心柔智慧栈 运营计划书

一. 我是谁?

心柔智慧栈是流动智慧栈，以户外公园为主，在自然中抄经读书运动调心，静心、修身养性，传承文化。虽然是流动智慧栈，没有固定位置，但它仍然是那个让躁动的心回归「一横一竖」的原始坐标，在数字洪流中守护着人类最珍贵的手工温度与精神深度。这或许正是抄经点历经千年仍具生命力的根本原因：在速朽中寻找永恒，于喧嚣处安放灵魂

二. 成立智慧栈的初心和目的:

寻求内心宁静：在快节奏、高压力的现代生活中，人们常常感到焦虑、疲惫和迷茫。希望通过成立抄经栈，让更多人有机会接触和体验抄经，找到属于自己的心灵栖息之所，缓解生活中的压力和负面情绪。通过抄经这种具有心理疗愈作用的活动，为人们提供一种简单而有效的放松和调节方式。

搭建交流平台：在社会交往日益虚拟化的今天，人与人之间的面对面交流变得越来越少。抄经栈可以成为一个让人们聚集在一起的平台，大家可以在这里分享自己的抄经心得、生活感悟，结交志同道合的朋友，增强彼此之间的情感联系和社交互动。

三. 活动计划与概述

计划

每二周一次抄经活动，每月2-3次

时间安排

上午10:00、下午14:00

地点

江西省南昌市东湖区福州路281号豫章景园

预期人数

3~5人/次

四. 活动流程（约80分钟）

介绍必经之路（5分钟）

静心冥想（3分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄经（40分钟）

诵读心经（5分钟）

诵读回向偈做回向（5分钟）

合影拍照，打卡（5分钟）

交流分享（10分钟）

活动总结（5分钟）

五. 总结与思考

总结：不忘初心，砥砺前行

思考：应对策略有：

1.时间上：提前一周通知；

2.人数上：无人参与也照常进行，一个人的活动也是种享受；

3.参与度：有仪式感和庄严性，提高敬畏心。

总结：希望自己不忘初心，一直坚持把力量传递下去。希望带动更多的人走出困扰，奉行必经之路三不原则，让一棵树摇动另一棵树。服务利他 幸福满家