



# 慧质兰心智慧栈

运营计划书





# 目录

壹

▾ 身份  
我是谁？

贰

▾ 初心/信念/价值  
我为什么做？

叁

▾ 行动  
我怎么做？

肆

▾ 总结



The background is a traditional Chinese ink wash landscape painting. It features several layers of misty, grey mountains in the distance, creating a sense of depth. In the foreground, a small boat with a single figure is visible on the right side, and a group of figures is gathered on the left side. The overall style is minimalist and atmospheric.

# 壹

## 身 份

我是谁？

# 慧质兰心

## 女性成长基地

提供一个乐于协作、分享、探索的体验环境，让每位参与者都身心愉悦，从容面对生活，希望众多人能学会自渡，平衡人生，实现家庭幸福，事业顺心，终而让社会更和谐。



# 贰

初心/信念/价值

我为什么做？





## 一个人一部心经一个故事

偶然的一次集体抄心经活动让我感受到心经的能量共振，这是我一个人闷头抄心经所不能达成的。所以，当我接触到必经之路时，了解到他是公益组织，而且倡导在生活中修行，仅凭这两点就和我公司搭建女性成长平台的使命完全吻合。

另外，我个人本身就是一名平台运营，又是美业从业者，也在今年定了个目标是希望可以成为一名教练，教练区别于老师，是需要通过实践来锻炼自身的素质：觉察能力，同理心，正直和平衡。

所以申请智慧栈的价值在于，通过抄心经，听各种人生故事，聊不同经历，让参与者可以释放情绪并找到内心安定的力量，同时我的存在可以让他们更愿意打开自己，探索自己，悦纳自己，最终也能让我在实践中成长，利他利己。



The background features a traditional Chinese ink wash style illustration of a mountainous landscape. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding peaks. A small boat with a single figure is positioned on the right side of the lake. The mountains are rendered in various shades of grey and white, creating a sense of depth and atmosphere. The overall composition is balanced and serene.

叁

行 动

我怎么做？

# 活动概述

9月活动安排:

时间：9.12 14:00-15:30

地点：新泰市美妍悦己女性成长创业基地

暨预期人数：10人

时间：9.27 14:00-15:30

地点：新泰市美妍悦己女性成长创业基地

预期人数：10人





# 活动计划

**内容：**精油减压抄经沙龙/香篆静心抄经沙龙/古乐冥想抄经雅集

**形式：**公益沙龙

**常规时间安排：**预计每月2场，

**邀约人数：**8-10人

**活动发布：**公司平台微信交流群/视频号/  
群互动小程序/公司平台抖音号

**活动详细流程（共90分钟）：**

创意签到，沐手（15分钟）（在90分钟外的时间）

介绍必经之路（3分钟）

精油减压或香篆或听一曲古乐（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

诵读经典1遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（根据人数调整时长）



The background is a traditional Chinese ink wash landscape painting. It features several layers of misty, grey mountains in the distance, creating a sense of depth. In the foreground, a small boat with a single figure is visible on the water. The overall style is minimalist and serene, typical of classical Chinese art.

肆

总 结



**期望结果：**

每个来抄过心经的同学

可以感到安心，放松；

可以毫无顾忌的哭，发自内心的笑；

可以因为在听到的故事中得到启示，哪怕一句话/一个词。



**应对策略：**

1.时间与其他活动冲突：提前通知，前后一周内调整；

2.参与人数不够：那也照常进行，自己完成多份；

3.参与人没有恭敬心：在抄经环节里设置讲述一个关于拥有恭敬心好处的故事或者播放相关视频。



**必经之路就是自渡之路**





感谢欣赏