸胡子，力大无比的冉·阿让经历了长期的牢狱之苦，当他终于获得了自由却衣食无着，没有一个人愿意接受他时，一位贫穷的主教却给了他平等、关爱与心灵上深深的安慰，让冉·阿让一次又一次在出狱后迷途知返，走上正义、善良之路……芳汀的小女儿珂赛特因母亲无钱抚养被寄养在贪婪丑恶特纳第夫妇家，芳汀死后，珂赛特被百般折磨，生活在无边的黑暗与恐惧之中。

正在这时，那位叫冉·阿让的人不断帮助这个陌生的小女妖，尽可能的给她以人间的温暖与纯真……当法国发生了变动，珂赛特深爱着的一位青年马吕斯可能会在参加革命战争时战死，也是那位叫冉·阿让的人几乎用自己的生命换来了他的幸福生活……冉·阿让，虽然是一个苦役犯，却在主教大人的感化下，成为了一名勇敢、正义、善良的勇者。太多太多的感恩，一言难尽。

冉·阿让，他让平凡铸就了伟大，他毫无保留地展现了人性最美丽的一面，可以想象，如果没有冉·阿让，那么有多少生命将会消逝？有多少悲剧将会重演？但是为什么冉·阿让会

有如此惊人的脱胎换骨的转变?是因为他懂得感恩，他知道去报答主教大人曾给过自己的温暖，他将它们储存在心灵深处最最柔软的地方，再用它们来温暖整个世界。

罪恶服役的冉·阿让，善良正义的冉·阿让，柔情似水的冉·阿让，英勇无畏的冉·阿让……我想当你翻开他的一生，就不愿再停留下来了!他用他的爱与感恩给了你、我，乃至整个世界最美的祝福，让我们相信——有一颗真挚的感恩的心，就有一段亘古不变的爱的赞歌，温情的史记!

当珂赛特与马吕斯幸福地走上了婚姻的殿堂，这位白发苍苍的老人冉·阿让已听到了上帝的呼唤。当两个孩子泪流满面的握着他苍老而又有力的大手跪在他身边时，夜漆黑，在黑暗中，可能有着一个纯洁的天使展开了双翅，等待着一个伟大的灵魂。

愿光明永远围绕我们的身边。

世界咖啡实践流程篇二

咖啡厅是很多人都喜欢去的一个地方，在咖啡厅上班的人员有什么样的体会呢?下文是本站小编为你带来的咖啡厅上班心得体会，希望对你有帮助。

时间过得很快，已经在云升咖啡厅实习完了。很高兴能参加107届的广交会实习。在这个充满期许而又短暂的实习征途当中，虽然是简单的服务生的工作，但要成为高素质的服务生也不简单，因为是广交会，所以每天要面对来自世界各地的客人，我们必须处变不惊，从容地满足客人的要求，必须懂得一些礼仪和外语。

记得刚下第一张单的时候，心里紧张得无法形容，等顺利服务完客人的时候，我的心情真的非常复杂，只记得当时就径

直走进厕所，还拼命确认自己是否出差错。有些客人很热情，还跟我们聊天，聊得高兴之极，便有了传说中的小费，第一次收到小费，还真不知道怎么回事，因为不在我的预期中，只记得当时腼腆的表情，后来通过跟别的同学交流才发现收到小费的时候要很高兴大方地接受。更多实习报告尽在：最开心的时候就是客人要求跟我们拍照留念。当然也有的客人很刁难，点餐的时候诸多要求，但是我们也只有一一满足他们的要求。去茶水间休息的时候和吃饭的时候，跟主管们和同学们一起相处，有说有笑的，是一天中最开心的。

我的工作和服务员。很多人肯定瞧不起这个职务，认为这个行业没有什么技术活，端菜倒茶的个个都可以干好，其实不是。服务员干的事很琐碎，不仅要耐心，而且要细心，和顾客打交道一定要开心微笑。我们服务员什么都能干！摆台、折口布、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得知道每道菜的名字、特点，酒水的名字、度数，服务客人，还要管理好自己所分配的餐具，对自己所管辖的区域保持干净还要擦洗玻璃杯，早上还得打扫卫生等等。我们的工作量大，不管受什么委屈在客人面前就是一张笑脸。做服务员我学到最重要的一点就是礼貌。我们刚去时不怎么和人打交道，经理就常常叫我们看见客人都得说：“您好！”，同事之间可以说：“您好！”、“你辛苦了！”之类的话。经理还经常特意从我们身旁走过，要是没有和他打招呼，就受批评。开始时我们觉得不好意思，那经理就叫我们要练习，说只要看到人就条件放射说出“你好！”这样的才可以。后来慢慢的习惯成自然了，以至于听见叫服务员的就说“你好！有什么需要帮忙的？”有时候在超市或别的商场听见别人叫服务员还以为叫自己呢。我们在在批评和鼓励中不断改善自己。

这段时间的实践，虽然不是选的我们的专业部门，但是从中我还是学到了不少对以后工作有用的东西，比如说心理素质的培养，耐力的考验，这都是我们以后的工作中要碰到的东西，我们的专业再好，没有一个好的心理素质和适应社会的能力。也是不好在这个复杂多变的社会中立足的。从中我也

了解到了自己的不足之处，在以后的学习中我会努力抓住这个学习的好机会，多学点东西，以便以后在社会中争取自己的一席之地做充分的准备。我相信成功始终会眷顾有准备的人的。实习对我们来说是个新鲜的事情，行前，老师也特别交待我们，因为我们是大学生，所以更要注意从基层做起时，不要眼高手低，不要在情绪上有抵触。

在这里每天的时间都是非常紧的，尤其是客人的高峰期，没有什么时间玩，天天都是做同一件事，你说不累，那是假的。在这里我懂得了许多，以前只是嘴上说说，现在真的感受到赚钱的不容易。想到父母为了养家，为了送我读书是多么伟大的一件事，他们真的不容易。还懂得了，要做好一件事情，必须要有一定的意志，还要善于学习、发现问题、多问几个为什么会是这样，你一定可以学到很多东西，养成多想多问的习惯，对以后的工作一定会有帮助的。感到了生活的充实和学习的快乐，以及获得知识的满足。真正的接触了社会，使我们消除了走向社会的恐惧心里，使我们对未来充满了信心，以良好的心态去面对社会。同时，也使我们体验到了工作的艰辛，了解了当前社会大学生面临的严峻问题，促使自己努力学习更多的知识，为自己今后的工作奠定良好的基础。

大三下学期我在学校外的咖啡厅工作了一段时间，虽然只是做一些简单的活，但是也确实学到了很多，感悟了很多。下面是我总结出来的一些心得，希望有缘人看到能够有所受益。

1. 收钱结账一定要在前台结，这样可以节省很多不必要的时间。省去诸如转述而造成的时间，误差等机会成本。
2. 一定要经常出现在老板的面前，只有经常出现在老板的面前，才能很快和老板搞熟关系，老板才会教会你更多的冷饮制作知识。
4. 尽量不要在老板眼皮底下犯错，虽然犯错是难免的，但是最好不要给老板看到，因为犯错毕竟会给别人留下马虎的印象。

象。

5. 一定要做好店里基本的工作，希尔顿的创始人的第一份工作也是从清洗好厕所开始，做好基本的卫生工作是对自己的交待，也是对客人的负责。

6. 客人付钱时一定要问客人有没有零钱。这样才能保证店里有足够的零钱找给客人。

7. 要熟悉菜单，如果看到菜单有变动要及时更新你脑海中的菜单内容。

8. 一定要保持谦虚的态度，要记住三百六十行行行出学问，要不断学习。

我承认这段咖啡厅的打工经历实际上让我成长了很多，虽然我并没有干的很好，但是希望看到这篇文章的人能够有所借鉴。

共2页，当前第1页12

世界咖啡实践流程篇三

勃勃生机的地球，是迄今我们发现的唯一的生命之星，也是宇宙中以数万亿分之一概率成就的“奇迹”，然而如今我们赖以生存的地球已经不再是从前的模样。大气污染、海洋污染、光污染、酸雨污染等越来越严重，人类的的活动改变了环境，而环境也以自己的方式警告着人们。就最近几年来说，不断的海啸、雪灾、地震给人们带来了沉重的灾难，人类难道还不懂得觉醒吗？这就是人们为发展经济以环境为代价得到的“回报”。

为迎合“珍惜地球资源转变发展方式倡导低碳生活”——第__个世界地球日纪念活动的主题，延安大学百合环保协会

开展了“保护地球家园，每天都是地球日”的环保系列活动，从_月_日至_日，活动历时_天。

一、前期准备

本次系列活动由环保图片展、绿色校园行和环保进社区三大活动组成。

3月初我们就着手准备4.22世界地球日的系列宣传活动，由各小组长带领组员收集活动的相关资料，再经协会负责人及各组组长共同讨论分析后，确定今年活动的时间、地点以及具体的举办形式。

与学校广播站及学校兰惠园文学报社联系好，让其为本次活动在广播站、报社报纸上做个专题报道，加大活动影响力和宣传力度。

小组组长完成活动总体策划方案后，经学校社团联合会批准，我们再根据具体策划书来实施。

二、回顾活动

在这特殊的三天里，我们分别在男生公寓楼、窑洞广场、胜场广场以及部分女生公寓楼开展系列活动。

在系列一“环保图片展”中，会员通过向群众介绍展板中各个图片含义，以及造成图片上情况的原因。同时告诉他们一些日常生活的环保小知识。

在系列二“绿色校园行”的活动中以一场“我能为环保事业做什么？”的数字圈游戏将活动推向高潮，会员及参加游戏的同学们热情的表达了他们的要从生活中的哪些小事去实现环保行动的想法。

在系列三“环保进社区”的活动中，会员们深入到各个具体的宿舍，与同学们更具体更详细的交流，并让其在小书签上写下她们美好的祝愿。这项活动引起同学们对环保事业的热情，让大家感受到环保就从我们身边的一些小事情开始，只要留心就能做好。

三、活动经验

成功之处：

1、本次活动成功利用小书签从而更好的与群众交流，并让小书签带去群众同学的环保祝愿，同时游戏充分带动活动现场气氛，吸引更多同学加入到我们的活动中来。

2、通过此次活动，环境保护的深刻内涵更加深入人心，不仅增强了同学们保护环境的时代使命感，而且号召同学们行动起来，从身边的小事做起，为环保事业做力所能及的事。本次活动影响范围大(从学校到社区)、程度深(参与的人员比以往都多)。

3、协会会员们切实际的融入到活动中来，提高了各组会员参加活动的积极性，增强他们做事的责任感，是他们团队协作精神的一次成功体现。

不足之处：

1、由于前期策划书撰写时考虑欠佳，所以实际操作时遇到了不少问题。例如，不够合理安排人力资源，使部分工作人员不能很好发挥其作用，再加上活动场面大，参与的群众多，造成场面混乱不易控制。

2、虽然很早就开始准备了，但部分会员准备的还是不够充分，所以不能很好的和上来了解的同学、群众交流。

3、游戏、活动互动环节所需的奖品、书签及环保资料准备得不够充足，造成活动中出现些小问题。

四、活动建议

1、加强活动进社区：

这样的宣传活动如果一直只在校园里进行，会员们会觉得没有新意、没有什么意思。虽然每期活动的宣传方式不断的变换，但是都是换汤不换药，形式基本差不多，以后尽量用更有创意的方式给大家宣传环保方面的知识。尽量把活动带出校园，走入社区去做，提高会员参加活动兴致、充分发挥社员积极性的同时也扩大活动的影响力，使受益的群众更多。

2、策划书要具体：

策划书要写得非常仔细，尽量考虑得多一些，特别是对于不确定因素，提前尽可能想到活动中可能发生的意外事件及解决方案。做活动定要避免分配人员的不合理，造成一部分会员很忙，而有部分会员却闲得没事做，导致部分会员对协会活动失去兴趣，脱离协会。

五、活动感想

本次活动总的来说做得很成功，大部分的会员们都积极的参与到活动中来，在活动中发挥出她们不同的长处，将环保之歌又一次唱响，在环保的绿梦中增添了一缕绿色。

每参加一次活动，我们都会学到一些东西，不管是活动中所必须具备的环保知识还是与人的交流技巧都会得到不同程度的提高。也许我们每次小小的环保宣传活动对于现在千疮百孔的地球母亲来说并不算什么，但是，只要像这样有意义的环保活动多做几次总会有效果的，只要千千万万个环保社团、环保成员不断地努力将这个神圣的环保事业进行下去，我坚

信我们的地球家园会越来越美丽！

世界咖啡实践流程篇四

这几天也在关注着《平凡的世界》我似乎不喜欢电视剧里太年轻太漂亮演员的潮范儿，和那清新干净缺少了黄土高坡那种沧桑厚重的电视画面。

电视剧更多的是镜头语言，但路遥笔下的人物是什么样子，你通过他的文字就能感悟到。说实话，我过去仅仅读过《平凡的世界》的一小部分，那时候也正是我憧憬爱情和蠢蠢难静的年岁，但看好的一对儿本该在一起的人却最终都分道扬镳，真叫人感到万念俱灰，也完全不符合我当时的思想逻辑。所以，仅仅马虎地读完上部分，心已凉透的我，就把书永远的放在了书柜里，任它沾灰惹尘终没在翻起。

如今，正在播放的电视剧是我非常喜欢的葛水平老师改编的作品，因为对镜头里许多的不习惯，于是我又翻起这本厚重的《平凡的世界》，突然觉得路遥先生笔下的一切竟是那样的合乎情理。更为我当初读不懂作者的思想而感到非常得羞愧。《平凡的世界》里却是一群不平凡的人，也是这群不平凡的人组成了这平凡的世界，还没读完这本书，却我的灵魂便得到了深刻的净化，也改变了我对认识生活的很多观念和想法。

“尊重历史，尊重路遥的原著，并绝对不能娱乐化。”这是葛水平老师说的她的改编此剧的主导思想，《平凡的世界》全景式地描写，把中国现代城乡生活，通过复杂的矛盾纠葛，以孙少平等人为代表刻画了社会各阶层普通人们的形象，人的自尊、自强、自信，奋斗与拼搏、挫折与追求、痛苦与欢乐……是那样荡气回肠和不忍丢手。但是影视剧里还是读不出《平凡的世界》那种平凡美。比如多此一举的旁白，和几处情节与人物的随意挪动，葛水平老师一再表示这并不是她个人的观点，有人在践踏她的劳动成果，这个我也不便评说，我只能说现在播放的《平凡的世界》还是有那么一点的

遗憾。

《平凡的世界》故事中，作者也给我们引发了一个深刻的道理，那就是该怎么去生活，和我们对生活的态度与思考。在此我非常敬佩和崇拜作家路遥，他虽然已经不在人世了，但他留下的著作却在人世间流芳千古……。

世界咖啡实践流程篇五

大三下学期我在学校外的咖啡厅工作了一段时间，虽然只是做一些简单的活，但是也确实学到了很多，感悟了很多。下面是我总结出来的一些心得，希望有缘人看到能够有所受益。

1. 收钱结账一定要在前台结，这样可以节省很多不必要的时间。省去诸如转述而造成的时间，误差等机会成本。
2. 一定要经常出现在老板的面前，只有经常出现在老板的面前，才能很快和老板搞熟关系，老板才会教会你更多的冷饮制作知识。
4. 尽量不要在老板眼皮底下犯错，虽然犯错是难免的，但是最好不要给老板看到，因为犯错毕竟会给别人留下马虎的印象。
5. 一定要做好店里基本的工作，希尔顿的创始人的第一份工作也是从清洗好厕所开始，做好基本的卫生工作是对自己的交待，也是对客人的负责。
6. 客人付钱时一定要问客人有没有零钱。这样才能保证店里有足够的零钱找给客人。
7. 要熟悉菜单，如果看到菜单有变动要及时更新你脑海中的菜单内容。

8. 一定要保持谦虚的态度，要记住三百六十行行行出学问，要不断学习。

我承认这段咖啡厅的打工经历实际上让我成长了很多，虽然我并没有干的很好，但是希望看到这篇文章的人能够有所借鉴。

世界咖啡实践流程篇六

一个悠闲的午后，咖啡总是少不了的伴侣。现在咖啡的种类也随着人们的需求变得越来越多，究竟哪些咖啡才是它们之中的骄子呢？下面，小编为大家讲讲世界著名咖啡以及咖啡知识，快来看看吧！

摩卡是也门的一个港口。也门位于西南亚，在阿拉伯半岛的南角，是主要的咖啡生产国。

目前以也门所生产的咖啡为最佳，其次为依索比亚的摩卡；摩卡咖啡带润滑中之中酸至强酸、甘性特佳、风味独特，含有巧克力的味道；具有贵妇人的气质，是极具特色的一种纯品咖啡。

摩卡咖啡在小巧的杯中显出浓厚的纽约风味，配制方法：在杯中加入巧克力糖浆20毫升和很浓的深煎炒咖啡，搅拌均匀，加入1大匙奶油浮在上面，削一些巧克力末作装饰，最后再添加一些肉桂棒。

瑞士摩卡(威克兰娜咖啡)，摩卡加上鲜奶和巧克力糖浆，再加上鲜奶油和巧克力。

摩卡薄荷咖啡：“在冷奶油上倒上温咖啡”冷奶油浮起，成冷甜奶油，它下面的咖啡是热的，不加搅拌让它们保持各自的不同温度，喝起来很有意思。这是美国人爱好的巧克力薄

荷味咖啡，薄荷味和咖啡相称地调和酿造出来。

配制方法：在杯中依次加入20克巧克力、深煎炒的咖啡、1小匙白薄荷，再加1大匙奶油浮在上面，削上一些巧克力末，最后装饰一片薄荷叶即成。

著名的咖啡都用出产地来描述其特征。气候和土质都最终会给咖啡口味带来细微的变化。牙买加的热带岛屿拥有种植咖啡的绝佳条件。岛屿的大部分都被山地覆盖着，包括作为岛屿的最高地带的蓝山山区。蓝山山区是一块富饶的土地，那里炎热的气候、充足的降水和高海拔完美地结合在一起。在海拔将近7500英尺的地方是世界上咖啡出产量最高的地方。

牙买加蓝山地区的咖啡有三个等级：蓝山咖啡(blue mountain coffee)[]高山咖啡(jamaica high mountasin supreme coffee beans)和牙买加咖啡(jamaica prime coffee beans)[]其中的蓝山咖啡和高山咖啡下面又各分两个等级。从质量来分由上到下依次为：蓝山一号，蓝山二号，高山一号，高山二号，牙买加咖啡。通常情况下种植在海拔457米到1524米之间的咖啡才被称之为蓝山咖啡。种植在海拔274米至457米之间的咖啡通常被称为jamaica prime coffee beans []在价格上蓝山咖啡要比高山咖啡高出数倍。

咖啡不是牙买加土生土长的。咖啡豆是于1728年被总督带到岛屿上的。蓝山咖啡有着非常纯正的口味，而且带着甜味。它的味道醇厚，顺滑，浓烈，风味细腻的咖啡；纯蓝山咖啡口感、香味较淡，但喝起来却非常香醇精致；具有贵族的品味，乃咖啡中之极品。因其生长的地理区域相当狭小，因此蓝山咖啡的产量也十分有限，有时甚至难以买到。

“espresso”这个词出自意大利语“快速”，因为意大利浓咖啡的制作及送到消费者手里的速度都相当快。意大利浓咖啡就像暖蜜似地从过滤器里缓缓滴落，深红棕色的，奶油含量

达到10%至30%。意大利浓咖啡的酿造可以用4个m来定义：macinazione代表一种正确的混合咖啡的研磨方法；miscela是咖啡混合物；macchina是制作意大利浓咖啡的机器；mano代表煮咖啡的师傅的熟练技术手法。只有这四个m中的每一个要素都被精确地掌握，煮出的意大利浓咖啡才是最棒的。

喝意大利浓咖啡时，只需尝一小口我们就会迅速被其浓郁的口味和香气所折服，这正是意大利浓咖啡与其他咖啡的不同之处。香味和浓度是衡量意大利浓咖啡是否好喝的两个尺度。

卡布奇诺咖啡是另一种浓咖啡，含有50%蒸牛奶和50%泡沫牛奶。也可以说含有1/3浓咖啡，1/3蒸牛奶和1/3泡沫牛奶。但是，这也得取决于制作咖啡的人。许多地方会使用更多蒸牛奶和更少泡沫。

这种咖啡，颜色好像意大利修道士戴的头巾，所以定名为卡普奇诺(加奶油块咖啡)。伴有肉桂棒，再淋上柠檬汁，显示出复杂的风味。

所谓干卡布奇诺(dry cappuccino)是指奶泡较多，牛奶较少的调理法，喝起来咖啡味浓过奶香，适合重口味者饮用。至于湿卡布奇诺(wet cappuccino)则指奶泡较少，牛奶量较多的做法，奶香盖过浓呛的咖啡味，适合口味清淡者。湿卡布奇诺的风味和时下流行的拿铁差不多。一般而言，卡布奇诺的口味比拿铁来得重，如果您是重口味不妨点卡布奇诺或干卡布奇诺，您如果不习惯浓呛的咖啡味，可以点拿铁或湿卡布奇诺。

配制方法：把深煎炒的咖啡预先加热，倒入小咖啡杯里，加2小匙砂糖，再加1大匙奶油浮在上面，淋上柠檬汁或橙汁，用肉桂棒代替小匙插入杯中。

这是一种含有蒸牛奶的浓咖啡，在一些咖啡店里，咖啡顶部

会有少量泡沫。它比卡布奇诺咖啡的泡沫要少一些。

意大利浓缩咖啡加入高浓度的热牛奶与泡沫鲜奶，保留淡淡的咖啡香气与甘味。散发浓郁迷人的鲜奶香，入口滑润而顺畅，是许多女生的最爱拿铁中的咖啡、牛奶与奶泡的比例是1:8:1，因此，它可以说是一杯没有负担的咖啡，可以喝到牛奶的温润，像是一杯牛奶咖啡，只是喝牛奶时有咖啡香。

如果在热牛奶上再加上一些打成泡沫的冷牛奶，就成了一杯美式拿铁咖啡。星巴克的美式拿铁就是用这种方法制成的：底部是意大利浓缩咖啡，中间是加热到65~75℃的牛奶，最后是一层不超过半厘米的冷的牛奶泡沫。

咖啡中的绅士——苏门答腊曼特宁：曼特宁是生长在海拔750~1500米高原山地的上等咖啡豆，寓意着一种坚韧不拔和拿得起放得下的伟岸精神。它代表着一种阳刚，喝起来有种痛快淋漓、恣意汪洋、驰骋江湖的风光，这种口味让男人们心驰神往。

是苏门答腊中最具代表性的咖啡；气味香醇，酸度适中，甜味丰富十分耐人寻味，适合深度烘焙，散发出浓厚的香味。是印度尼西亚生产的咖啡中品质最好的一种咖啡。

"viennese"乃奥地利最著名的咖啡，是一个名叫爱因·舒伯纳的马车夫发明的，也许是由于这个原因，今天，人们偶尔也会称维也纳咖啡为“单头马车”。以浓浓的鲜奶油和巧克力的甜美风味迷倒全球人士。雪白的鲜奶油上，洒落五色缤纷七彩米，扮相非常漂亮；隔着甜甜的巧克力糖浆、冰凉的鲜奶油啜饮滚烫的热咖啡，更是别有风味！

这种维也纳咖啡有着独特的喝法。不加搅拌，开始是凉奶油，感觉很舒服，然后喝到热咖啡，最后感觉出砂糖的甜味，有着三种不同的口感。

维也纳咖啡的制作有点像美式摩卡咖啡。首先在湿热的咖啡杯底部撒上薄薄一层砂糖或细冰糖，接着向杯中倒入滚烫而且偏浓的黑咖啡，最后在咖啡表面装饰两勺冷的新鲜奶油，一杯经典的维也纳咖啡就做好了。

俄式咖啡也叫热的摩加佳巴，具有浓厚的咖啡味。

配制方法：将深煎炒的咖啡、溶化的巧克力、可可、蛋黄和少量牛奶在火上加热，充分搅拌，加入1小匙砂糖，搅拌均匀后，倒入杯中，加1大匙奶油浮在上面，削上一些巧克力末作装饰。

世界咖啡实践流程篇七

《世界尽头的咖啡馆》非常好读，而且作者没有高高在上的姿态，他和读者站在同一水平线上，让我们跟他一起接受凯西和迈克的提示。

我必须承认，凯西那个绿海龟的故事有敲击到我——“海龟从不与海浪抗争”，我太喜欢这句话了。

这句话真的太“庄子”了，让我想到了“安时而处顺”这句话。

还有迈克那个高尔夫的故事——“要学会移走你人生中的高尔夫球”。

我突然在想，无论是绿海龟的故事还是高尔夫球的故事，都是在告诉我：作为该作为的，不作为不该作为的。

绿海龟知道抗击海浪是不该作为的，因为抗击海浪会消耗它的体力。所以，它在不该作为的时候，便不去作为。

引申到生活中，不该做的，消耗的，没必要的，没意义的，负面的，便该不作为。

绿海龟知道顺应海浪是该作为的，因为海浪可以帮助它游的更远更快。所以，它在该作为的时候，便立刻去作为。

而引申到生活中，我突然发现相对于思考“我该做什么”比思考“我不该做什么”要难得多。

生活中如果不知道自己该做什么，那么就很难去安时而处顺。

如此想来，那句“你为什么来这里？”便变得尤为重要了。弄清楚自己的目标就变得尤为重要了。就好像，如果绿海龟不知道自己要去干什么，这海浪的脉搏对它也就失去了意义。

所以，到底，我为什么来这里？

我该做什么？

我不该做什么？

当然，如果我知道了我为什么来这里，我肯定也就知道我该做什么不该做什么了。

世界咖啡实践流程篇八

用鲁迅的话来评价或许比较贴切，“所谓小说，即刻画人物形象的艺术”，“悲剧，就是将美的东西撕毁给人看”。

雨果所描绘的人物，都是用浪漫主义手法来涵盖的十九世纪的“法式人物”，人物的形象，也独具法式特色，或者说“巴黎式”。比如马吕斯所代表的巴黎式青年，小伽弗洛代表的巴黎式孩童，沙威所代表的巴黎式警察，德纳第所代表的巴黎式坏人。而最具代表也是他最刻画细腻的冉阿让，芳汀，

柯赛特正是完美体现了本书的主旨：“贫穷使男子潦倒，饥饿使妇女堕落，黑暗使儿童孱弱”。从冉阿让的赎罪到最后马吕斯与柯赛特的有情人终成眷属，一个世纪的轮回在两只银烛台下开始结束。而小说中的画面描述，却远远超出了描绘历史背景与人物叙述的需要，监狱、法庭、修道院、新兴工业城市、动荡的巴黎，甚至黑话、风气、思潮都被一一描述，栩栩如生。历史不会因为文学而改变，文学却能使历史精彩。

“笑容犹如阳光，能消除人脸上的冬色”。冉阿让历经19年的牢狱生活，到成为市长，再到孤独终老，笑容在他这个被压迫，被侮辱，被损害的人的脸上表达，只是一个孩子的欢声。他和芳汀所受的苦难，化成了柯赛特的全部幸福，最后的黑暗，崇高的黎明，仇恨的链锁最终被切断，爱终究诠释了幸福的明天！

对于一个十九世纪的悲惨世界，拿破仑的影响自始至终。主教的'迷茫，马吕斯的觉醒，伽弗洛的善意，滑铁卢战争与1832年革命，大文豪对这位伟人一直以崇高的敬意来赞美。

“失败反把失败者显的更崇高了，倒了的波拿巴仿佛比力着的拿破仑更加高大些”，“拿破仑是战争中的米开朗琪罗。他当然有污点，有疏失，甚至有罪恶，就是说，他是一个人；但他在疏失中仍是庄严的，在污点中仍是卓越的，在罪恶中也还是有雄才大略的”。如果说马吕斯是雨果身世的写照的话，拿破仑便是雨果名言下的：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀”的人吧！

在这个悲惨世界中，有善意产生的恶意，也有恶意产生的善意。罪恶与惩罚，命运与审判，挡在冉阿让面前的，有自己造就的过去，亦是人之所以为人的仇恨，既是如此，现在也应该感恩吧。对，至少，对于人是追求幸福存在的这一事实。一丝的愿望，隐约的期盼，则是由绝望而生。

这绝望与期盼的尽头，主教的银光、芳汀的遗言。柯赛特的

笑容，浪漫的全部，悲惨的终始！

这绝对是一部可歌可泣的作品！