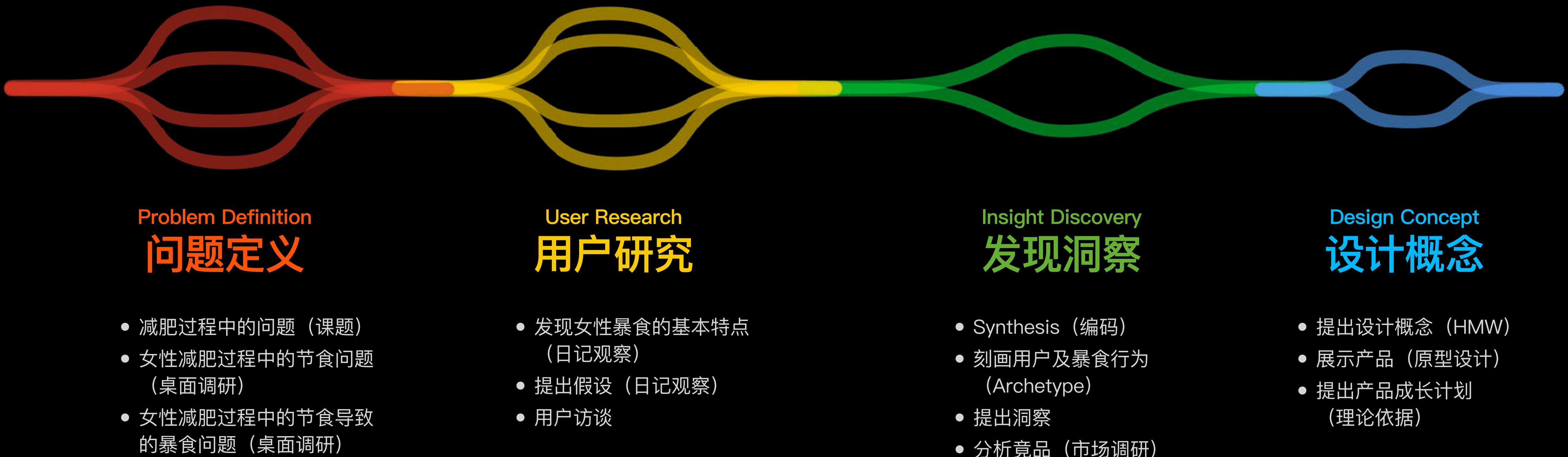


MORE & more

针对年轻女性「由节食减肥导致的暴食问题」的用户研究与设计

User research and design for young women with overeating problems caused by dieting



Our Team



刘蓝静
2031985
设计历史与理论



魏伊茗
2031992
设计历史与理论



郑茜月
2033678
交互设计



张淳
2031995
设计历史与理论



刘希敏
2033850
交互设计

Problem Definition

01 问题定义

01 问题定义 Problem Definition

Academic Definition

学术定义

饮食失调

Eating Disorders

过分关注体重

负面身体图示

饮食态度失调

限制性饮食

暴食行为

医学临床症状

为控制体重，长期严格节制饮食，
包括控制进食的食物类型及数量

由不良心理到不良行为关键转折点，
导致医学临床症状的危险因素

暴食症

在3个月内平均每周至少出现一次暴食

神经性贪食症

存在补偿行为（如催吐）的暴食症患者

进食时通常感觉失去控制，
进食后产生强烈的沮丧感

- a. 进食比正常情况下快得多
- b. 进食至阐述不舒服的饱腹感
- c. 在没有感到身体饥饿时大量进食
- d. 因进食过多感到尴尬而单独进食
- e. 进食后感到厌恶自己、抑郁或非常内疚

参考：

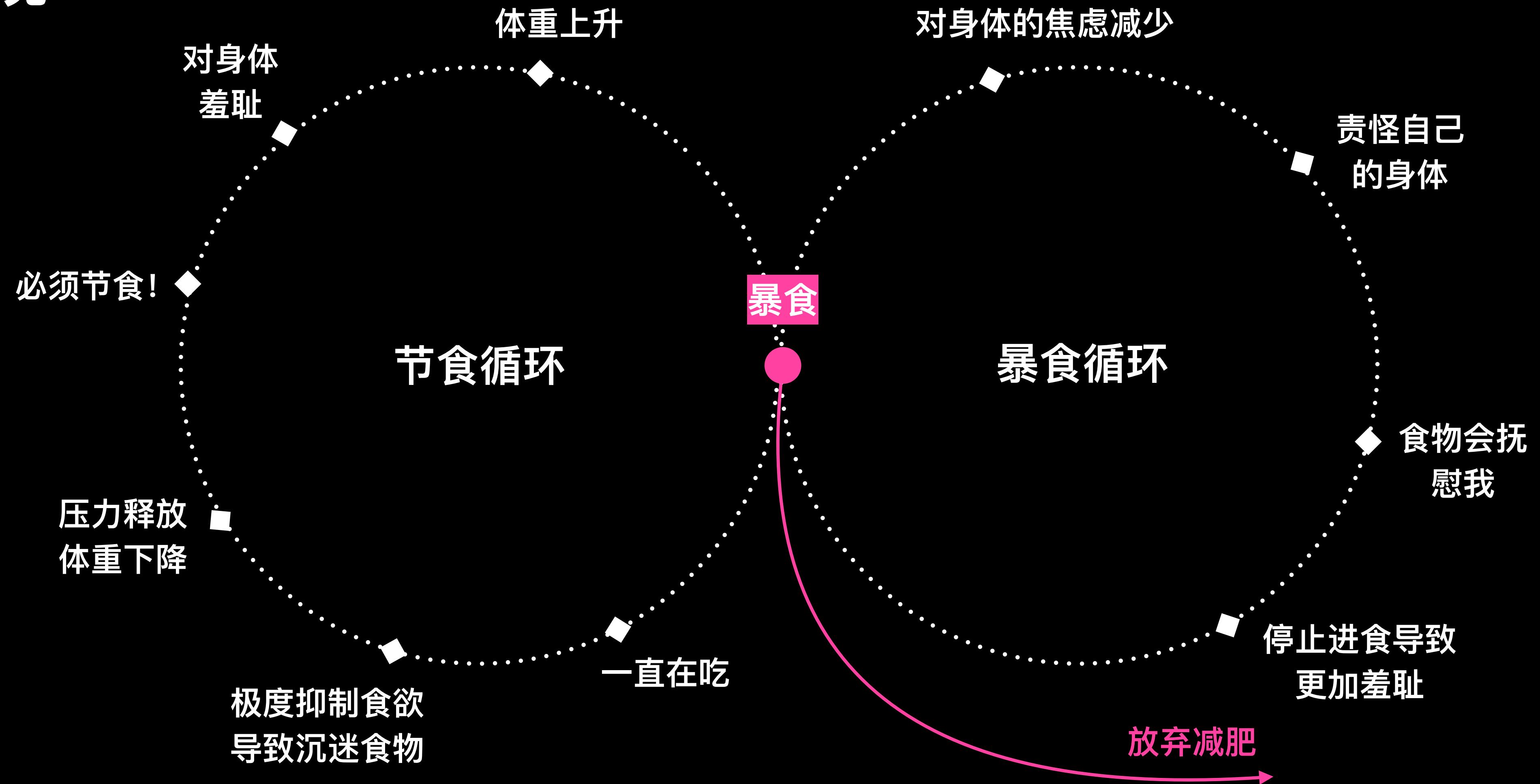
美国精神障碍诊断统计手册第五版 (DSM -V)

Herman, C. P. (1978). Restrained Eating. *Psychiatric Clinics of North America*, 1(3), 593–607.

01 问题定义 Problem Definition

Primary Discovery

初步发现



01 问题定义 Problem Definition

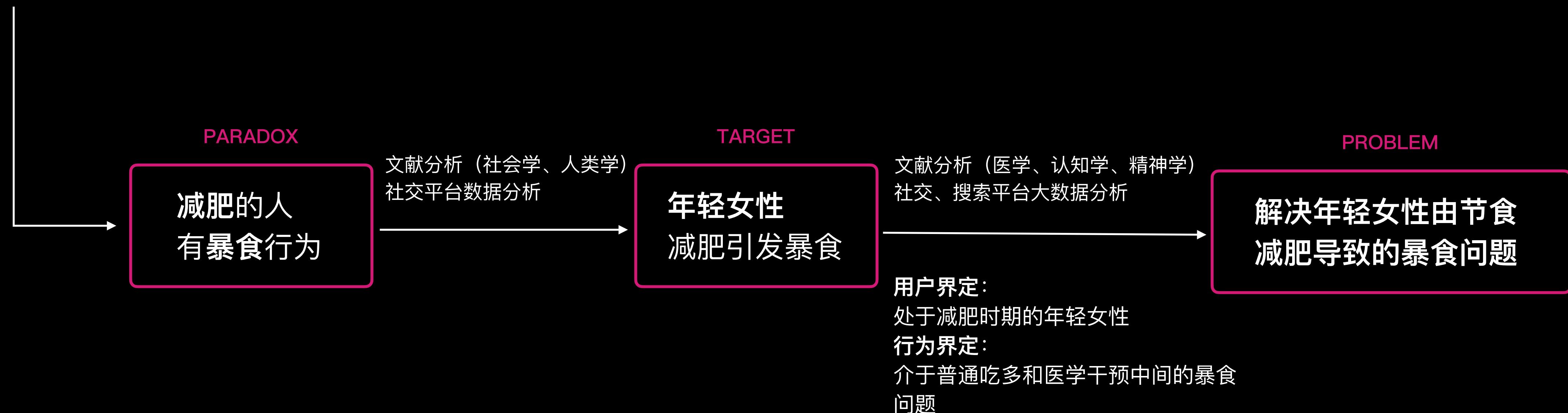
Process Summary

聚焦小结

Topic 4

朋克养生

减肥



User Research

02 用户研究

02 用户研究 User Research

Research Methods

研究方法



02 用户研究 User Research

Diary Studies

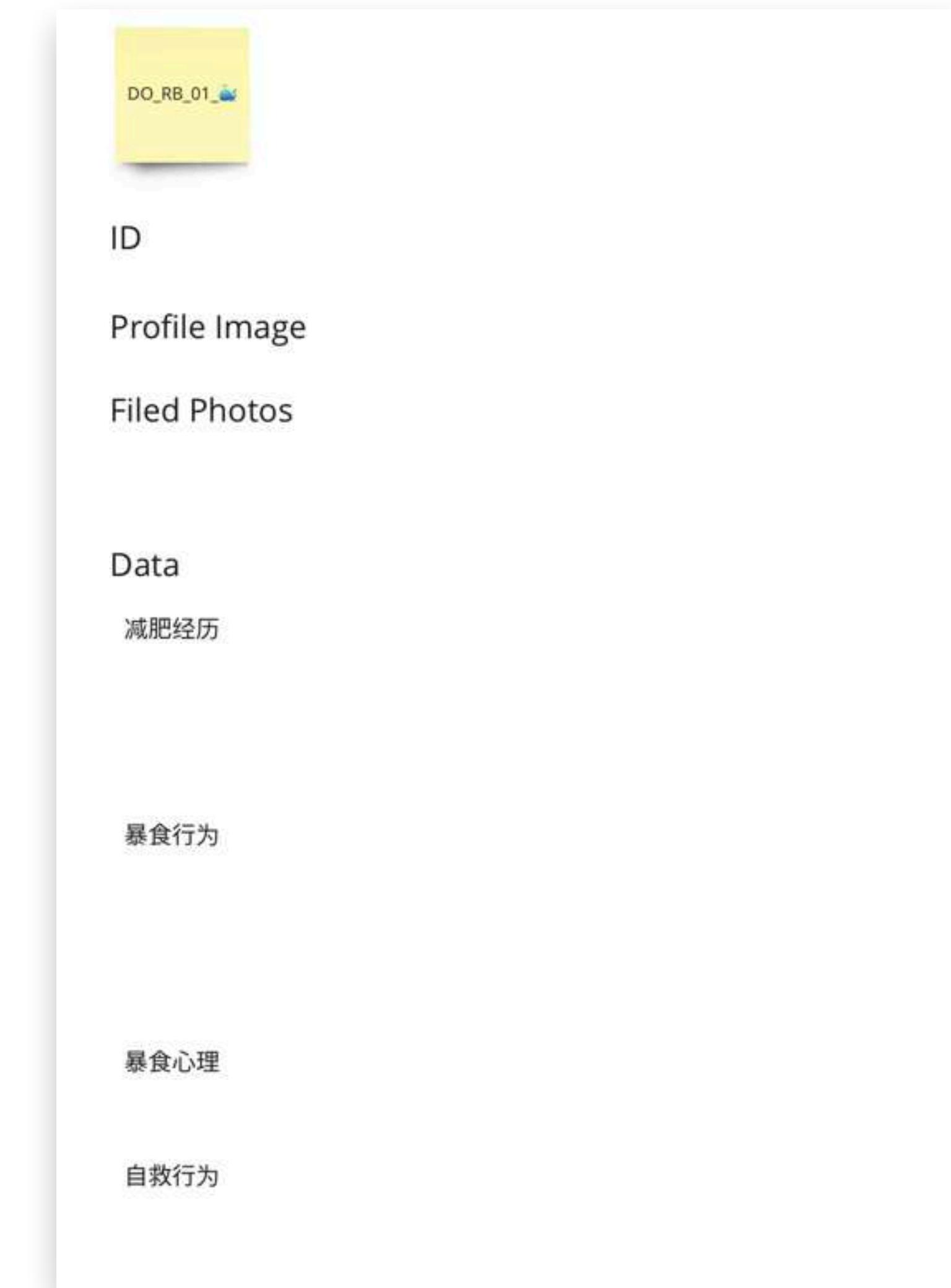
日记观察

观察对象选择标准

1. 有10篇以上的暴食日记，且有食物的图和心情记录
2. 确定是真实暴食者，判断指标如暴食频率一周三次左右（不可能每天）、食量符合暴食

日记观察目标和内容

1. 值得关注的有趣/异常状况
2. 得到观察用户的客观信息：
 - a. 必要：减肥时长、暴食时长、暴食频率（一周几次）
 - b. 尽量收集：暴食时间、暴食场景
3. 得到用户日记中的周期和特征
 - a. 日记多长？是否存在明显的周期？
 - b. 一共几种心理状态？什么样的心理比较多？
 - c. 心理状态和减肥的关系？
 - d. 日记下的评论是什么样的？

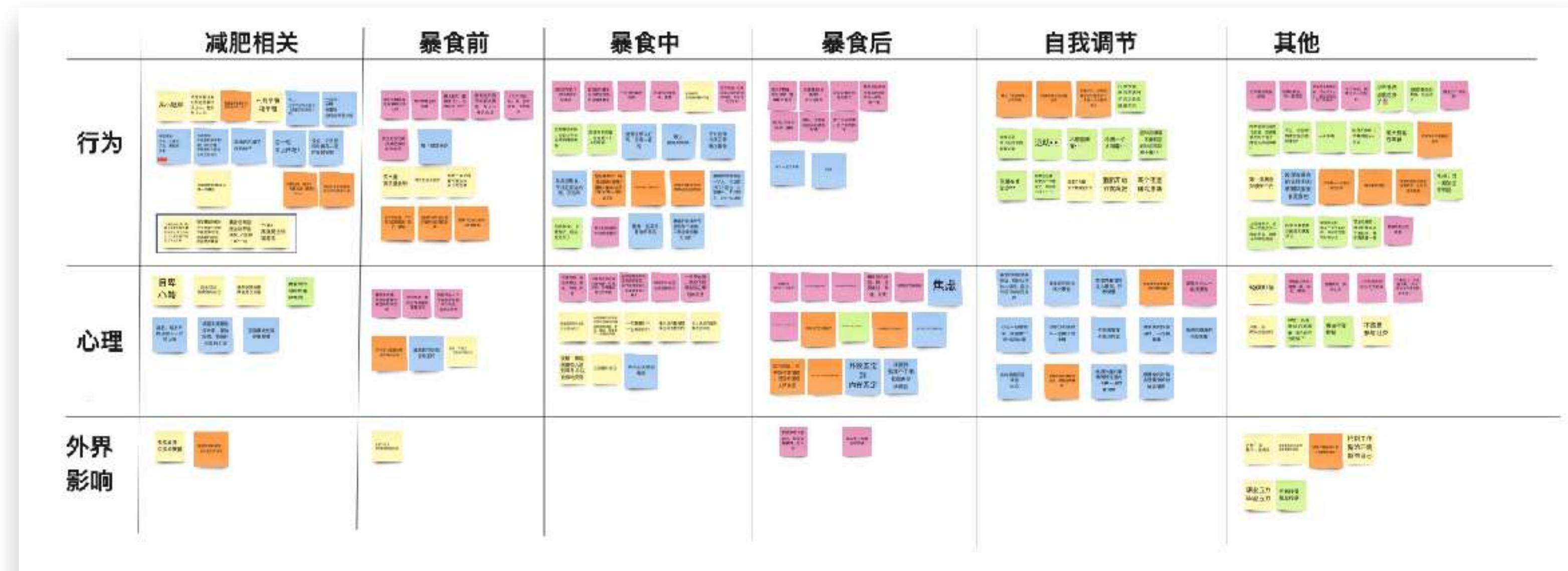


Diary Studies

日记观察

Diary Studies Synthesis

日记观察分析



	导致暴食 会有外界刺激	他们希望获得他人的理解 会试图寻求帮助	强烈的负面情绪	暴食大多发生在独处的时候	社交相关	存在阶段性	转移注意力/ 把时间填满	关于吃（具体）	暴食对健康的影响	自我调节
证据	<p>无法避开众多的晚餐 圣诞节前夕再次被暴食淹没</p> <p>课业压力 毕业压力 突然一个自己一直觉得不擅长</p> <p>老板一走对我要求不要加班 反应过度</p>	<p>1) 获得非同类人群的理解 跟朋友人说难过，被告诉是魔怔，且不在乎 2) 向同类人群寻求安慰 跟吃货们诉苦大家，害怕失败，害怕在小红书上说，害怕被嘲笑，但还想得到理解和支持</p> <p>1) 希望改变，寻求帮助 渴望与他人一起减肥，寻求帮助</p>	<p>外貌焦虑 内在否定 害怕自己不够好 害怕被嘲笑，但还想得到理解和支持</p> <p>自卑心酸 焦虑</p>	<p>晚上独自在家 害怕把零食盒子弄起来，害怕被发现</p> <p>平时自律，白天正常晚上暴饮暴食 无法面对自己</p>	<p>因暴食而自我贬低，进而不想社交，但实际渴望获得他人理解与陪伴。 某个夜里确定思春</p> <p>平时自律，白天正常晚上暴饮暴食 无法面对自己</p>	<p>反复立flag：“第一次”、“明天”、“重新减肥” 存在短期阶段和长期阶段 减肥初期限制饮食力度大</p> <p>不要一个人站着... 已时填填满，不要有空闲时间不知道干啥 单纯为了吃而吃</p>	<p>高热量/高碳水食物 减肥初期限制饮食强度大 简单粗暴，只求吃饱和午餐</p> <p>想吃不饱，现在第一餐吃饱后开始吃，第二餐吃，第三餐吃，一定要吃饱</p> <p>单纯为了吃而吃 第二人生目标，肚子和体重 减肥初期限制饮食强度大 单纯粗暴，只求吃饱和午餐</p>	<p>暴食后肚子非常难受，每次吃东西都好像吃了一个人，巨饱，感觉自己太胖了，无法直接地受身</p> <p>减肥，不能够让自己瘦下来，转移注意力 开始担心体重，健康（饭、消化、睡眠）</p>	<p>暴食后肚子非常难受，每次吃东西都好像吃了一个人，巨饱，感觉自己太胖了，无法直接地受身</p> <p>减肥，不能够让自己瘦下来，转移注意力 开始担心体重，健康（饭、消化、睡眠）</p>	<p>记录饮食，并且用这种方式记录和观察自己 尽量在食堂吃饭 记录运动量和心情</p> <p>自律的工具（如便当，水果，牛奶，酸奶等） 不能当零食 自律的工具（如便当，水果，牛奶，酸奶等） 不能当零食</p>
设计点		营造相关的社群，提供交流安慰的空间	把一些心理学上的内容放在app和实体交互上进行劝导、安抚	提供实体交互，进行陪伴、安慰		提供记录的工具，帮助正视过程的反复				
如何验证		提供小红书等社交平台交流的截图	心理的相关app截图 虚拟宠物等动图			电子手帐vs实体手帐				

02 用户研究 User Research

Diary Studies Summary

日记观察小结

1. 暴食大多发生在独处的夜晚。
2. 感知到暴食欲望时，用户会通过各种方式转移注意力，试图阻止自己暴食。
3. 暴食过程中，用户通常难以停下，直至吃完所有可触及的食物。
4. 暴食结束后，用户容易陷入自我厌弃，希望获得安慰。
5. 用户为暴食行为感到羞耻，现实生活中较少与他人交流暴食，但实际上渴望被理解。

02 用户研究 User Research

Hypothesis #1

初步假设 #1

与同类人群的交流 有助于 破除独处空间、给自己心理安慰
从而 约束用户的暴食行为、舒缓暴食后的压力

Interacting with people with same situation helps to break up the solitary space and gives them a sense of comfort
thus restraining the user's overeating behaviour and relieving post-binge stress

02 用户研究 User Research

Hypothesis #2

初步假设 #2

实体交互 有助于 **转移注意力** 从而 **降低暴食冲动、回归理智**

Tangible interaction Helps to divert attention and thus reduce the urge to overeat and return to sanity

Hypothesis #3

初步假设 #3

记录类工具 有助于**暴食发生后用户反思情绪和心理状态**

从而 当下接受自己暴食的行为、降低第二天继续暴食的可能性

Recording tools that help users reflect on their emotional and psychological state after an episode of overeating
Accept their binge eating behaviour in the moment and reduce the likelihood of continuing the next day

02 用户研究 User Research

Contextual Interview

用户访谈

STEP1 列出问题、准备预访谈大纲



四大模块		主要分类		次要分类		访谈问题		备注	
基础信息	基本信息			年龄 性别 地区 受教育程度 经济状况				可能会在访谈前做一个简单的问卷了解：	
	健康状况		感情状况	感情状况		平时上班？ 和家人关系如何？		你之前用过……你能不触碰一下……“回忆”某	
		家庭情况		家庭情况模式 家庭结构 家庭的居住情况 家庭身世				只能单话描述用户的家庭情况；	
生活方式	家庭情况	家庭对于自己满意的程度	家庭对于自己满意的程度	家庭对于自己满意的程度		家庭人机互动家庭人机互动家庭评价的需求吗？是什么时候？ 什么时候开始有强烈的购买欲？		购物产品、投资购买产品、利益需求、价值观或信仰	
	非家庭生活情况					◆ 你最初在决策过程中如何变化的？			
	性格与做事方式		男女生差异	男女生差异		男女生差异？ 原因？		假设：用户对解决方法的期待	
	压力	压力来源	压力来源	压力来源		是食物吗？或者爸妈不是我在影响？ 一般如何解压？		开着假设云提问：某影响因素比另一因素影响大	
	情绪状态	解压方式	解压方式	解压方式		之前的饮食方式是什么样子的？ 之后的饮食方式是什么样子的？ 之后觉得怎样？背后原因是什呢？		建议：用户对解决方法的期待	
	现况			日晚上一下整体的减肥过程					
	日程			减肥的主要方法					
	信息搜集	咨询	咨询	减肥的主推方法					
		兴趣信息	兴趣信息	减肥的主推方法					
		计划	计划	减肥的主推方法					
		风格	风格	减肥的主推方法					
减肥经历	饮食	饮食习惯（种类摄入量/频率/时间）	饮食习惯（种类摄入量/频率/时间）	饮食习惯（种类摄入量/频率/时间）		会否有其他营养的零食？ 今天吃了什么？怎么吃的？最近一直这么吃？减肥前后饮食的变化？类似什么与减肥相关的食品吗？		需要具体行为支撑，最好有时间线	
		摄入的卡路里	摄入的卡路里	摄入的卡路里		摄入什么卡路里（蛋白质等）及频率			
		药物	药物	药物		减肥时吃的药？通过什么方式知道自己？有没有过期药？有没有过期？（有效/失效日期）知道自己吗？			
		代餐	代餐	代餐		减肥代餐？			
	运动	运动类型	运动类型	运动类型		是否喜欢运动？是否有运动的习惯？都会进行哪些运动？（项目频率强度时间）			
		运动频度	运动频度	运动频度		在运动上省时吗？会去健身房吗？在健身房里的行为——目的去健身房锻炼保持？			
		运动对运动的影响	运动对运动的影响	运动对运动的影响		减肥后运动的变化？			
	消费	基本消费习惯	基本消费习惯	基本消费习惯		买过减肥产品吗、看者、买过哪些			
		减肥产品消费	减肥产品消费	减肥产品消费		多少钱？买了多少？			
		健身教练	健身教练	健身教练		有没有请教练减肥的方法？多久做一次？效果过标准吗？			
		会员标准	会员标准	会员标准		是否花钱办过会员卡？（次数/时间）			
		生活习惯	生活习惯	生活习惯		减肥后生活有什么变化？			
		身体体质	身体体质	身体体质		体质产生什么肥胖的因素？（比如月经不调，睡眠不好，便秘，胃，体脂肪，代谢慢等）			
		日常数据	日常数据	日常数据		以上数据是否对减肥行为有影响？（为避免反弹）会一直坚持减肥吗？			
		社会压力（从男性和女性）	社会压力（从男性和女性）	社会压力（从男性和女性）		为什么情况下会开始减肥？你认为的因素？以后是否还会继续减肥的方式？不能再瘦自己喜欢的食物你会怎么办？		不可执行的让男女对事物作出相似反应的不同看法	
		外貌焦虑	外貌焦虑	外貌焦虑		外貌焦虑的是底？睡眠不规律？用一个词形容理想的外貌是？			
		无双度	无双度	无双度		是否觉得别人很立体美丽？		女性对于外貌更好在意；女性对外貌评价体系简单；相比男性在外貌和自由有很大一大致，女性	
		社会关系	社会关系	社会关系		周围朋友是怎么评价的？周围朋友有没有减肥的？看后，他们怎么样？会和朋友一起减肥吗？			
		情感							
	心理	情感	情感	情感		根据时间的阶段关心什么问题？◆ 心理状态（正面负面）以及原因			
		心理困扰	心理困扰	心理困扰		减肥初期会不会开始做一些之前没做过的事情（比如，运动、舞蹈、跳舞减肥等。...）			
	情感			开始		第一次减肥初期做了什么？因为什么呢？ (求助) 第一次减肥失败因为什么？			

02 用户研究 User Research

Contextual Interview

用户访谈

STEP2 用户筛选标准 User Criteria

1. 必须是由减肥引起的暴食；
2. 并非因强制性原因而想要减肥（如职业需要）；
3. 18-30岁的女性；
4. 满足暴食的标准：吃到难受还会再吃、暴食频率至少每周一次、需要有持续三个月以上的暴食经历、如果已走出暴食需要在两年之内。

职业背景	大学生：上班族	4 : 5
暴食状态	经历中：已好转：已走出	2 : 3 : 5
访谈形式	线下：线上	6 : 3
住宿情况	合住：独居	4 : 4

Contextual Interview

用户访谈

STEP3 问卷筛查 Screening

目的：

- 判断访谈用户是否符合标准；
 - 提前得到访谈用户的个人信息；
 - 筛选潜在目标用户

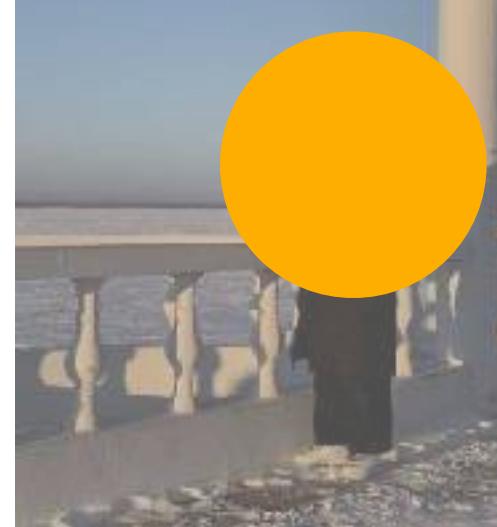
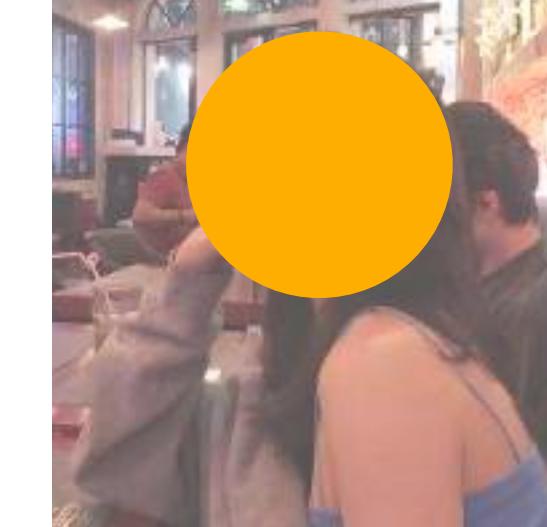
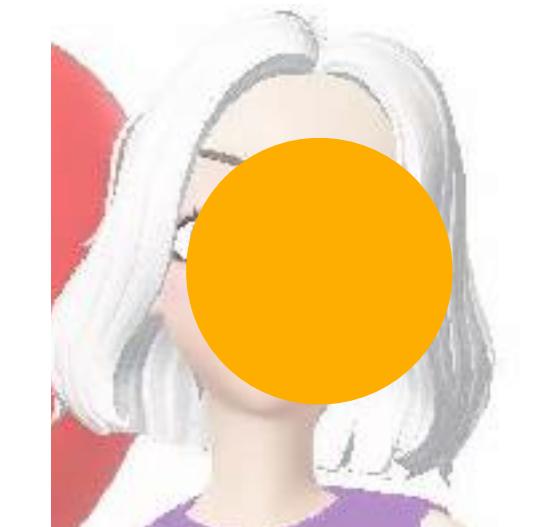
结果：

- 74, 总有效
 - 38, 暴食者

Contextual Interview

用户访谈

STEP4 选择用户 User Selection

		暴食经历中		暴食经历后	
群居					
	dzx 减肥时长：两年 上一次暴食：一月	Lxy 减肥时长：一年 上一次暴食：半年	wh 减肥时长：两到三年 上一次暴食：一年以上	berry 减肥时长：三年以上 上一次暴食：一年以上	
独居					
	dzx 减肥时长：两到三年 上一次暴食：1-4次/月	Ciya 减肥时长：三年以上 上一次暴食：月内	xh 减肥时长：三年以上 上一次暴食：一年以上	Ldh 减肥时长：一年 上一次暴食：一年	

02 用户研究 User Research

Contextual Interview

用户访谈

STEP6 访谈指南 Discussion Guide

	验证假设 *三个假设并不是独立的，最好能够交叉提问，也许我们最后能够综合起来做一套工具包设计？	
	事实：独处的夜晚、找同类、看评论、主动鼓励劝导、“劝别人容易劝自己难”……	
	设计机会：打破独处、安慰别人也在安慰自己、足够有效地转移注意力、以聊天代替吃	
	假设1：与同类人群的交流有助于减少用户的暴食行为	
交流app	有没有和其他有过暴食经历的人交流过？	
	这些人现实生活中的朋友吗，还是网上认识的	
	你在网上看到有人求助的时候，会主动去回复吗	如果一般不回复的话，转问：如果有人私戳你……
	一般会怎么回复他呢	
	在安慰别人的时候会联想到自己吗？会同时让自己也感觉被安慰到吗？	
	当你想暴食的时候，你发现有一个比你更想暴食的人来找你，你会怎么办	
	想暴食的时候，希望对方是什么样的人？排序+原因	(暴食程度较弱、和你相同、较强)
	会担心隐私问题吗？希望聊完就散，还是建立长期联系	
	事实：暴食前的冲动、暴食前的预兆能够被感知	
	设计机会：提供停止暴食行为的触发器、限制双手、足够有效地转移注意力（创造新的心流）、以实物互动代替吃	
	假设2：具有多感官互动功能的智能安慰物有助于减少用户的暴食行为	
智能安慰物	你的床上或者桌子上，会放什么用于解压或者舒缓情绪的东西吗（比如玩具？抱枕？……）	
	为什么它们能够帮助解压	
	对你而言，吃是一种解压方式吗？	
	在暴食开始前，有哪些方式能转移注意力？排序+原因	卡片
	现在有一些毛绒玩具或者抱枕这一类的东西…	意向图
	对于这一类产品的期待，希望它是什么样？排序+原因	卡片
	有没有使用过vr产品？（这一块现在还不知道该怎么提问）	意向图？
	事实：记录的习惯、频繁反思、成功经验（制定计划、规律进食）、医学干预手段下放	
	设计机会：降低自我调整的成本（提供工具，指导可以怎么做）、工具内容规划、劝导话术	
	假设3：记录类工具有助于暴食行为发生后的状态调整	
反思记录	你平时有写日记、记手账的习惯吗	
	会记录自己饮食运动吗？	
	在什么平台记录呢？薄荷？手帐？可以给我看看吗	线下互动
	每天都记录吗？多久记录一次？记录什么内容？	
	暴食的时候也会记录下来吗？（只记录好的时候还是都记录）	

02 用户研究 User Research

Contextual Interview

用户访谈

STEP7 刺激物 Stimuli

● 更倾向于哪种方式进行情感输出或记录?



● 安排交谈 那时反馈



● 发帖记录



● 手写记录

● 对于情感支持的实体产品,更倾向于一下哪种?



● 抱枕



● 毛绒拟物



● 机械拟物

● 对于转移注意力、占据双手产品的期待,希望它是什么样?



● 接触支撑
柔软的
能提供舒适的接触和
帮助人们集中注意力
并且不会阻碍呼吸



● 手感支撑
柔软、光滑的产品
不能操作产品或按钮
让人们可以专注于手部
让他们进入游戏或冥想状态
并保持心灵平静以重获新生

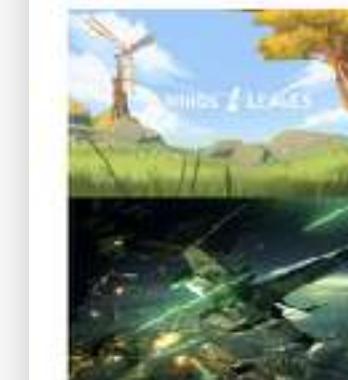


● 视觉打扰
手机、电脑产品
不能操作产品或按钮
让人们可以专注于手部
让他们进入游戏或冥想状态
并保持心灵平静以重获新生



● 屏幕
VR眼镜、智能手环
能提供沉浸式体验
帮助用户专注于屏幕上的内容

● 如果采用VR,更倾向于一下哪种交互方式?



● 游戏



● 引导冥想、正念

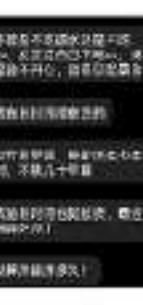


● 创作 (绘画、演奏等)



● 探索体验

● 在暴富开始前,有哪些方式能转移注意力?



● 看天



● 游戏



● 视频网站
(综艺、电影、电视剧)



● 社交媒体
(微博、豆瓣、小红书、公众号)



● 读书小说

● 如果采用VR游戏,更倾向于一下哪种游戏方式?



● 冒险、经营类游戏



● 对抗类游戏 (动作类、射击类)



● 互动类游戏



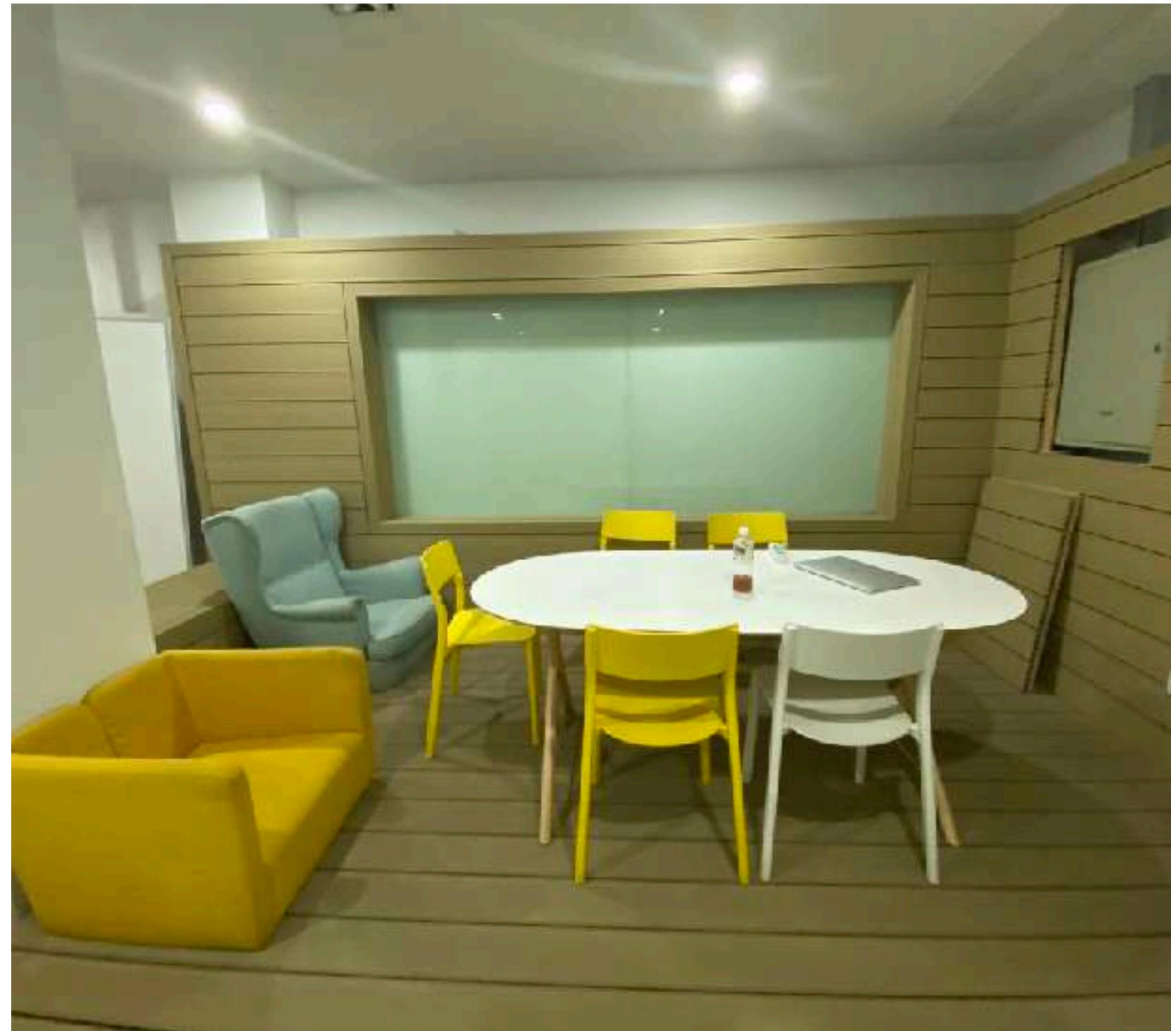
● 感觉类游戏

02 用户研究 User Research

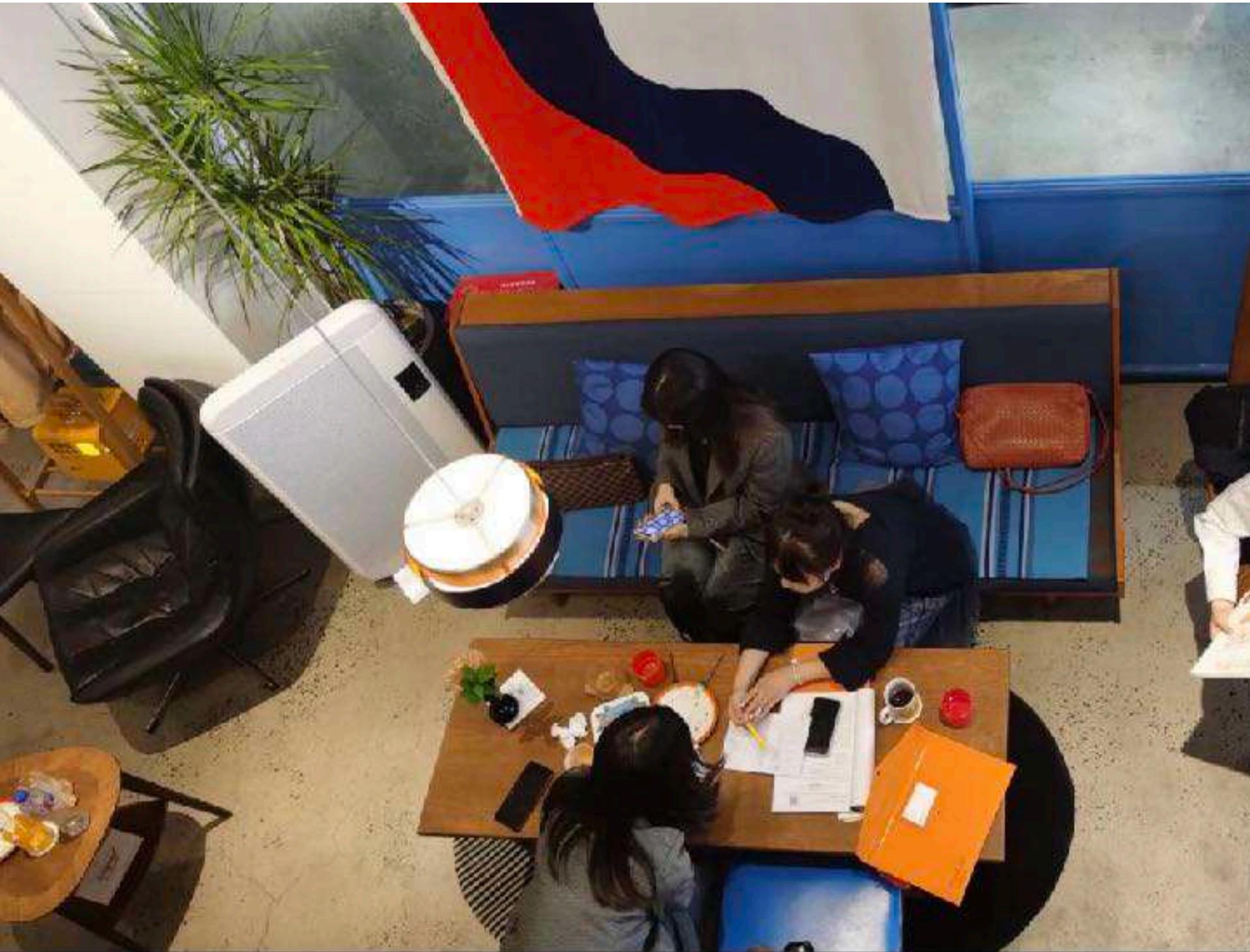
Contextual Interview

用户访谈

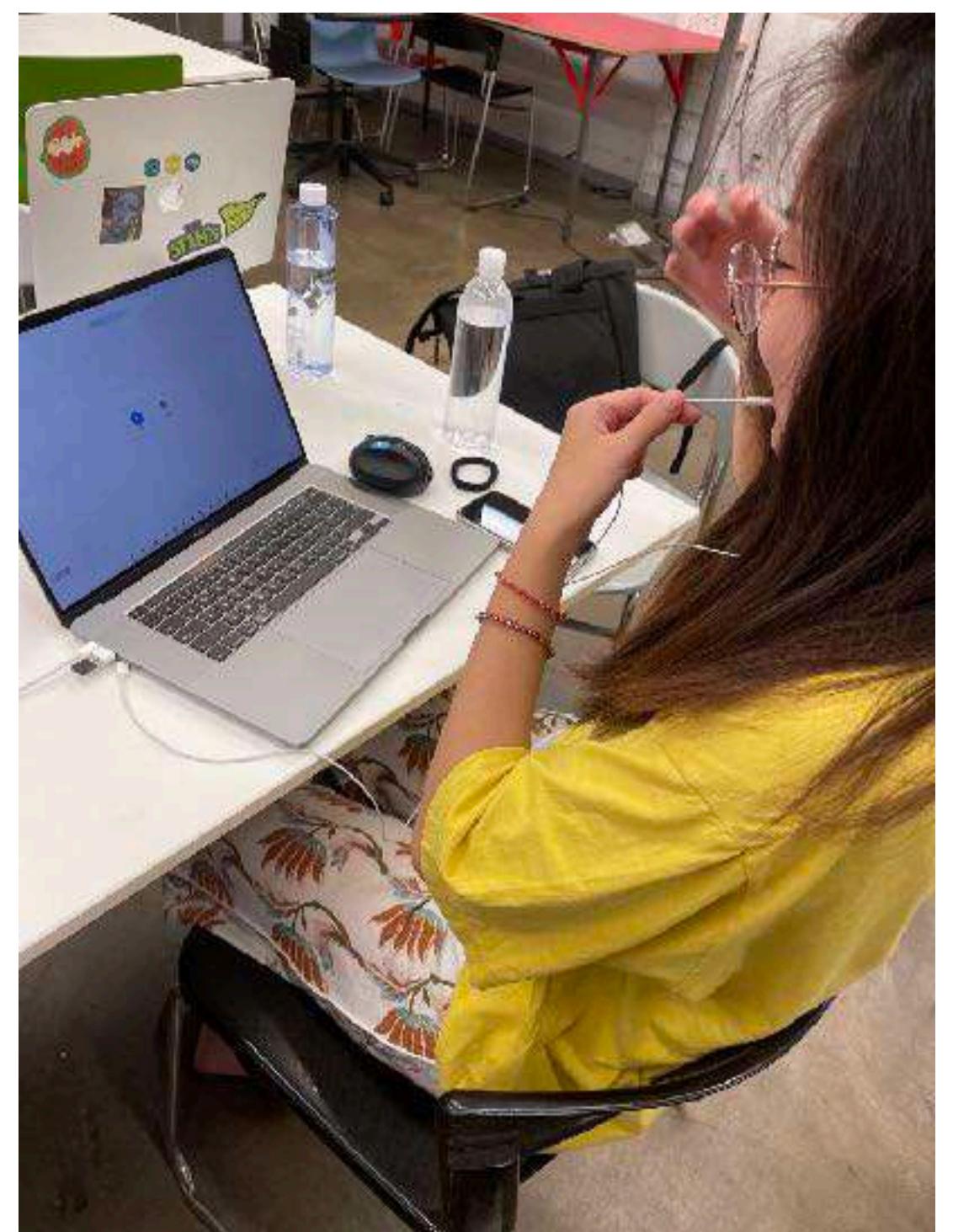
STEP8 访谈执行 Execution



设计坪坊



咖啡厅



线上

02 用户研究 User Research

Contextual Interview

用户访谈

STEP9 详情表格 Debrief form

概况		访谈背景	
姓名:	性别:	访谈时间:	访谈地点:
年龄:	职业:	访谈对象:	概念类别:
联系方式		访谈目的	
电话:	邮箱:	需求:	反馈:
地址:	QQ:	意见:	建议:
备注:			

概况		访谈背景	
姓名:	性别:	访谈时间:	访谈地点:
年龄:	职业:	访谈对象:	概念类别:
联系方式		访谈目的	
电话:	邮箱:	需求:	反馈:
地址:	QQ:	意见:	建议:
备注:			

概况		访谈背景	
姓名:	性别:	访谈时间:	访谈地点:
年龄:	职业:	访谈对象:	概念类别:
联系方式		访谈目的	
电话:	邮箱:	需求:	反馈:
地址:	QQ:	意见:	建议:
备注:			

概况		访谈背景	
姓名:	性别:	访谈时间:	访谈地点:
年龄:	职业:	访谈对象:	概念类别:
联系方式		访谈目的	
电话:	邮箱:	需求:	反馈:
地址:	QQ:	意见:	建议:
备注:			

首页概览

内容页

照片页

备注页

用户手册		使用说明	常见问题及解答
版本：1.0	发布：2010-01-01	安装与启动	Q1：我的电脑没有光驱，如何安装软件？ A1：您可以在网上搜索“无光驱安装包”，然后按照提示操作即可。
语言：中文	语言：简体中文	卸载与恢复	Q2：我忘记了安装时的用户名和密码，如何恢复？ A2：您可以在网上搜索“重置密码”或“忘记密码”，然后按照提示操作即可。
系统要求：无	系统要求：无	故障排除	Q3：我在使用过程中，遇到了各种各样的问题，应该如何解决？ A3：您可以尝试以下方法：1. 在线搜索；2. 查看产品说明书；3. 联系客服寻求帮助。
兼容性：所有	兼容性：所有	用户反馈	Q4：我遇到了一些问题，想向你们反馈，应该怎么做？ A4：您可以通过以下方式反馈：1. 在线客服；2. 官方论坛；3. 客服电话：400-1234567。
大小：50M	大小：50M	常见问题	Q5：我的电脑运行缓慢，应该如何优化？ A5：您可以尝试以下方法：1. 清理垃圾文件；2. 关闭不必要的后台程序；3. 升级硬件；4. 重新安装系统。
更新频率：每月	更新频率：每月	常见问题	Q6：我的电脑经常卡顿，应该如何解决？ A6：您可以尝试以下方法：1. 清理垃圾文件；2. 关闭不必要的后台程序；3. 升级硬件；4. 重新安装系统。
保修期：一年	保修期：一年	常见问题	Q7：我的电脑无法启动，应该如何处理？ A7：请尝试以下步骤：1. 检查电源线是否插好；2. 检查主板是否损坏；3. 检查内存条是否松动；4. 检查显卡是否损坏；5. 检查硬盘是否坏道；6. 检查CPU是否过热；7. 检查机箱散热风扇是否正常。
支持平台：Windows	支持平台：Windows	常见问题	Q8：我的电脑无法联网，应该如何解决？ A8：您可以尝试以下方法：1. 检查网线是否插好；2. 检查路由器是否正常；3. 检查防火墙设置；4. 检查杀毒软件是否冲突；5. 重新启动路由器。



日期：1月	班级：某班
时段：上午	年级：本科
项目和数据指标：(一)声音	
环境情况：安静	接触时间：2分钟
声道：E	强度：10
项目和数据指标：(二)光线	
接触时间：师生互动	—改善性：—强化：

访谈小结摘要

- ◆对于学生觉得安静，安静的定义各不一，面对外界刺激时（比如噪音等）对大学生（注意指非）对环境感知的敏感，对安静的感知上对事物的清晰程度有没，影响的因素有很多还比较复杂，从四个方面出发
- ◆项目负责人把所有听到的声音类型划分成六类：1.静态：静态进行的环境，挂有装饰物的房间；2.动态：运动的噪音；3.自然：自然存在的环境；4.社会：社会存在的环境；5.人为：人为制造的噪音；6.电子：电子设备发出的声音。
- ◆只合非常短的时间里，声音通过细胞内外环境变化，来检测内存不同频率的声音特征的占比。数据准确度不会因时间的多长而有所差异，因为声音是由对事物本身特征的识别和处理时间长短自己决定的，所以声音的特征在于自己的内心中。

概念反思

The image is a composite of two parts. On the left, there is a photograph of a woman with long dark hair, wearing a light-colored top, looking towards the right. On the right, there is a large, solid yellow circle that appears to be a placeholder for another image or a redacted area.

<p>洁泥厨房食品店</p> <p>华华没有选择她的店，太矮小、方面的，让她寒心。她说好，换了，九点，有三样产品与她有一点，她直接问艾洁泥：什么问题。</p> <p>艾洁泥非常之自豪，太好了，你认为它能卖有的东西，成为一针见血。但是不会是老子一样傻逼，轻易利索，没说王丘也很大，人跟关心问题，必须牺牲，三力策三，然后自己，开始说些七、八不健康的东东，除了之后压力更大，不看上她，同时，大半夜睡觉，让艾洁泥看店，大扫把。一次不行再看一次，一直看到累一点吧，比了比价格，她说好，然后就推荐，自己就是做烘焙的，烘焙的烘焙师，烘焙师，你要这样叫一下。</p> <p>烘焙的烘焙师烘焙师，烘焙之后，她的五十五岁，那是烘焙师的，此外再没有，自己学做面包，现在烘焙师，烘焙师烘焙师，烘焙师，她说，一定要买，她说这次就买一点，双色玛德莲饼的巧克力/白巧克力，烘焙师烘焙师，烘焙师之前已经很多，几乎要溢出来。</p>	<p>日记17- 风景、心理支持、社交</p> <p>约会纪念日</p> <p>华华觉得华华基本没有过生日，且华华快要结婚，华华想她这样得成功APP，最适合，去约会生之进入的应该是不少，华华应该选择哪一个是她生之纪念日。</p> <p>帮助别人，帮助别人，不能伤害到自己，做一个微笑者，帮助别人也是对自己。</p> <p>华华大概有十人有自己“伴”，一起叫阿姨，华华别人也是对自己。</p> <p>华华是张爱丽丝，而不是张爱丽丝，华华的爱丽丝，产品+app，是闺蜜第一点。</p>
<p>日记22 转化物、器官刺激、精神媒介（物理或心理等）</p> <p>阿斯伯格综合症</p> <p>方案一：帮助华华打开封闭的世界。</p> <p>产品必须深入在华华世界的领域上。</p> <p>瑜伽是个好工具，不能吃的东西。</p> <p>瑜伽环境，华华需要安静的环境，华华需要瑜伽。</p>	<p>日记23 记录</p> <p>不写，吃了顿饭了。</p> <p>没有产品的日子才舒服，她应该快乐。</p>

<p>第1步：方法和个人特征</p> <ul style="list-style-type: none"> 评估你的性格，是否适合做你所选择的性别的工作 评估你的外表、外貌、着装等，一个男性的外表是否能吸引异性 有无足够的体质更喜欢一个人是看，不喜欢太累，不喜欢剧烈运动等优点或缺点，如你能够每天轻松地做一个需要坐着或站着的工作自己会感到非常舒适。 十六岁以前对未来的规划，你打算干什么，到二十六岁你对自己的认可，认为没有美丽的外表，美貌能为你赢得更多的认可 如果让你十岁开始做你喜欢的事情你会很高兴（少女心），不妨考虑你喜欢自己的体验或者做了多少年；因为时间“深入骨髓” 	<p>假设1：机会、兴趣和坚持：扑克</p> <ul style="list-style-type: none"> 一位年轻的女孩，（她从斗牌）在年轻的心灵被青春期的荷尔蒙，得到良好的锻炼，而锻炼后的结果：她的体质变好并结合内心的交流，从而养成良好的习惯。阳光灿烂的日子每天走了热闹的街道，她的生活丰富，不仅夕阳无限好，而且内心充实，充满活力，因此青春活力满满。 以为她父亲：她准备了“小黄书”、“杀毒软件”、一日日的早起与一起设计的牛仔服，许诺要和她结婚，她因此不再害怕孤单。 从不利切入人生已有的事情
<p>减肥就是食疗师</p> <ul style="list-style-type: none"> 在2017年进入大学的第一个学期开始体重增加，想决定减肥，之前也一直尝试过，但是效果并不理想 不适合户外运动减肥计划，运动上半身严重，每次只能完成两个来回，坚持了三周，坚持老腰痛，一度连走路都走不动，睡觉、坐着、坐着、坐着，连坐都困难，连坐都困难的计划折磨了生来娇生惯养的我 在学校的健身房疯狂的拼命做着运动，瘦了15斤后所有的运动都停止，再也没有小镜子 今年一月减肥失败后开始吃外卖，才导致每天的热量摄入过高，体重直线上升，减肥路上一落千里的节奏，中间间断还暴吃了顿大餐 但是去年年底开始慢慢的自己做运动，一个人在家主要是跑步机、折叠单车、瑜伽垫、瑜伽凳、瑜伽球、瑜伽垫、瑜伽球 慢慢的自己：吃了点低热量的，土豆粉条，当一个孩子的时候开始，慢慢的第一个人瘦了四五斤 	<p>假设2：营养师、肠胃刺激、身体疲劳、减肥疲劳等</p> <ul style="list-style-type: none"> 一年半的内社交媒体，丁丁对健康的不懈追求，晚上做饭 煮饭的设备齐全，以及简单的运动一下看看手作
<p>假设3：记者</p> <ul style="list-style-type: none"> 从头没有写过日记，从来没有记录过自己的习惯，也懒得学英文，甚至连小小说，每周也是要通过“可口可乐”、五颜六色的梦寐已久的姐姐，偶尔出现早上九点钟的门口订外卖 过去没有去接触自己的日记，没什么日记，看各种书籍 	

<h3>生活方式和个人特征</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 喜欢大方、豪爽随和、坦诚直率、自然、粗犷无造作，山野风光、粗犷、粗犷奔放，追求大度、洒脱惬意、豪爽奔放的、从不斤斤计较，乐群。 • 喜欢热闹，充满活力，热爱生活，从不觉得无聊，乐群。 • 不喜欢沉闷，没有情趣的沉闷，有相当程度的健谈。 • 喜欢毛毛雨，幽默可掬的风趣风度。 • 喜欢追求真实、坦白地做人做事。 • 喜欢只求长处的积极乐观。 	<h3>假设1：强社、心理优势：社交</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 依赖强烈的外向型特质，善于交际。 • 强烈的外向型特质，需要刺激和挑战，只对令世界充满各种新鲜事物的新奇事物，以及能引起自己强烈好奇心的事物产生兴趣，追求自己感兴趣的领域。 • 喜欢与人合作，乐于与他人分享自己的经验，乐于助人，乐于帮助他人完成目标，享受帮助别人获得成功的心理满足。 • 喜欢与人交往，乐于结识新朋友，乐于接受新的产品，乐于接触广泛，乐于冒险，乐于刺激。 • 喜欢与人接触，通过接触获得新的、有价值的信息，因为通过这个过程而快乐。
<h3>减肥和腰带尺寸</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 喜欢运动休闲，热爱运动，热衷参加各种运动的心理挑战者，热爱快跑运动，追求速度感，特别喜欢剧烈而持久，充满活力。 • 喜欢挑战自我并体验成就感，追求挑战自我超越，超越自我，想证明个人价值和自我能力，渴望得到他人的认可和支持。 • 喜欢冒险，有惊险刺激的人生，热爱惊险刺激，乐于冒险，乐于挑战，挑战，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我。 • 喜欢冒险，有惊险刺激的人生，热爱惊险刺激，乐于冒险，乐于挑战，挑战，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我。 • 喜欢冒险，有惊险刺激的人生，热爱惊险刺激，乐于冒险，乐于挑战，挑战，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我。 • 喜欢冒险，有惊险刺激的人生，热爱惊险刺激，乐于冒险，乐于挑战，挑战，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我，乐于接受各种挑战，挑战自我。 	<h3>假设2：替代物、感官刺激、具体媒介（购物谈恋爱）</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 第二人生的虚拟刺激，寻找刺激。 • 第二人生中的人比现实中的朋友更有趣，或者游戏的乐趣比现实乐趣，通过沉迷于虚拟世界（如第二人生）逃避现实。 • 对外界的感官刺激是虚拟世界（如第二人生）之后，网络游戏带给玩家快乐，游戏带来快乐的源泉在于快乐，而不是游戏本身（购物和越）。 • 我们生活的环境在有的时候会让人感到寂寞，从而通过虚拟世界获得快乐，因为虚拟世界可以满足我们对于快乐的需求。
<h3>减肥方法、身材和饮食习惯</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 喜欢运动休闲，运动，较少重视形象、美丽，不习惯用以塑造形体。 • 喜欢运动休闲，运动，较少重视形象、美丽，不习惯用以塑造形体。 • 喜欢运动休闲，运动，较少重视形象、美丽，不习惯用以塑造形体。 • 喜欢运动休闲，运动，较少重视形象、美丽，不习惯用以塑造形体。 • 喜欢运动休闲，运动，较少重视形象、美丽，不习惯用以塑造形体。 • 喜欢运动休闲，运动，较少重视形象、美丽，不习惯用以塑造形体。 	<h3>假设3：记账</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 从没有记过账，从记上账到坚持，不容易做到的，但是持着自己记账的习惯。 • 可能会根据他的实际情况来判断是否适合记账。



访谈小结洞察

- 对休息没概念，且抱怨睡觉时间长的人，不觉得需要立刻走“明天要赶的不好的事的运动系统快点自己该有的感受”
- 极度抑制什么然后想要渴望什么，并且对之后的生活养成习惯，即使之前没有类似的习惯也不好有冲动因为自己害怕被嘲笑的感觉。比如“为什么不暴食所有的垃圾，但由何时睡觉有理智”
- “睡在房间里，床的环境就是作为自己习惯的方式。在在意自己睡不好的原因不是因为让自己心情不好的原因，可以自己慢慢会理解这个东西形成了自由”

潜在机会空间/概念发想

年龄：24	职业：淘宝老板
所在地：上海	学历：本科
每月可支配金额：10000+	
睡觉习惯：睡眠	睡觉状况：未睡
身高：175	体重：60
好的睡眠质量：40	坏的睡眠质量：00

用户引言

“忘了七八前曾经，虽然好吃，但是需要减肥，然后吐了。最近的一次是第三次做社交义，得病三周次。”

“睡觉也睡不着，闹钟，更多，“睡眠圈”，闹钟必须扔掉，为了做到早上起来，而且准备好的时候。”

“睡觉更多的是一种缓解压力的方法。”

	
性别：男	年龄：27岁
年龄段：18-24岁	学历：高中
最近的体检日期：2023-10-20	
整体健康状况：良好	国家文化：中国
身高：175cm	体重：65kg
父亲吸烟量：20支/日	母亲吸烟量：0支/日
月经周期：28天以上	上一周期月经开始日期：2023-10-01
谈话小结摘要 <ul style="list-style-type: none"> - 患者毛毛向自己介绍个人情况，他解释说患者因为长期出差 + 例数：11, 例数范围：1-10, 症状全部产生的时间 - 在地上摔倒时，对周围环境没有反应。立即拨打急救电话并通知家人和同事。 - 对医生提出的问题逐一回答：「病人从昨天下午开始不舒服」 - 九分钟前患者有一个剧烈的癫痫发作，然而患者没有明显的癫痫发作症状。 - 患者毛毛向自己介绍自己的情况，然而患者没有明显的癫痫发作症状。 	
潜在机会挖掘/概念联想 <ul style="list-style-type: none"> - 通过询问得知患者有癫痫病史。 - 直接询问患者是否需要加药，但并没有半 徒劳地询问患者。 - 告诉患者如果在人来询问时需要更多 信息，请询问对方姓名及科室。 - 告知患者如果从头开始，从上到下地进 行询问。 - 自己自己如果多考虑，并且坐到自己 身下。 - 在询问期间询问步骤，当患者需要帮助时 及时帮助。 	
隔日咨询 <ul style="list-style-type: none"> - “医生”和“女性患者”进行对话 - 以前有癫痫病史：“你做了什么比较好的治疗？” - 因此需要重新评估癫痫治疗方案，以计划治疗药物和剂量。 - 预计癫痫治疗效果不佳，因此建议患者继续使用抗癫痫药物。 	

	<p>访谈小结观察</p> <ol style="list-style-type: none"> 注意力转移在视觉过滤非常需要。 有趣、有新鲜感的东西更有吸引力。 需要一个打开app的契机。 同样产品+app比好，安卓必须在拿到商品的路上。 同样产品要有触觉反馈。 当安慰别人的时候知道自己不是一个人，墙上的安慰要来自不同的人，尽量被不同人安慰。 黄色的海报与压力有关。 希望知道自己不在孤独环境中，当安慰的过程就好——需要正反馈。 如果能理解知道自己的愚妄会把不好的东西。 打动社会很重要，社交媒体好评很多。 	<p>潜在机会空间/概念设想</p> <ul style="list-style-type: none"> 智能眼镜：解放双手，解放人脑，解放身体，解放视野，解放思考——使得你不再依赖手机。 渴望产生的背后从内心渴望什么自己说的不真实。 正面的产品使用
年龄：26	职业：学生	
所在地：天津	学历：本科	
最近阅读书籍：2014		
居住城市：南京	接触时间：半年	
教育背景：本科	兴趣爱好：阅读	
次关键词标签：社交类应用	对文字向导型	
调整时间：一年	上一次购买：一年	

DB_dyj项目管理_0504

DB_dyj_0504

<p>生活方式和个人特征</p> <ul style="list-style-type: none"> 因为是独居的，每天的运动量都保证，且并有规律地健身且维持率也高 更珍惜身体的健康和体能率，是否是体育 对情感的人很真，在朋友圈子里面小太阳，不怕丢弃在朋友面前说出自己压力大的那一面，喜欢自己的圈子，一些亲近并快乐、积极看电影、花时间、喜欢跳舞、做些手工和吃的 从不吸烟已抗真，也不爱烟并讨厌，很少接触二手产品 喜欢在家做饭，小红帽等手作食品出门的生活，一直专注于烘焙，并善于烘焙在于投入本职看待自己的生活 	<p>假设1：独处、心理支持、社交</p> <ul style="list-style-type: none"> 因为从大学开始就有很长的个人独处时间（即使在家），因此导致习惯独立，即使是和压力的接触也不喜欢被熟人打扰（会觉得烦闷），性上没有他人关心和支持对对方的生活都有影响。 如果沐浴在爱与支持下，可能会选择跟朋友沟通商量或者跟朋友做些其他的事情来分散自己的注意力或解压
<p>减肥和暴食经历</p> <ul style="list-style-type: none"> 肯定减肥计划，不一定成功 暴食原因：李从朋友、有压力的人、情绪、up三、ub三、ub四恐惧，有时靠HAPP、丁香升、朋友圈、书籍，很少向家人或朋友倾诉原因是因为 减肥方法：作息运动、经常限制饮食、作息、服药、喝水、限制化物理运动方法 运动方式：跳舞、健身房锻炼力量 饮食习惯：间断性饮食、生酮饮食、低碳水化合物 	<p>假设2：替代物、感官刺激、具体媒介（物质虚实等）</p> <p>手绘植物图</p>
<ul style="list-style-type: none"> 因为以前通过暴食和减肥的朋友接触过自己，她严格限制喝水，虽然她的并不喜欢吃辣（喜欢吃重口味和咸口）。营养素不过食物上瘾，比如薯条、肉桂棒、薯片、饼干 第一次暴食 	<p>假设3：记录</p> <p>通过手绘图可以更好的认识植物，细心观察</p>

生活方式和个性特征	假想1：独处、心理支持、社交	假想2：替代教、语言刺激、具体建议（数据点式等）	假想3：记录
<p>生活方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 隐居生活：独处思考，深思，有时享受孤独，逃避，自我，大真，独立生活，精神，自我，人生，思想深处，寻求解脱和自由，神秘主义。 	<p>假想1：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 独处时间是某个人独自享受，独 - 语言鼓励以帮助和支持与人交流的技巧和策略 - 物理有助于缓解焦虑或压力的人，练习冥想或瑜伽冥想，呼吸和放松 	<p>假想2：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 替代教：语言刺激，具体建议（数据点式等） - 说话速度和音量：清晰且缓慢，语音清晰且响亮，语速适中，自信且专业 - 语调和语调：清晰且响亮，音量一致，语速适中，语调富 - 手势和身体语言：一致性且有节奏感和协调 - 表达清晰且有条理 	<p>假想3：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 直接且一个接一个地回答，让患者没有时间思考或提出问题的间隙 - 不回答问题，而是专注于自己的经验
<p>沟通和感受敏锐度</p> <ul style="list-style-type: none"> - 能够识别并分析，寻找解决方案 - 直接表达：能够直接且清晰地表达自己的想法，使患者易于理解，使患者易于表达自己，能够有效识别 - 同理心：能够倾听并理解他人的感受 - 反应迅速：快速而准确地识别并解决患者的问题 - 情感敏感：能够识别并处理患者的情感需求 - 帮助患者：提供情感支持，同情，理解和尊重 - 提供详细的解释和指导 - 对细节的一贯关注和深刻理解，并予以重视 			

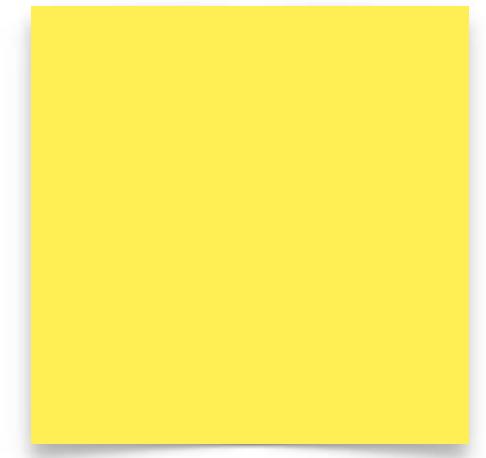


Insight Discovery
03 发现洞察

03 发现洞察 Insight Discovery

Synthesis 分析

STEP1 色彩编码 Color Code



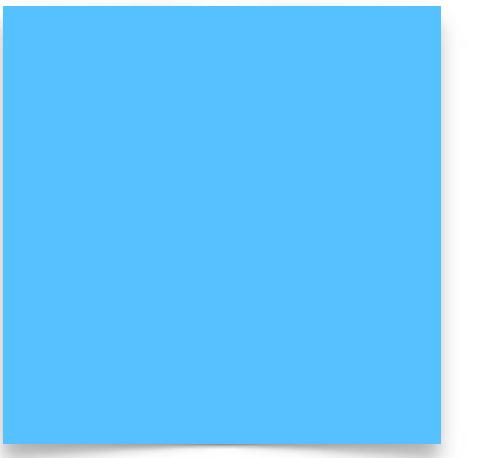
用户的态度/需求



用户的行为



聚类特征



洞察

03 发现洞察 Insight Discovery

SYNTHESIS

Step2 一次编码



将8位用户行为与态度进行整理

用户的行为

用户的态度/需求

SYNTHESIS

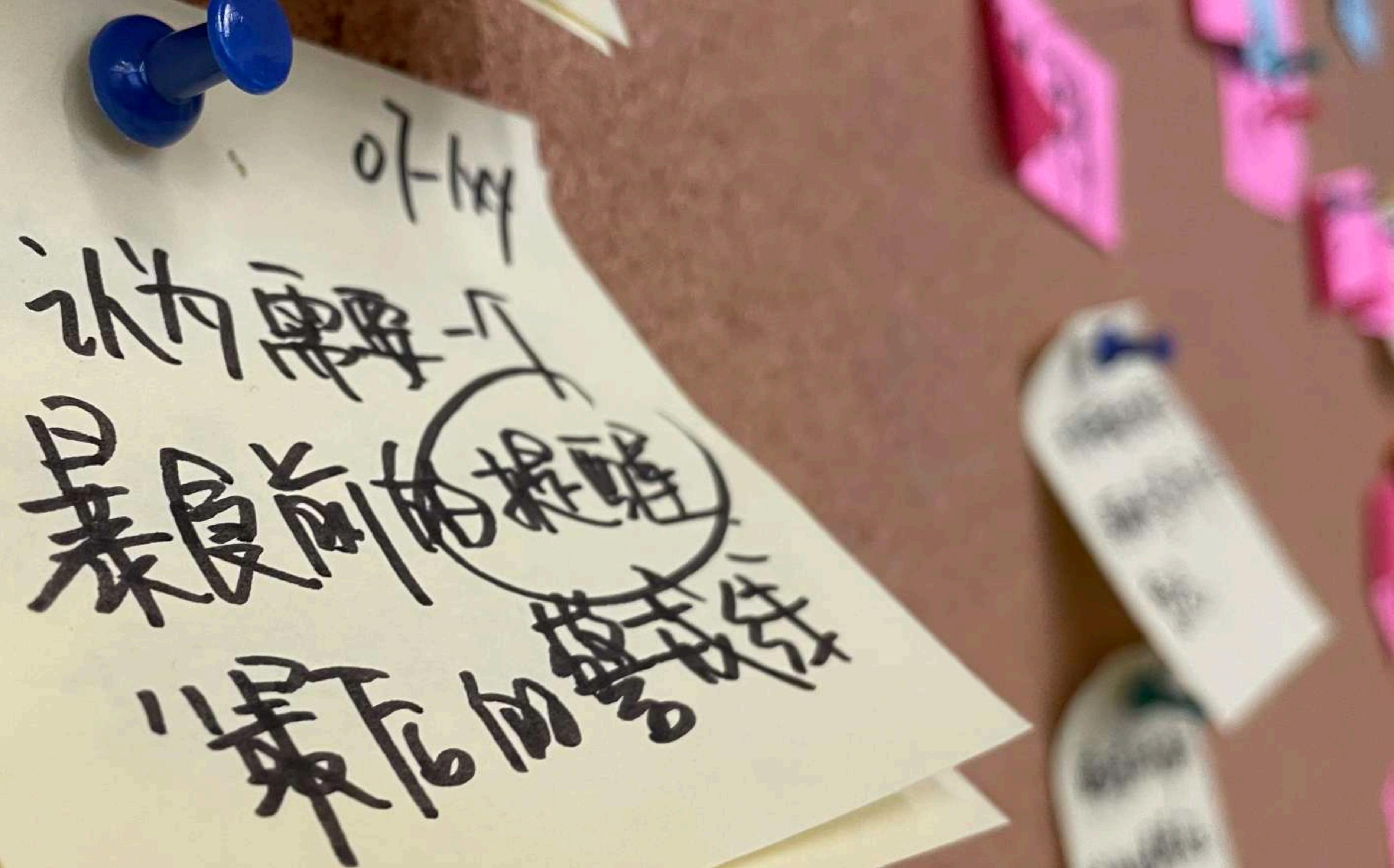
Step3 二次编码

按照假设1、假设2、假设3以及假设外进行聚类，将聚类特征进行总结，分析对前期假设的验证。

■ 聚类特征

■ 用户的态度/需求

■ 用户的行为



03 发现洞察

SYNTHESIS

Step4 三次编码



根据聚类结果进行分析讨论，提取洞察。

洞察

用户态度/需求

聚类特征

用户的行为

03 发现洞察 Insight Discovery

User Archetype

用户画像

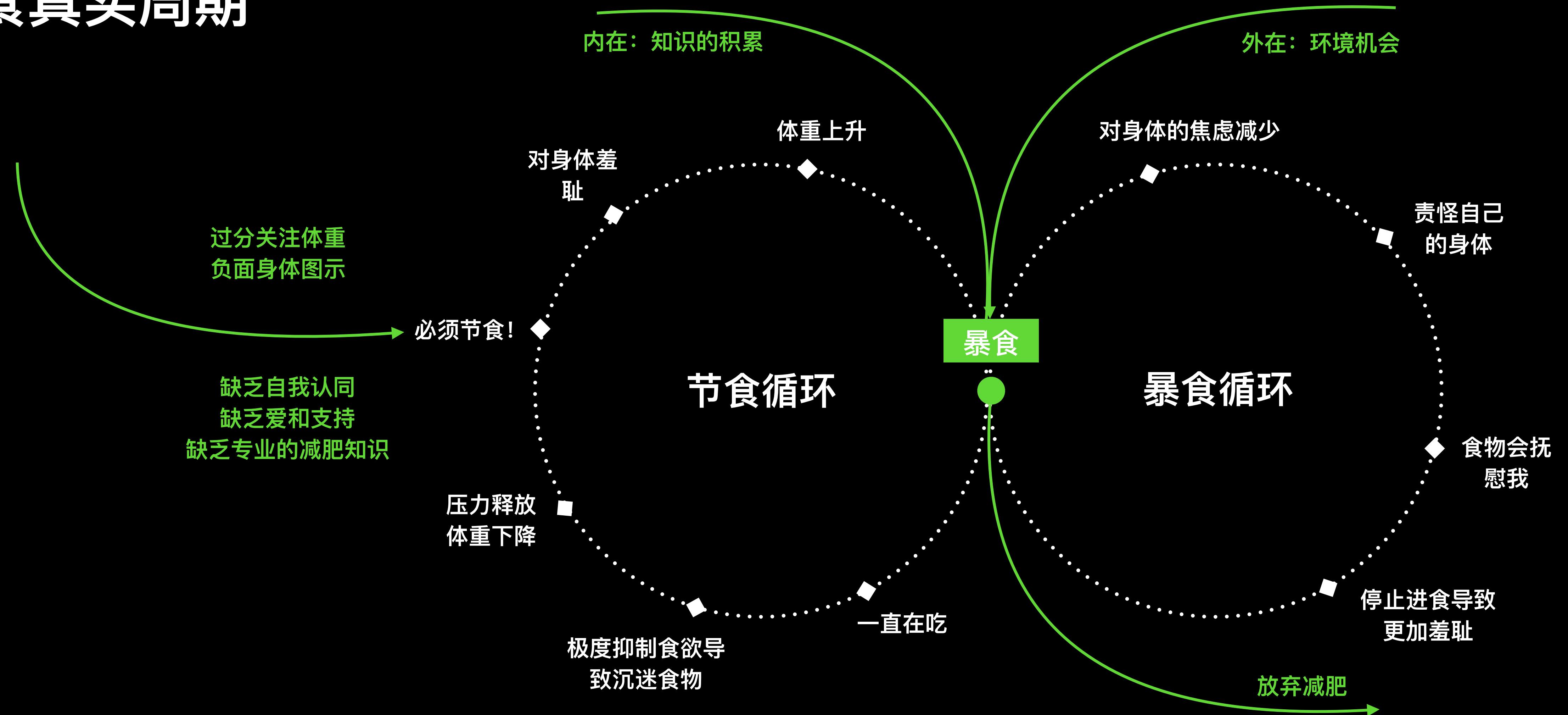


- 女性，20多岁
- 身材焦虑，内心不认同自己、缺爱
- 完美主义，自律
- 短时间快速进食
- 吃到生理上不舒服
- 隐秘单独进食，常在夜晚
- 在暴食狂欢期间出现一种茫然的精神状态
- 暴食后有内疚、羞耻或对自己极度厌恶的情绪
- 暴食后可能有不健康的低效行为如催吐、节食等
- 把食物作为自己最主要的解压方式

03 发现洞察 Insight Discovery

Binge Eating Period

暴食真实周期



03 发现洞察 Insight Discovery

Insight #1

洞察 #1

“ 我一次又一次把食物塞进嘴里，
甚至不知道暴食具体是什么时候开始的 ”

" I was shoving food into my mouth one at a time.
Not even sure exactly when the overeating started "

03 发现洞察 Insight Discovery

洞察力 #2

洞察 #2

“我和食物之间，需要一个提醒物”

"Between me and the food, I need a reminder."

03 发现洞察 Insight Discovery

Insight #3

洞察 #3

“我在暴食的时候需要转移注意力”

" I need a distraction when I'm overeating"



03 发现洞察 Insight Discovery

Insight #4

洞察 #4

“如果我每次暴食都得用到这个东西，它每天都得不一样，特别能吸引我的注意力，甚至得比食物更加易得、更加让我觉得轻松”

"If I have to use this every time I overeat, it has to be different every day, it has to be especially engaging, and it has to be even more accessible and easier for me than food"



03 发现洞察 Insight Discovery

Insight #5

洞察 #5



减肥节食会导致人解压机制失调，
食物成为暴食者短期甚至未来应对压力的首选方式

Weight loss and dieting can lead to dysregulation of one's stress relief mechanisms
Food becomes the preferred way for overeaters to cope with stress in the short term and even in the future

Design Concept

04 设计概念

01 HMW

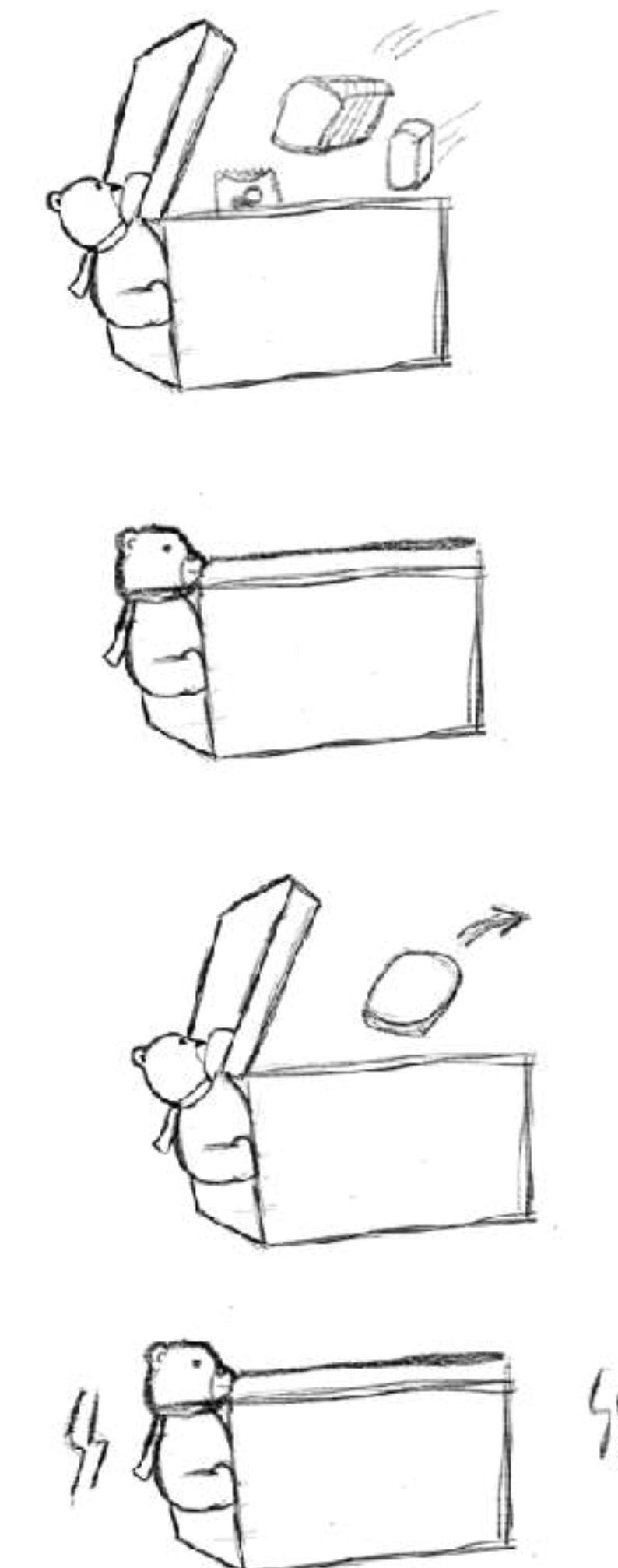
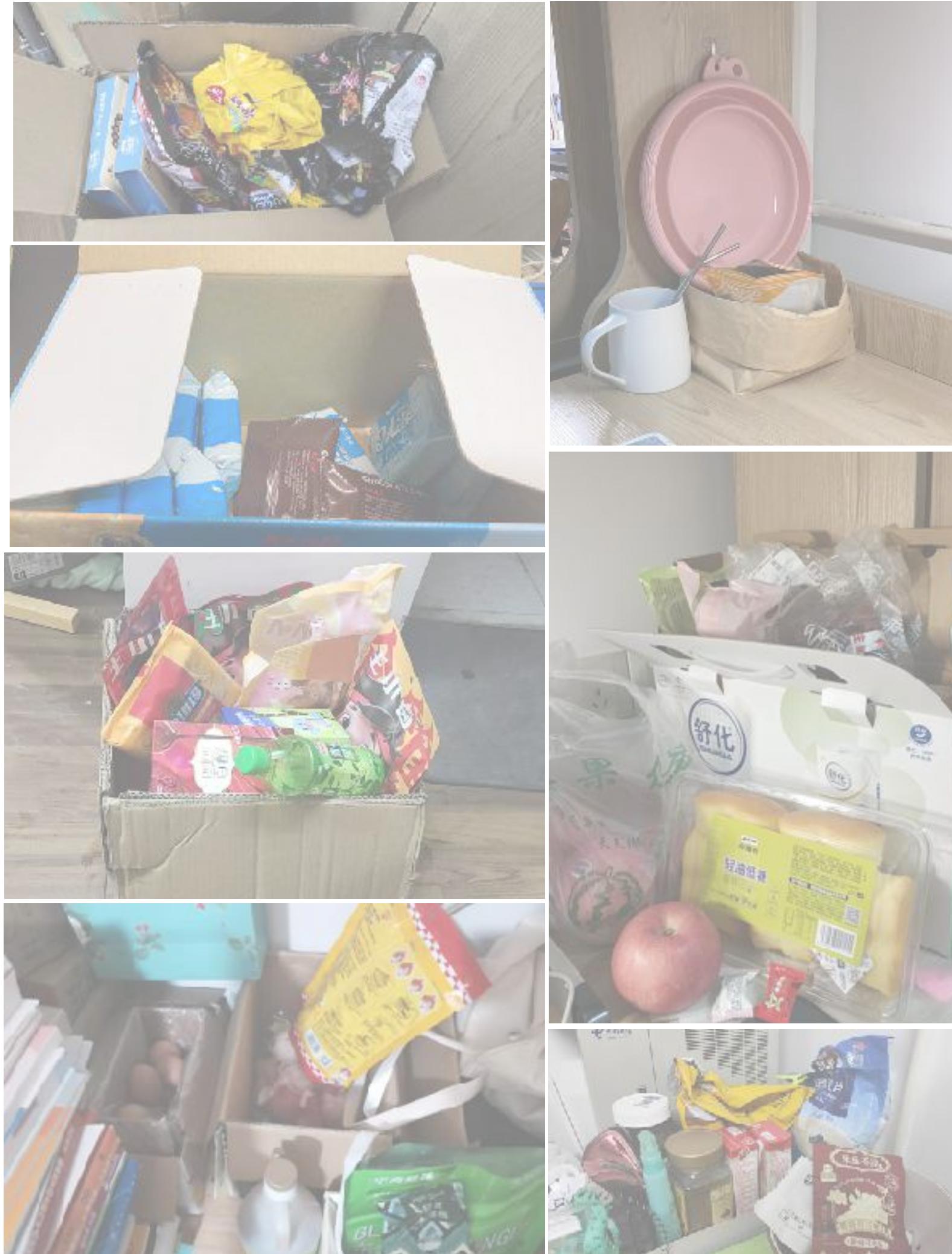
HMW 我们如何：

提供一个可以自动检测进食量并且（在特定频率后）
主动提醒暴食者，起到干预作用的解决方案？

Provide a solution that automatically detects the amount of food eaten and proactively
alerts the overeater (after a specific frequency), acting as an intervention?

04 设计概念

Bear Box: 提醒、干预



功能描述

- 将平时的食物存放在盒子
- 监测并记录开盖的次数和频率，在数据异常时提醒
- 随着开盖次数的增加，开盖的阻力更大

使用流程

- 开盖的频率达到3次/3分钟时，用户可能发生暴食
- 此时小熊摆动或发出声音进行提醒
- 用户被提醒后，按下盒子的按钮，关闭提醒
- 再次按下盒子的按钮，APP被唤醒，为用户匹配聊天对象

02 HMW

HMW 我们如何：

我们如何起到干预作用后转移暴食者的注意力？

How do we distract the overeater after the intervention?

04 设计概念 Design Concept

Bear APP：聊天交流、游戏性



04 设计概念 Design Concept

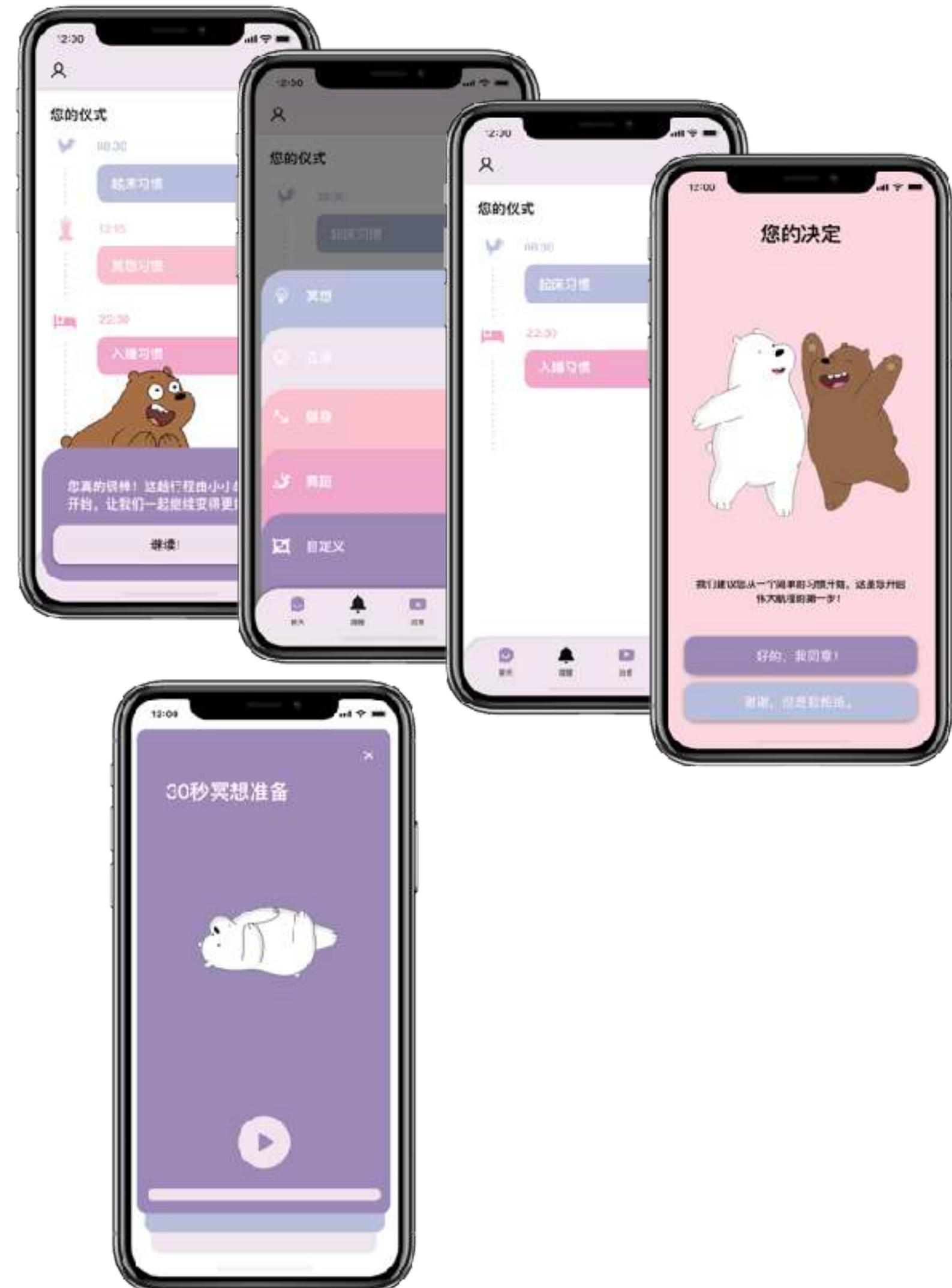
03 HMW

HMW 我们如何：

在无法阻止暴食发生的情况下，
对于暴食者进行安慰、消化此次情绪？

Comforting the overeater and digesting the emotions this time when it is not possible to stop the overeating from happening

Bear APP：仪式感、鼓励、治愈、记录



04 设计概念 Design Concept

Prototype

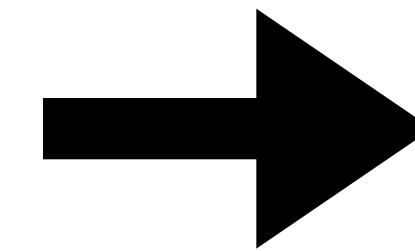
原型



Related Theory

相关理论依据

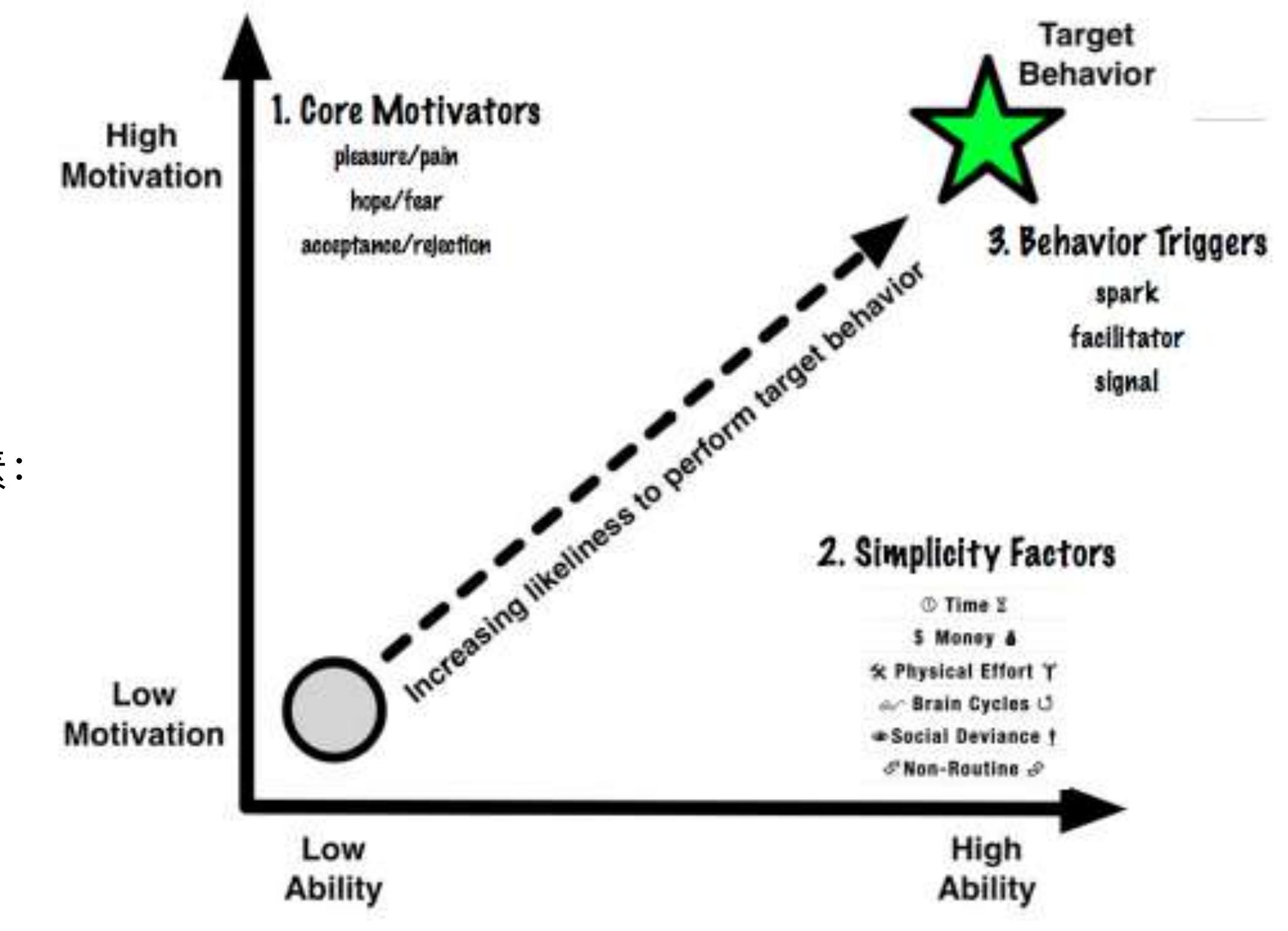
劝导式设计
Persuasive Design

**FBM行为模型**

Fogg Behavior Model

个体在发生某个行为时，
通常同时需要以下三个要素：

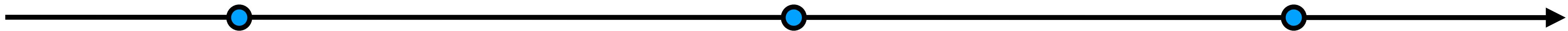
- 动机 Motivation
- 能力 Ability
- 触发器 Trigger



04 设计概念 Design Concept

Product Vision

产品成长计划



触发器

干预和提醒，推动用户改变行为

能力

为用户转移注意力提供支持

动机

认知引导，驱使用户自发改善

第一阶段：满足用户最迫切的需求，培养使用习惯

第二阶段：引导用户形成积极的减肥认知

Product Vision

产品成长计划



**引导用户形成积极的减肥认知，
帮助用户真正走出暴食**

- 信息推荐 ● 知识科普
- 处理方式 解释性
- 他人成功经验 知识性