

Crossing & Zero

# 跨越与归零

Alice

# 自我介绍

---

Who am I?



### 第一阶段

- 学习经历
- 第一份工作

### 第二阶段-产品经理

- 百度
- 互联网旅游创业公司

### 第三阶段

- 现在

英语

抗压能力

团队协作

沟通能力

产品思维



普拉提  
教练

01

普拉提  
翻译

02

海外旅游公司  
商务负责人

03

海外民宿  
项目负责人

04

斜杠青年Slash man

为什么离开互联网？

VS

为什么选择普拉提？





# 知识体系

---

如何从零开始  
进入新的领域

学什么

通识

应用

资讯

怎么学

导师

输出

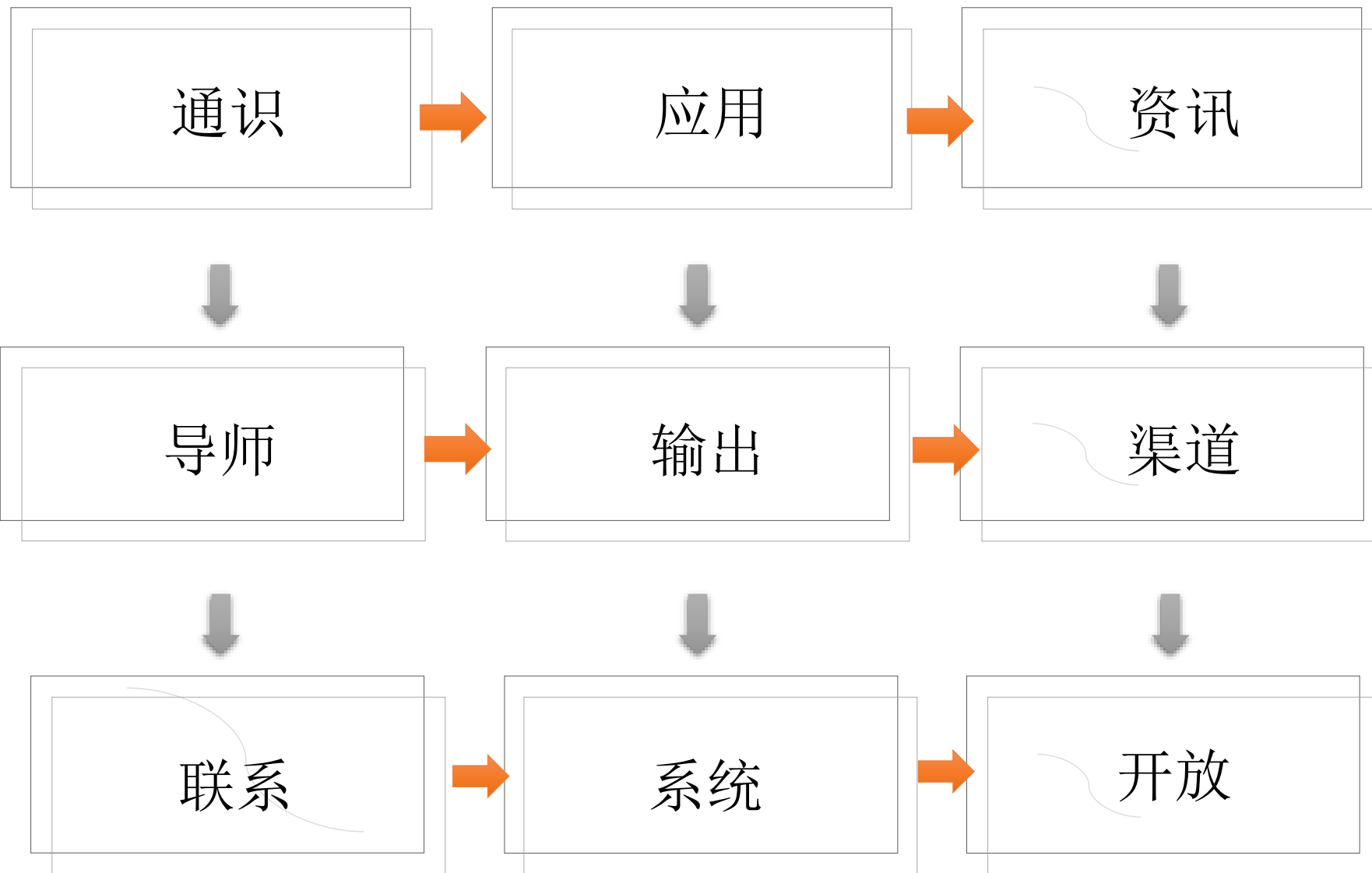
渠道

学习心态


联系

系统

开放







# 产品思维

---

如何运用产品思维  
进入新的领域

# 产品的定义



能够供给市场，被人们使用和消费，并能满足人们某种需求的任何东西，包括有形的物品、无形的服务、组织、观念或它们的组合。

## 深挖需求

- 冰山一角理论

---

## 同理心

- 站在用户角度
- 



产品思维

## 价值先于利益

---

## 放空自己

- 你认为别人知道的 vs 别人知道的
-



# 普拉提

---

互联网人常见身体问题  
动起来



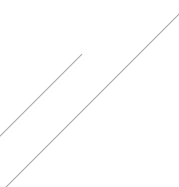
## 互联网人常见身体问题

颈椎病（生理曲度变直、反弓）  
腰痛（腰肌肉劳损、腰间盘突出）  
鼠标手（手腕酸痛）  
肥胖  
肩膀紧张  
圆肩驼背

.....



Let us  
work out together!

- 肩颈放松
  - 核心激活练习
- 

**Thanks**

