



# 乐观山国民智慧栈

运营计划书

试用水印

# 目录

- 一、身份（我是谁？）
- 二、初心（为什么做？）
- 三、行动（怎么做？）
- 四、总结



# 身 份

我是谁？

试用水印



# 乐观山国民

万法唯心造 直心是道场

这里就是个心灵驿站，你可以在这里哭，在这里笑，倾述你的烦恼焦虑和悲伤，也可以分享你的快乐喜悦和感悟，可以在这里泡上一壶香茗，安静的看书、写字、抄经，滋养心灵。



# 初 心

我为什么做？

试用水印



# 我与《必经之路》的故事

我曾经是地产公司高管，这几年地产行业非常不景气，周边很多同行失业，大家都不好过，生活甚至生存的压力都很大，作为学习过心理学咨询的老大姐的我，多次在不同场合去开导和鼓励他们，自认为对他们还是有些帮助。

直到今年3月开始，我也知道在5月我的劳动合同期满，我也要下岗了，虽然我不工作也没什么生活压力，甚至还有朋友在帮我庆祝，终于你有更多时间去做你喜欢的兴趣爱好了，但意外的是4月开始，我居然也慢慢开始低落起来，我才意识到我对他们的开导是有多无力。

5月开始，在朋友的引荐下，持续参加了在重庆的2次抄经活动，抄着心经，心一下子平静了很多，因为下岗带来的心理失衡缓解了很多，发了一个愿，找个地方，也让我身边这么多情绪失落的同行们有个平静的地方，给他们另一个家，也算一件有意义的是吧！





# 行 动

我怎么做？

试用水印



# 活动概述

9月份活动安排：

时间：9月11日（八月初九）15：00-16：30

9月18日（八月十六）15：00-11：30

地点：重庆市渝北区乐观山国民茶馆

预期人数：2人以上



# 活动计划

内容：香茗/古乐冥想抄经

形式：公益

常规时间安排：每月2-4次，  
具体时间待定。

邀约人数：3-10人

活动发布：必经之路平台微信交流群、公众号、互动小程序/视频号

活动详细流程：（约90分钟）

创意签到，沐手（15分钟）

介绍必经之路（3分钟）

听一曲古乐静心冥想（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

左右手放松（2分钟）

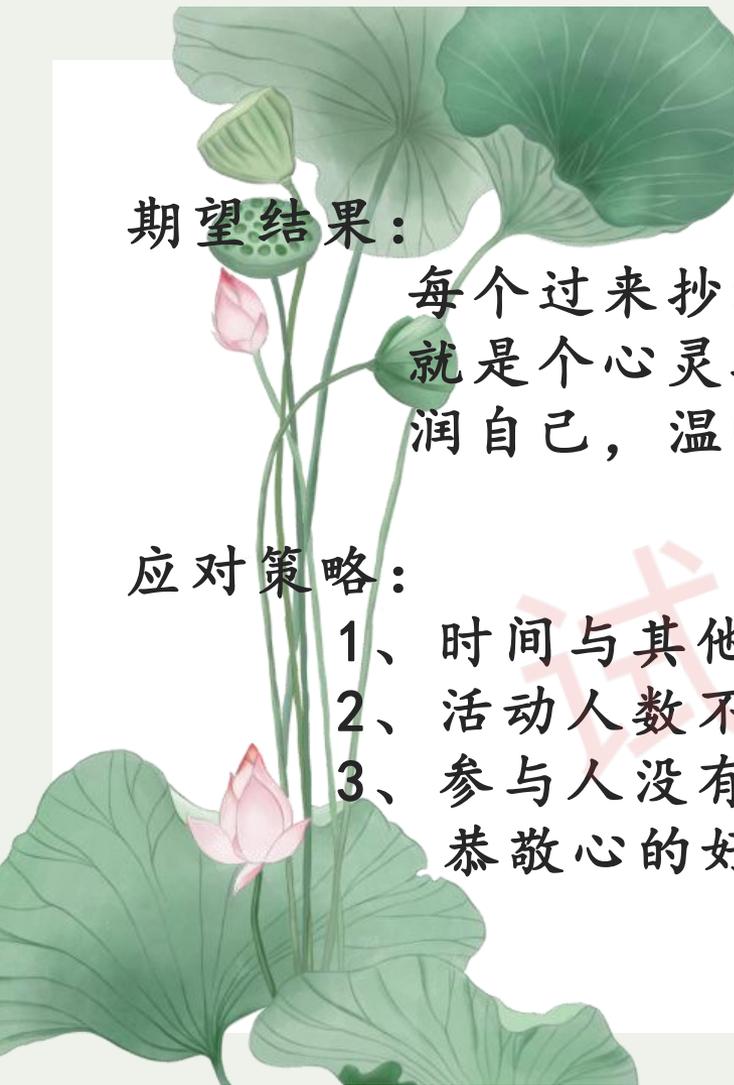
读诵经典一遍（5分钟）

回向（2分钟）

合影拍照，打卡（3分钟）

个人介绍及分享（视情调整时长）





## 总结

### 期望结果：

每个过来抄经的同学都能有宾至如归的感觉，这里就是个心灵驿站，可以在这里停靠，调整休养，滋润自己，温暖他人。

### 应对策略：

- 1、时间与其他活动冲突，提前通知，一周内调整；
- 2、活动人数不够，照样进行，从我做起；
- 3、参与人没有恭敬心，用小故事或者视频引导出恭敬心的好处，使其发自内心的恭敬。



必经之路就是自渡之路

感恩遇见

