# 项目设计企划书

## 一、项目核心

### 1、概述

项目针对于在生活压力中想要调整自己的情绪、精神状态，但却没有精力去顾及或状态越来越差却并未意识到，以及想要去改变去找不到突破口的人群，以建议的形式引导帮助其向积极的方面发展

这是一款管理与引导用户压力和焦虑情绪的APP，该APP包含的6大主要功能版块： 1 以纸条、评价为基准，结合其所处环境与自身情况评估压力和焦虑水平，为答卷结果设计个性化的治疗方案； 2 教学视频能指导用户有效地除了焦虑和压力； 3 工作薄的信息和训练内容能详细分步骤指导用户完成治疗； 4 能访问从SoundMindz.org下载的最新研究成果； 5 进度跟踪器，能跟踪治疗进程和活动日志，该工具能自动同步更新SoundMindz的云服务； 6 按需报告。 辅助调节类此类APP主要用户是大众，交互式软件让患者在互动中得到放松，或者图文并茂、结合冥想音乐以及变换的画面、视频等，营造轻松、舒缓的环境，让身心放轻松；有的还嵌入心理电台，有的是根据需要随意收听，有的会要求按一定频次或按疗程收听

2、目的

关注人的生活情绪状态，引导人的情绪发展，推进人的自我认识，找到自我与社群关系的平衡点。

（备注）

平衡点：自我情绪的把控与认知，他人情绪的捕捉与了解，生活氛围的感知与改善，例如当人际关系发生危机时，便于从自身出发，挽救人机关系。努力对自己有较客观的认识，以便更好适应社群。

## 项目功能实现

### 写纸条记录情绪状态

1. 选择此刻的心情：通过颜色表现。
2. 选择此记录的相关对象：可单一可多个，可为亲友列表的人或不在列的人员，此处设计一个对象列表，默认为亲友列表，可自定义添加（添加对象可不为注册用户）。
3. 设置权限：默认仅自己可见，也可按需开放权限。
4. 写内容：可包含文字、图片。（后期可扩展视频）
5. 提交到时间轴。
6. 评价：他人可评价记录，可选择是否匿名，自己可回复，允许第三方参与回复。

### 查看时间轴

1. 以树状显示的时间轴，记录着每个纸条的内容及时间，点开可查看自己过去的记录，起到提醒和回忆的作用。

### 写给未来的信

1. 设置未来看到的时间
2. 写内容，可有文字、图片（可扩展视频）
3. 将信隐藏存放起来，不可见，当时间到后展示，并放入时间轴。

### 添加亲友

1. 添加亲友账号
2. 修改备注
3. 分类：分为亲人、爱人、朋友、长辈、同事/学
4. 开发者可以以宠物、植物、朋友等形式嵌入用户的列表中（像qq团队一样），一次可以更好的做出一些提醒，提问或信息收集而不显突兀

### 用户注册

1. 为避免注册字段过于繁多，也避免人不愿过多让人评价自己的心理，将换一种形式采用角色扮演形式，让用户创造一个关联自己的，信息尽量符合实际的虚拟角色，建议一个较为完善的用户画像。
2. 我们的服务对象有用户本身间接转到角色，情绪、发展趋势等元素将作为角色属性，用户来记录自己的情绪、状态来丰富角色，记录越全，角色越丰满，发展趋势越明显，使用户产生一种带入感，更加客观的来进行自我认知。

### 6、提醒模块

1. 选择提醒日期
2. 选择是否匿名
3. 选择提醒对象：亲友列表中的人，可以自定义添加（添加对象需为注册用户）
4. 写内容，可有文字、图片（可扩展视频）
5. 到了那天可添加一个天气提醒

### 7、漂流瓶

1. 设置是否匿名
2. 选择发送对象：可为亲友、陌生人，可选择按年龄段发送，或按地域发送。对于亲友若聊天次数多可选择公开身份，对于陌生人可选择加为好友。

### 8、数据的处理分析，建议的推送

分析：

1. 设置记录提醒，在10天内若无消息记录，可提醒用户
2. 分析用户心情走势：通过记录的纸条，主要判断他对别人的情绪变化
3. 分析用户的他人评价：主要通过他人对此用户的记录判读其在他人心中的位置与态度
4. 人际关系分析：通过记录对象，记录的情绪分析用户的人际关系走势，与友人的亲密度
5. 压力类型分析：将用户的记录按生活、工作、学习分类，分析他的压力类型
6. 情绪压力的地域分布：采集用户的地域信息，分析出一定范围内用户的情绪好坏的比重分布
7. 人际圈的情绪压力分析：分析用户的交际圈的情绪状态走势，帮助用户了解自己交际圈中的情绪氛围
8. 用户兴趣的统计与分析：采集用户的兴趣、工作、甚至其朋友圈人员的兴趣工作来分析用户的兴趣范围。

建议：

1. 分析用户或交际圈兴趣与工作时，给一些有利身心的建议，如：此用户不爱运动可以推荐爱运动的朋友带他或推荐给他
2. 针对其情绪给用户饮食，作息方面的建议
3. 用户情绪低落时通过向其推荐一些其感兴趣的事来缓解情绪的低落
4. 向用户展示其心情走势，一方面提醒他最近的状态，一方面给他一些改变的建议
5. 向用户展示他人对他的评价，通过帮助他分析让他对自己在他人中间有个更好的定位，给其一些积极的建议
6. 向用户展示其人际关系的一个走势，帮助他定位一个交际重心，给予积极的建议
7. 对用户所在环境（周围、交际圈、压力类型）分析，通过建议帮助他定位，融入甚至与做出些改变
8. 向用户推荐一些掌控情绪的好方法

### 9、用户反馈

1）隔一定的时间收集用户的心情变化反馈：情绪最近的控制情况、我们的建议是否有效果、有什么好的想法

2）反馈可以通过反馈纸条的形式（用户同样可以选择心情等）发送给开发者

3）开发者可以设置为每个用户的默认好友（可以删除），反馈可以通过开发者发布纸条发问，用户评论的形式接收

## 目前任务

1. 数据分析：寻找思考分析算法，需要分析什么，需要什么算法。
2. 寻找心理学依据，分析数据收集的出发点和方向，考虑每个因素间的影响
3. 再次细化整理项目的架构。