

- 心情烘焙坊 - NABCD模型分析
  - 1. N (Need 需求)
  - 2. A (Approach 做法)
  - 3. B (Benefit 好处)
  - 4. C (Competitors 竞争)
  - 5. D (Delivery 推广)
- 产品描述
- 产品功能
- 思维导图
- 甘特图
- 原型设计

# 心情烘焙坊 - NABCD模型分析

## 1. N (Need 需求)

用户在使用传统社交媒体（如朋友圈、微博）时，常常面临**压力**：需要精心修饰内容、担心他人看法、环境嘈杂负面信息多。用户深层需求是：

- **安全、私密的表达需求**：需要一个无压力、不被他人随意评判的空间，记录真实情绪和想法，提供日记功能来满足需求。
- **寻求共鸣与温暖的需求**：在情绪低落或迷茫时，希望看到他人的相似经历或得到温暖的鼓励，而非说教，帖子互动和心灵鸡汤推送满足了这一点。
- **自我梳理与成长的需求**：通过书写（博客、日记）来整理思绪，是一种有效的心理疗愈方式。
- **个性化展示的需求**：用户希望在一个属于自己的小天地里，展现独特的自我，个人空间设置满足了这一需求。
- **获取切实有效的帮助**：添加专业心理知识科普与心理咨询联系方式模块，满足在用户需要时获得专业有效的帮助的需求。

为用户提供一个**安全、温暖、治愈**的线上空间，用于**情绪记录、自我表达和心灵慰藉**。

## 2. A (Approach 做法)

我们将通过以下核心功能组合来满足用户需求：

- **功能一：情绪烘焙屋（帖子系统）**
  - **发表帖子**：支持图文、短文字，作为公开的分享。

- **互动设计：**评论、点赞为基础，为了突出“温暖”特质，设计独特的互动方式“拥抱”或“拍拍”代替传统点赞功能。
- **情绪标签：**发帖时可选择或自定义心情标签，方便内容分类和用户发现同好。

- **功能二：今日订单（日记系统）**

- **日历视图：**以直观的日历形式展示日记记录，不同心情用不同颜色或图标显示。
- **隐私保护：**默认私密，用户可自行选择是否公开某篇日记。

- **功能三：巧克力罐（心灵鸡汤推送）**

- **智能推送：**根据用户选择的心情标签、日记中的关键词，智能推送匹配的暖心句子、美文。

- **功能四：烘焙后厨（个人空间）**

- **基础设置：**头像、昵称、个性签名、生日。
- **情绪档案：**以图表形式展示用户近期的情绪波动，帮助用户回顾和自我觉察。

- **功能五：心灵配方（专业知识）**

- **心理知识：**存储专业心理知识，向用户普及专业知识。
- **专业援助：**提供专业心理咨询联系方式，在用户需要时一键跳转拨打电话寻求援助。

### **3. B (Benefit 好处)**

- **对用户：**

- **情绪出口：**获得一个安全、便捷的情绪记录和宣泄渠道。
- **心灵慰藉：**在孤独或低落时，能从社区和推送内容中获得陪伴和力量。
- **自我认知：**通过回顾日记和情绪档案，更好地了解自己的情绪模式。
- **同频共鸣：**在一个充满善意的社区中互动，减少社交压力，获得正能量。
- **及时救助：**在必要时刻获取专业心理咨询联系方式，及时得到救助。

- **对产品：**

- **高用户粘性：**情感类产品容易培养用户习惯，形成每日打开的动力。

- **清晰的产品定位：**“温暖治愈”的差异化定位，能在众多工具和社交产品中脱颖而出。
- **良好的口碑传播：**用户感到被治愈后，更愿意分享给有同样需求的朋友。

#### 4. C (Competitors 竞争)

- **直接竞争者：**小众情绪记录App、鸡汤类App。
  - **我们的优势：**我们不是单一功能的工具，而是“记录 + 社区 + 推送”的复合体，体验更丰富。同时，小程序形态无需下载，门槛更低。
- **间接竞争者：**微信朋友圈、微博、小红书。
  - **我们的优势：**更垂直、更私密、压力更小。我们专注于情绪和内心成长，没有熟人社交的包袱和内容“卷”的压力。
- **核心优势：**独特的“心情烘焙”视觉和互动文化、以及由此建立的温暖、友善的社区氛围。

#### 5. D (Delivery 推广)

- **社交媒体渗透：**在豆瓣、小红书、知乎等平台，发布关于“情绪管理”、“自我关怀”的优质内容，软性植入产品。
- **合作联动：**与心理学、情感类公众号或KOL合作，进行产品测评或专题推荐。
- **校园推广：**大学生是情绪表达需求旺盛的群体，可举办相关主题的线上活动。
- **内容破圈：**将用户产生的（经授权的）温暖故事和句子，制作成图文或视频，在全网分发，吸引同类用户。
- **节日/热点营销：**结合生日、世界精神卫生日、母亲节等节点，推出特定主题活动。

---

## 产品描述

**产品名称：**心情烘焙坊

**产品定位：**一款专注于当代年轻人情绪健康与自我关怀的**温暖治愈型社交小程序**。我们旨在提供一个安全、私密且充满善意的线上空间，让用户能够精心调理和分享自己的心情，关注心理健康。

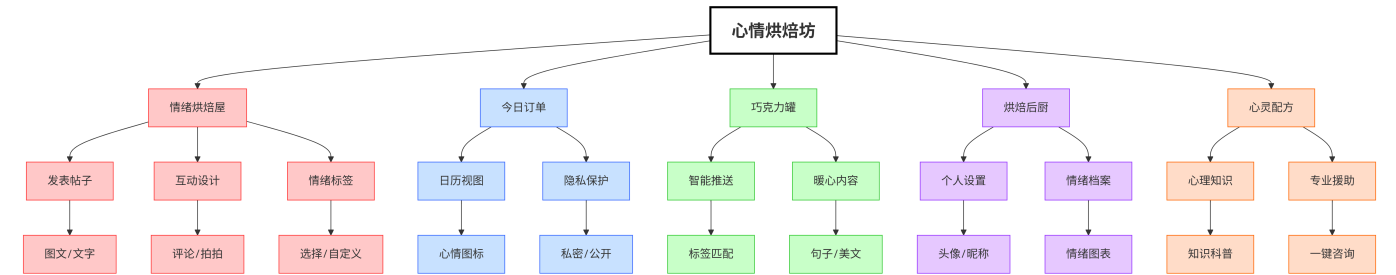
**核心价值：**我们融合了**情绪记录、创意表达、心灵慰藉与轻社交**，通过独特的“烘焙”主题视觉与互动设计，帮助用户为情绪找到一个温暖的出口，在记录与分享中获得陪伴、共鸣与成长的力量。

**技术实现：**项目采用微信小程序形式，无需下载。后端服务独立部署，确保用户数据（尤其是私密日记）的安全与稳定。

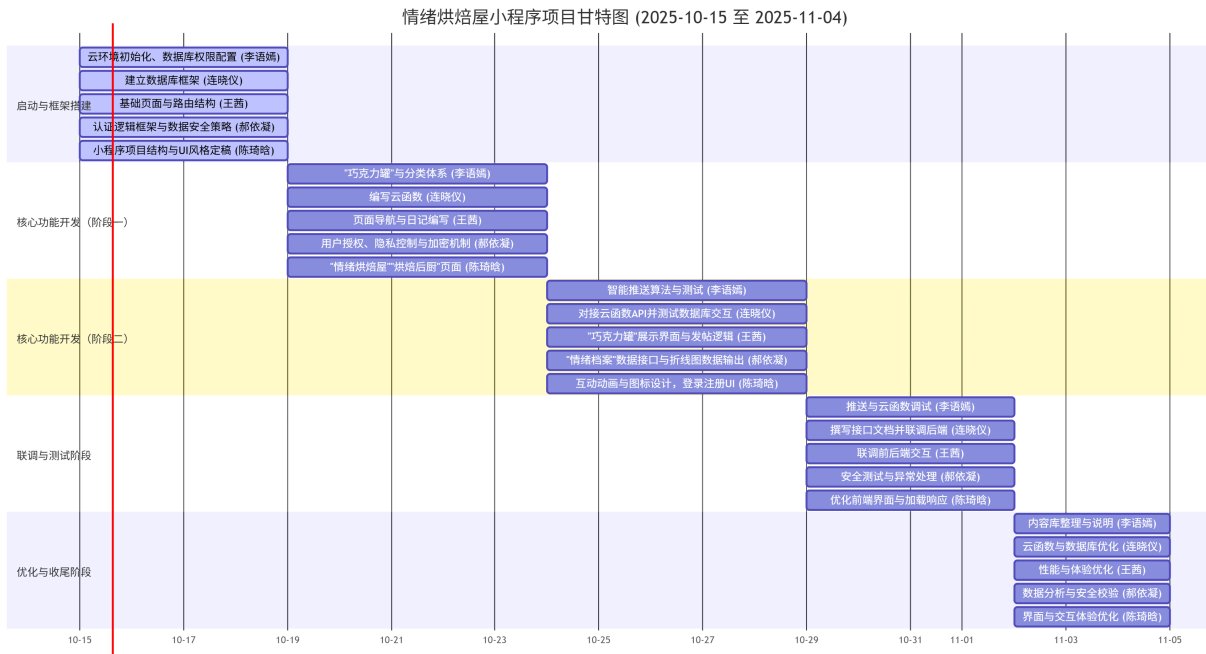
## 产品功能

功能模块	功能名称	功能描述
功能一	情绪烘焙屋	帖子系统
	发表帖子	支持发表图文或短文字帖子进行公开分享
	互动设计	支持评论功能，使用独特的“拥抱”或“拍拍”代替传统点赞
	情绪标签	发帖时可选择或自定义心情标签，便于内容分类与用户发现
功能二	今日订单	日记系统
	日历视图	以日历形式直观展示日记，不同心情辅以不同颜色或图标
	隐私保护	日记默认私密，用户可自主选择是否公开某篇
功能三	巧克力罐	心灵鸡汤推送
	智能推送	根据用户的心情标签、日记关键词，智能匹配推送暖心句子或美文
功能四	烘焙后厨	个人空间
	基础设置	管理头像、昵称、个性签名、生日等基础信息
	情绪档案	以图表形式展示用户近期情绪波动，辅助回顾与自我觉察
功能五	心灵配方	专业知识
	心理知识	提供专业的心理知识库，向用户进行科普
	专业援助	提供专业的心理咨询联系方式，在用户授权且急需时可一键跳转寻求援助

## 思维导图



## 甘特图



## 原型设计

9:41



📍 武汉

心情烘焙坊



烘焙坊

心灵配方



输入你想搜的内容

## 推荐



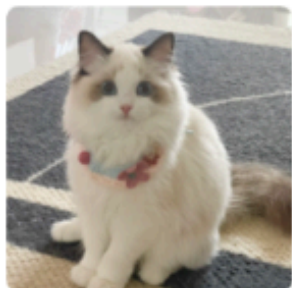
主理人

刚刚

心情 | 🌤️

分享一只布偶猫，这是一只可爱仙女喵哦～🐾

💕💕布偶猫轻轻地走来，那优雅的姿态仿佛是一位绅士，让人无法抗拒它的可爱魅力。



🔗 2631

💬 2631

👍 2631



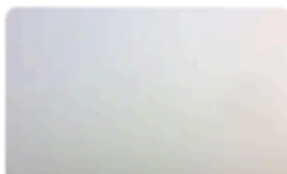
呼呼

12:30

心情 | 🌤️

好喜欢今天的天气～～

细雨绵绵带来微寒的秋意



				
		画板 ...		
				
烘焙坊		今日订单		烘焙后厨

9:41



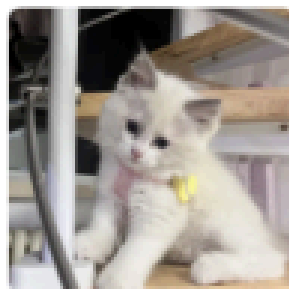
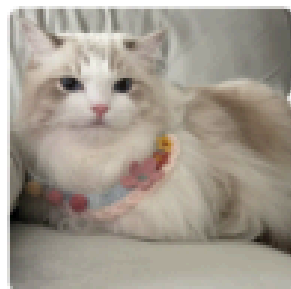
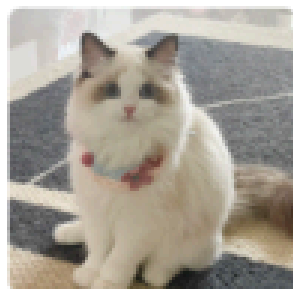
主理人

刚刚

心情 | ☀

分享一只布偶猫，这是一只可爱仙女喵哦～👑

💕💕布偶猫轻轻地走来，那优雅的姿态仿佛是一位绅士，让人无法抗拒它的可爱魅力。



全部评论

2631



呱呱 | ♀

刚刚

好可爱啊~~~~~  
想养一只

i u我以为i:找个好看的麻袋，带走

7issue: 啊阿啊，看起来好高贵呀

i u我以为i 回复 7issue: 对对，好想养一只呀

jysusio: 怎么样？好养吗？

[查看全部回复](#)





啫啫 | ♂

刚刚



输入你的回答

9:41



📍 武汉

心情烘焙坊



烘焙坊

心灵配方

🔔 心理咨询热线：4001619995

🔍 输入你需要的“心灵配方”



如何与坏情绪相处？

50个阅读



调节情绪的常见方式

50个阅读



与压力做朋友——大学生压力  
管理与积极应对

50个阅读

食盐效应



每天一点心理学知识——食盐效应

50个阅读



烘焙坊



今日订单



烘焙后厨



## 如何与坏情绪相处

50个阅读

### 悲伤-"肉必自我关怀":

感受内心的脆弱;

提醒需要停下脚步,给予自己关怀;

促使与他人建立联系,获得情感支持,增强人际关系的纽带。

### 愤怒-"界限与自我课护":

提醒某些界限被触碰侵犯;

表达自己的需求,维护个人尊严;

保护自己的底线。

### 焦虑-"警惕与准备预警":

提醒意识到潜在风险;

促使更好地准备应对未来,成为一种动力;推动我们预防可能的困难,但无需过度担忧未知。

### 失望-"重塑期奇与价值":

提醒重新审视自己的期望;

帮助更加真实地面对生活;

当期望未被满足时,推动我们重新设定目标。



负面情绪≠坏情绪≠无用

9:41



# 心情烘焙坊



今日订单

○ 新建日记+ ○



10月

M

T

W

T

F

S

S

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

今日心情



开心



平静





焦虑



低落



生气



烘焙坊



今日订单



烘焙后厨

9:41



## 新建日记



请输入内容

时间

2025年10月6日 周一 14:23 >

状态

私密  >

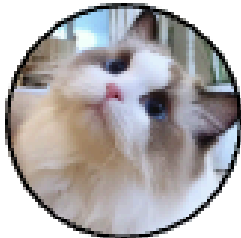
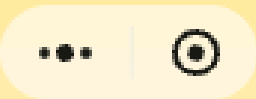
心情

开心 >

保存







见习烘焙师 



326  
动态

4526  
点赞



今日心情：开心

个性签名

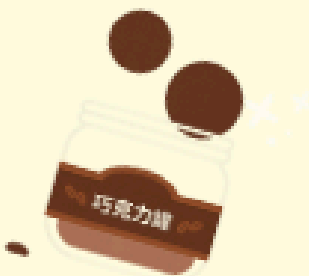
生活就像一盒巧克力，你永远不知道下一块是什么味道



设置



情绪档案





烘焙坊



今日订单



烘焙后厨

9:41



巧克力罐



--今日份巧克力--

最渺小最微弱最柔  
软最无畏的你  
用尽了全力  
努力地回应  
再无边再无尽再无  
解总有一线生机  
光亮你自己

