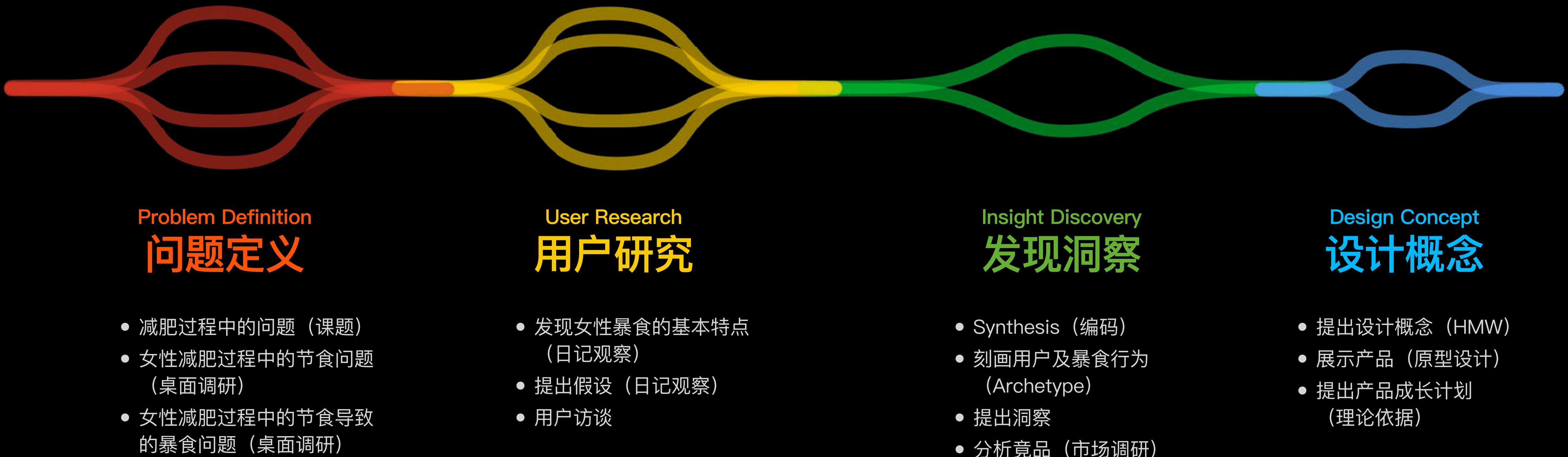


MORE & more

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：

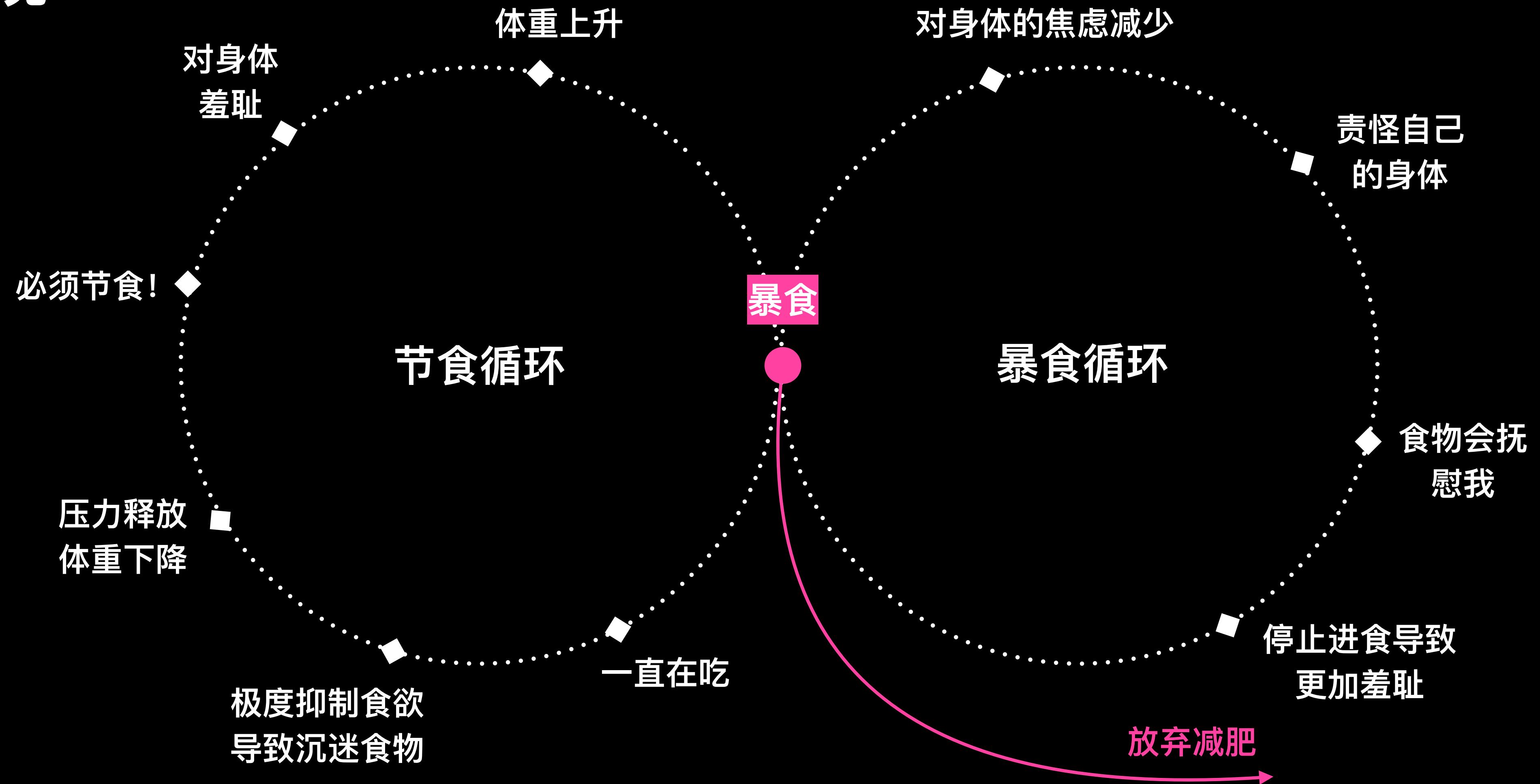
美国精神障碍诊断统计手册第五版 (DSM -V)

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

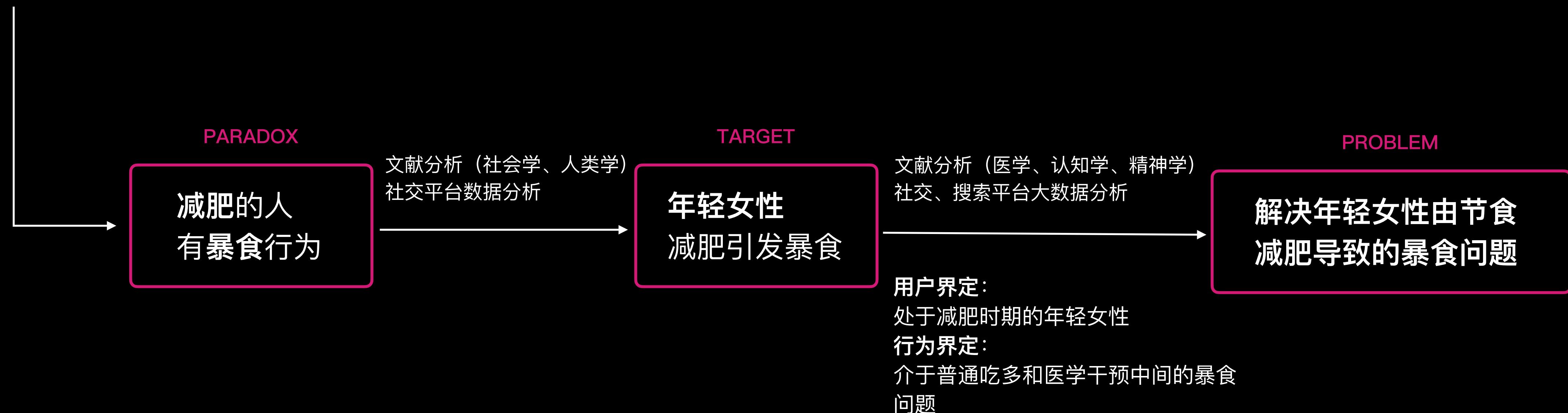
Process Summary

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

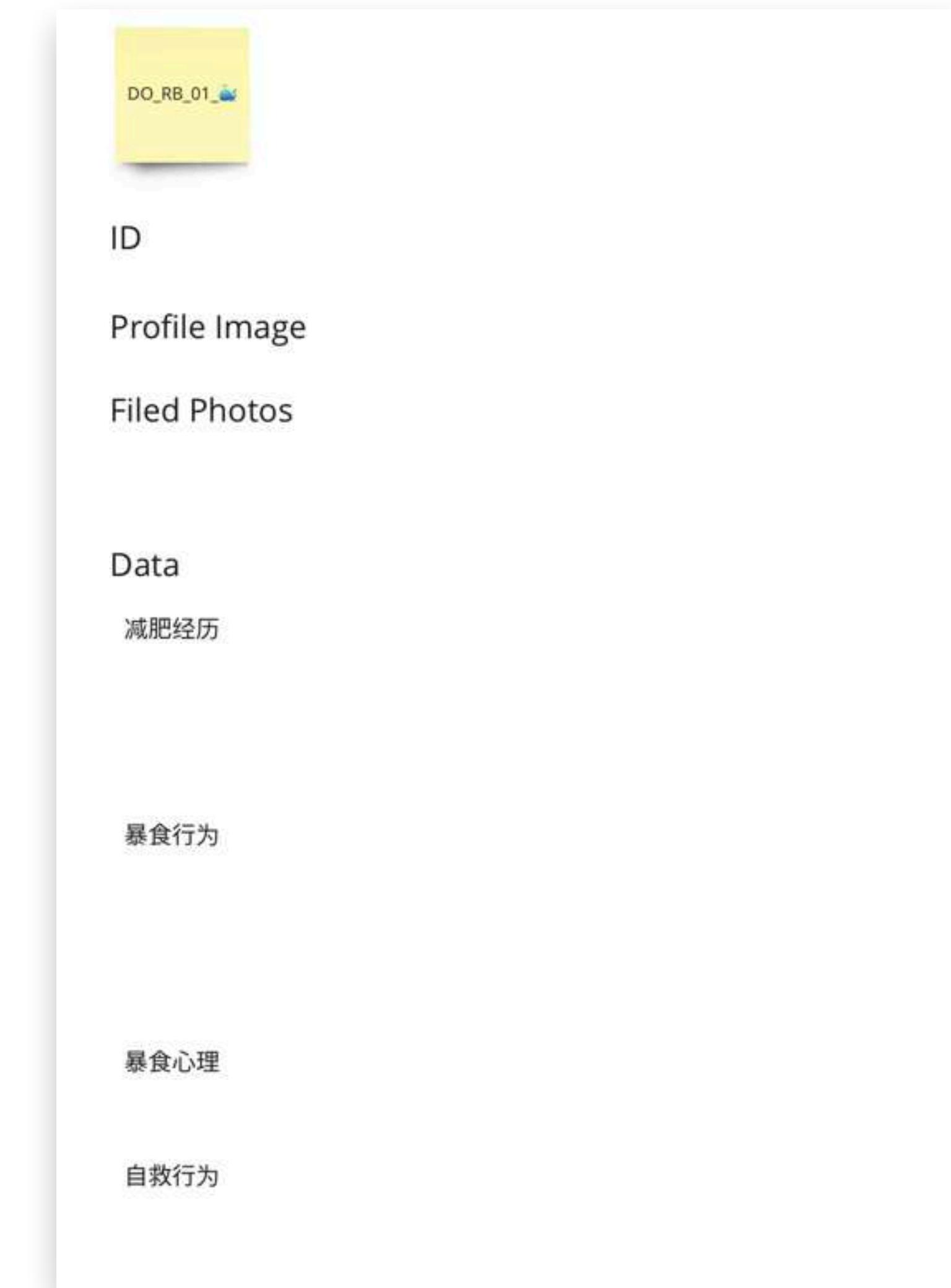
日记观察

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？



02 用户研究 User Research

Diary Studies 日记观察

ID: 9496406953
Profile Image
Filed Photos
Basic Info
性别: 女
年龄: 25岁
身高: 165cm
体重: 120斤
状态: 已婚
日志记录情况: 2周共3次饮食记录
减肥计划: 已经开始实施

“被朋友说胖很多,自己受到了惊吓”

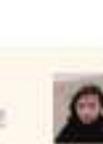


Data

| | | | | | | |
|-----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------|
| 暴食行为 | 每天都在吃零食 | 经常接受朋友邀请 | 大餐 | 很多时候感觉自己是饿了 | 虽然想控制，但还是忍不住 | 运动 |
| 暴食心理 | 觉得身体不适，想通过食物缓解 | 觉得朋友邀请，必须去参加 | 觉得压力大，想通过食物放松 | 觉得孤单，想通过食物陪伴自己 | 觉得无聊，想通过食物打发时间 | 运动 |
| 自救行为 | 运动减肥 | 记录饮食 | 记录运动量 | 记录心情 | 记录睡眠质量 | 记录体重 |
| Activity Result | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 |

ID: 642002662
Profile Image
Basic Info
性别: 男
年龄: 28岁
身高: 180cm
体重: 110斤
状态: 单身

“好事坏事都有可能成为触发点”



Data

| | | | | | | |
|-----------------|---------|-------------|---------------|-------------|--------------|------|
| 暴食行为 | 九月的梨 | 九月的梨 (睡觉状态) | 虽然不是一件让人难过的事情 | 关注此人+ 76人 | | |
| 暴食心理 | 每天都在吃零食 | 经常接受朋友邀请 | 大餐 | 很多时候感觉自己是饿了 | 虽然想控制，但还是忍不住 | 运动 |
| 自救行为 | 运动减肥 | 记录饮食 | 记录运动量 | 记录心情 | 记录睡眠质量 | 记录体重 |
| Activity Result | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 |

ID: 642002662
Profile Image
Basic Info
性别: 男
年龄: 28岁
身高: 180cm
体重: 110斤
状态: 单身

“减肥不想要告诉大家,害怕失败,偷偷在小红书上讲”



Data

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 暴食经历 | 第一次尝试 | 再次尝试 | 停止减肥 | 每天锻炼 | 记录体重 | 记录心情 | 记录睡眠 | 记录体重 |
| 暴食行为 | 平时自律，晚上暴饮暴食 | 减肥失败，开始暴饮暴食 | 减肥成功，停止暴饮暴食 | 每天坚持锻炼 | 记录体重 | 记录心情 | 记录睡眠 | 记录体重 |
| 暴食心理 | 外貌焦虑，内在否定 | 暴食一些高热量垃圾食品 | 减肥成功，停止暴饮暴食 | 减肥成功，停止暴饮暴食 | 减肥成功，停止暴饮暴食 | 减肥成功，停止暴饮暴食 | 减肥成功，停止暴饮暴食 | 减肥成功，停止暴饮暴食 |
| 自救行为 | 胡乱吃东西，感觉自己变丑了 |
| Activity Result | 体重增加 |

ID: BLACK
Profile Image
Basic Info
性别: 男
年龄: 30岁
身高: 175cm
体重: 130斤
状态: 已婚

“减肥后成了这样子,所以特别自卑,不敢见人,害怕别人知道自己每天都在减肥,不好意思了,也不好意思了,于是就一直减肥,减肥成功了之后,自己又沉迷于减肥了”



Data

| | | | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 暴食行为 | 减肥经历 |
| 暴食心理 | 减肥经历 |
| 自救行为 | 减肥经历 |
| Activity Result | 体重增加 |

ID: ala酱
Profile Image
Basic Info
性别: 女
年龄: 25岁
身高: 165cm
体重: 120斤
状态: 单身

“一边塞进肚子,一边流泪自怜”

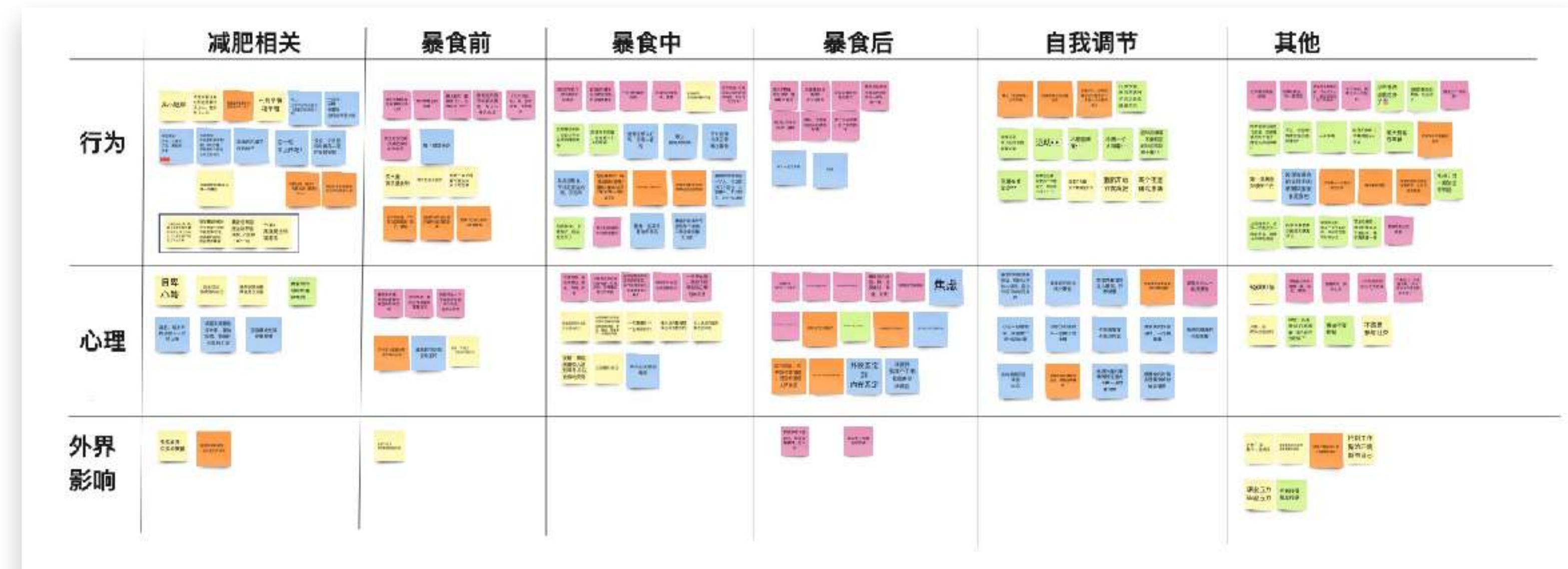


Data

| | | | | | | | | |
|-----------------|-------|-----------|------|------|------|------|------|------|
| 减肥经历 | 从小就好吃 | 长大后开始节食减肥 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 |
| 暴食行为 | 从小就好吃 | 长大后开始节食减肥 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 |
| 暴食心理 | 从小就好吃 | 长大后开始节食减肥 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 |
| 自救行为 | 从小就好吃 | 长大后开始节食减肥 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 | 减肥经历 |
| Activity Result | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 | 体重增加 |

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 | | 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 | | | 健康状况 | | 半年是否生病？ 和家人关系如何？ | 你之前用过……你能不触碰一下……“回忆”类 | | |
| | | 生活方式 | | 烹饪习惯模式 烹饪地点 家庭的烹饪决策 家庭身材 | | 烹饪习惯模式 烹饪地点 家庭的烹饪决策 家庭身材 | 只能单话描述用户的思维逻辑； | | |
| | | 家庭情况 | | 家庭对于自己满意的程度 | | 家庭成员对家庭成员满意程度评价需求吗？通过小贴士 什么阶段开始有强烈的购买欲？ | 购买产品、投资购买产品■利益驱动■价值观驱动 | | |
| | | 非家庭但同居 | | 家庭对于自己满意的程度 | | ◆家庭认知在决策过程中如何变化的？ | | | |
| | | 性格与做事方式 | | 男女生差异 压力 | 压力来源 解决方式 | 男女生差异？ 压力 解决方式 | 假设：用户对解决方法的期待 | | |
| | | | | 压力 情绪状态 | | 是食物吗？或者爸妈不在身边吗？ 一般如何解压？ 之前的饮食方式是什么样子的？ 之后的饮食会怎样？背后原因是什么？ 日晚上一下整夜的减肥过程 减肥的主要方法 减肥的具体时间点 打算什么时候停止？ 为什么这个目标停止了？ 减肥开始的阶段有分成三阶段？为什么设置这个目标？ “什么时候开始减肥的？”开始减肥的时候在忙什么事情？（学习/工作/恋爱） 为什么想减肥？ | 开着假设去提问：某影响因素比另一因素影响大 验证设计假设：工作方案 | | |
| | | 时间 | | | | | | | |
| | | 空间 | | | | | | | |
| | | 信息搜集 | | 沟通 兴趣信息 计划 | | 询问什么数据了解到减肥相关的信息？ 参与了一个减肥社群（手机，朋友圈社群/减肥圈），参与多久，以哪种方式参加？ 关注什么信息？ 会为减肥制定计划吗？从哪几个方面计划？具体怎么做？选择了什么减肥方式？期间有变化吗？ | | | |
| | | 具体执行过程 | | 兴趣 决策 | | 会不会严格遵循减肥计划？ | | | |
| | | | | 决策 抵制诱惑的行为 | | 会否为了减肥做些什么事？（饮食、运动、运动、社交、睡觉）分派在这些事情中占比什么特别的行为？（比如饮食-时间-部位）如果是零食，到什么程度？即，对自己减肥有多狠？ 会不会吃垃圾食品？ 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？需要这些食品吗？ | 需要具体行为支撑，最好有时间线 | | |
| | | 饮食 | | 饮食习惯（种类摄入量/频率/喜好） 摄入的小食品 | | 摄入什么小食品（零食等）及频率 知道自己吃的哪些？知道自己什么方式知道自己？有没有过奖励？有没有过惩罚？（表扬/嘲笑/家作）知道自己吃的哪些？ | | | |
| | | 运动 | | 运动类型 运动频度 | | 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） 在运动上省力吗？会去健身房吗？在健身房里的行为——目的去健身房锻炼保持？ 减肥后运动的变化？ | | | |
| | | 消费 | | 日常消费习惯 产品消费 | | 买过减肥产品吗、看者、买过哪些 多少钱、减了多少 衡量标准 | | | |
| | | 减肥效果 | | 体重 生活习惯 | | 是否有想减肥失败的方法？多久做一次，就此过标准吗？ 是否反弹？（反弹次数/反弹时间） 减肥后生活有什么变化？ 身体健康 日常生活 | | | |
| | | 社会影响 | | 社会压力（从男性和女性） 外貌焦虑 无双度 社会关系 外貌焦虑 | | 以上因素是否对减肥行为有影响？（为减肥反弹？）会一直坚持减肥吗？ “在减肥下会开始逃避？你认为的节奏慢了，以后脚步是否会快点或减慢点的方式？不能再瘦自己喜欢的食物你会怎么办？” 外貌焦虑的是谁？朋友不瘦？用一个词形容理想的外貌是？ 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？ | 不可带任何主观色彩对于事物的表述来源不可替代性的看法 | | |
| | | 心理 | | 情感 心理预期 | | 根据时间的推移是否会有变化？◆心理状态（正面负面）以及原因 减肥前是否不会开始做一些之前没做过的事情（比如，沉睡、跳舞、跳舞跳个死...） | 女性对于外貌更好在意；女性对外貌评价体系简单；相比男性在外貌上顾虑很大，女性 | | |
| | | 情绪 | | 开始 | | 第一次最害怕减肥时会怎么样？因为什么呢？ (求助) 第一次减肥是因为什么？ | | | |

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

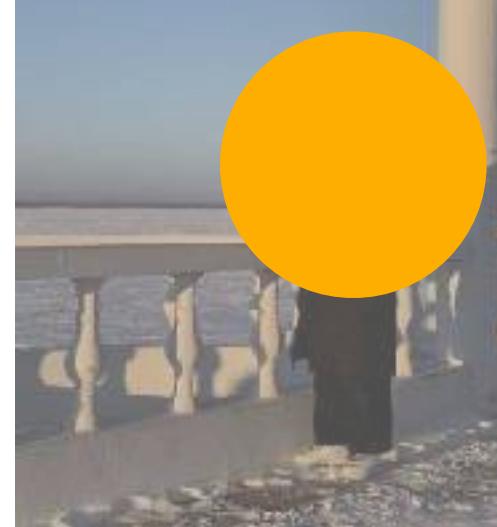
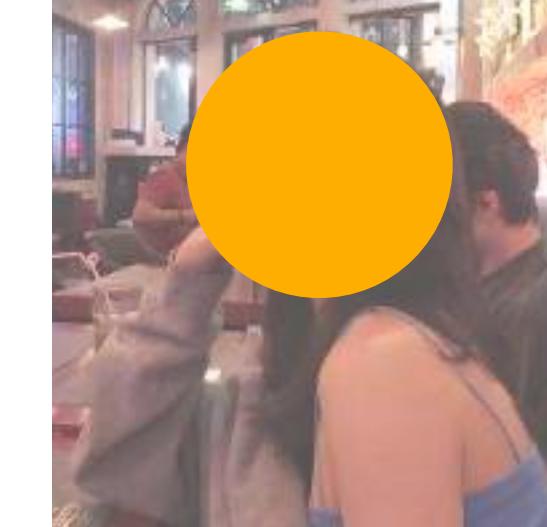
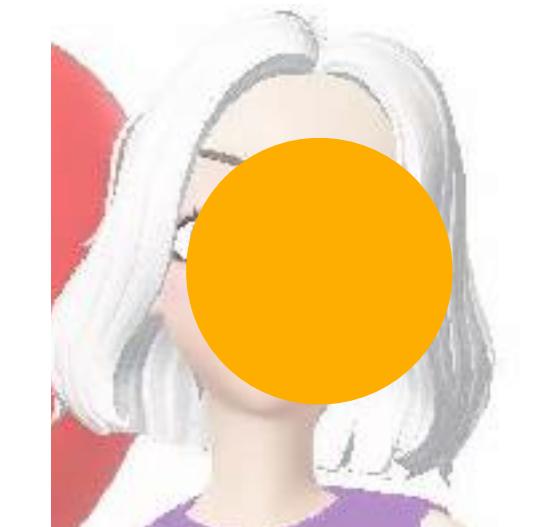
结果：

- 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 |  |  |  |  | |
| | dzy 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 |  |  |  |  | |
| | dzy 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

STEP5 时间安排 Scheduling

| 日期 | 5.2 | 5.3 | 5.4 | | 5.5 | | | 5.6 |
|------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 访谈对象 | ldh | lxy | dyz | Berry | 朗白 | 晓涵 | 王慧 | Ciya |
| 联络人 | 魏伊茗 | 魏伊茗 | 魏伊茗 | 西门 | zc | 西门 | 西门 | 西门 |
| 记录人 | | | | 蓝静  | 茜月/西门 | 茜月 | | 蓝静  |
| 具体时间 | 22:00 | 22:30 | 22:00 | 14:00 | 19:00 | 15:30 | 20:00 | 11:00 |
| 访谈形式 | 线上 | 线上 | 线上 | 面谈 | 线上 | 面谈 | 线上 | 面谈 |

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
能提供舒适感和
安全感,以及并促进互动
而且不会阻碍呼吸



● 情感安抚
柔软,温暖的产品
不能操作但能安抚
情绪,以及并促进互动
并且有温度的接触



● 有趣好玩
新颖,有趣的
不能操作但能吸引
注意力进入游戏或学习
并带有好奇心的接触



● 娱乐
VR游戏,音乐等
能吸引注意力
并激发安全乐趣的接触

● 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?



● 看闻



● 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、射击类等)



● 互动类游戏



● 感觉类游戏

02 用户研究 User Research

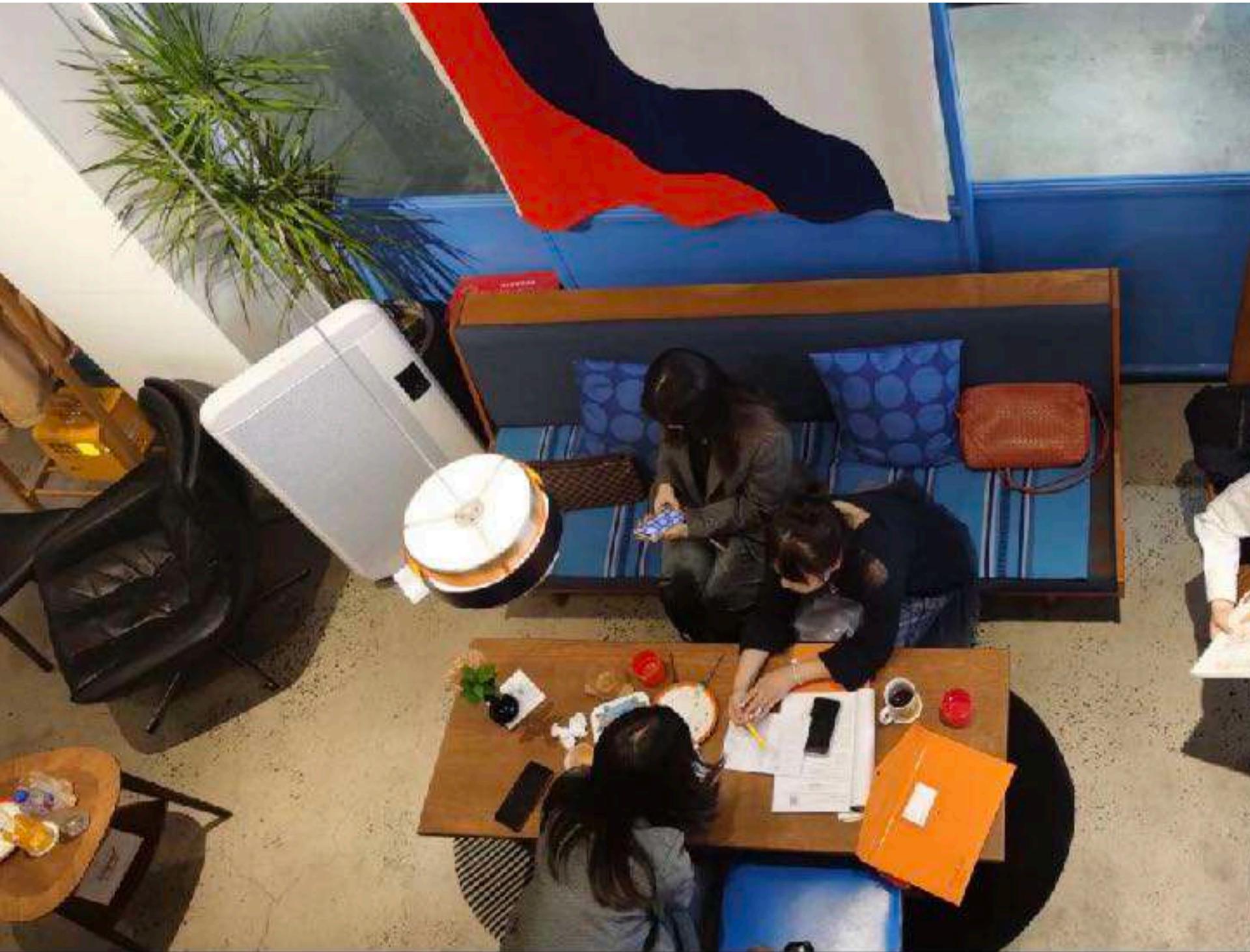
Contextual Interview

用户访谈

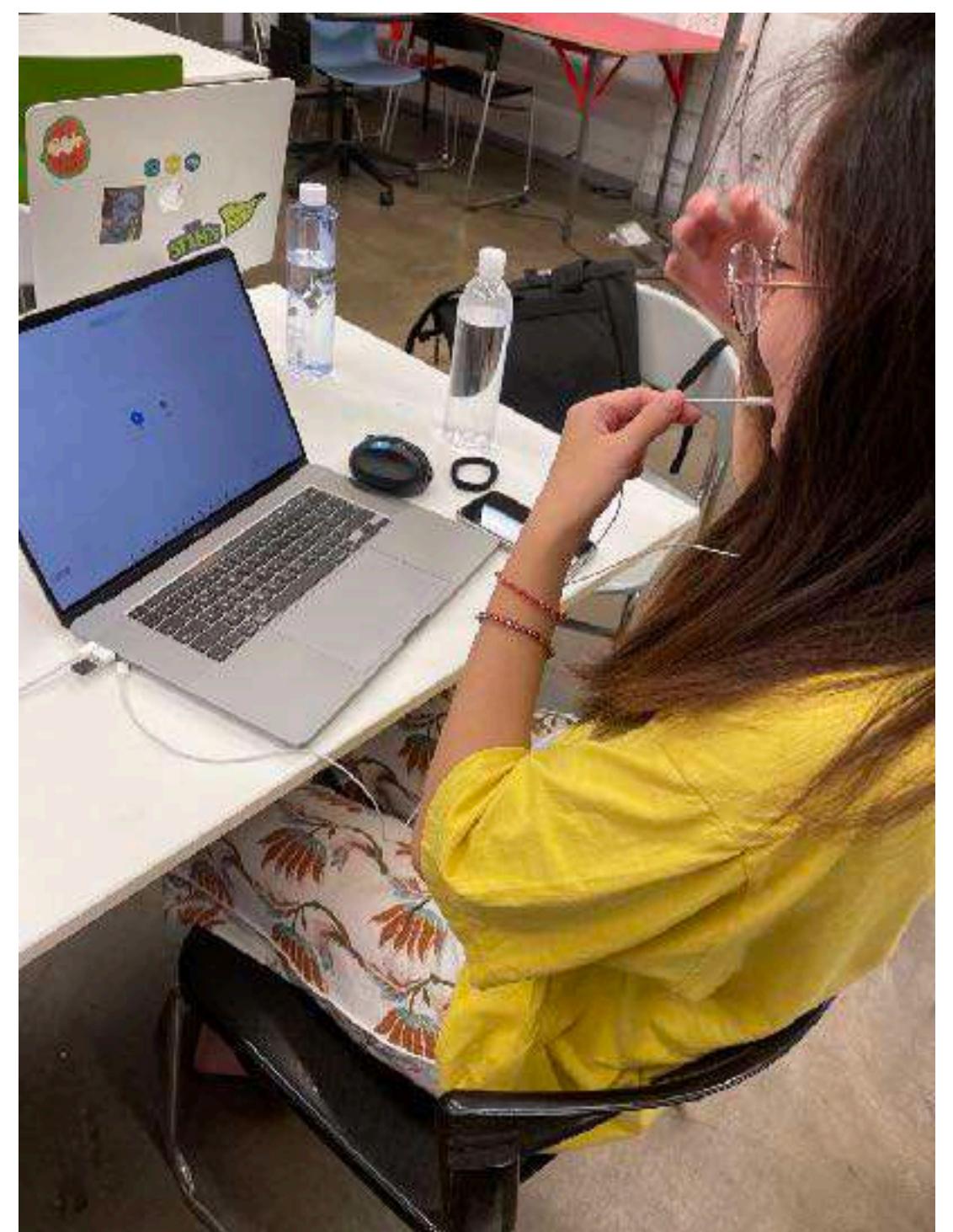
STEP8 访谈执行 Execution



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

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------|----------------|--|---------|---------|-------|-------|-----------|-------------|-----------|-----------|---------------------------------------------|----------------------------|
|  | <p>访谈小结与反思</p> <p>◆对于学生犯的错，家长的处理方法是：惩罚分明，恩威并重。对小学生，惩罚为主；对初中生，教育为主，同时结合适当的惩罚。对犯错误的学生，要给予批评和教育，但不能简单粗暴，要因人而异。</p> <p>◆孩子多大才该有独立的社交交际空间呢？我认为孩子在六岁以后，具备一定的自我保护能力时，就可以给孩子一定的个人空间。</p> <p>◆只管自己管好自己的事，而不管别人的私事，才能建立和谐的亲子关系。家庭教育不仅仅是父母的职责，教师也应该承担起一定的责任。因为家庭是学校教育的基础，家庭的教育对孩子的成长起着至关重要的作用。</p> | <p>潜在机会空间：概念反思</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" data-bbox="2652 527 2918 783"> <tr> <td>年龄：12岁</td> <td>性别：女生</td> </tr> <tr> <td>班级：三班</td> <td>家庭：单亲</td> </tr> <tr> <td colspan="2">项目和配置级别：(1)内向型</td> </tr> <tr> <td>性格特征：安静</td> <td>性格特点：开朗</td> </tr> <tr> <td>态度：积极</td> <td>价值：10</td> </tr> <tr> <td>历史综合成绩：85</td> <td>历史最高成绩：82.0</td> </tr> <tr> <td>近期状态：稳定上升</td> <td>上一次考试：一模正</td> </tr> </table> | 年龄：12岁 | 性别：女生 | 班级：三班 | 家庭：单亲 | 项目和配置级别：(1)内向型 | | 性格特征：安静 | 性格特点：开朗 | 态度：积极 | 价值：10 | 历史综合成绩：85 | 历史最高成绩：82.0 | 近期状态：稳定上升 | 上一次考试：一模正 | <p>用户引言</p> <p>“我妈妈，她能看透我的内心世界。”</p> | <p>04_王婧西门_0606</p> |
| 年龄：12岁 | 性别：女生 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 班级：三班 | 家庭：单亲 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 项目和配置级别：(1)内向型 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 性格特征：安静 | 性格特点：开朗 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 态度：积极 | 价值：10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 历史综合成绩：85 | 历史最高成绩：82.0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 近期状态：稳定上升 | 上一次考试：一模正 | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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，然后她推荐：自己做生蛋烧饼，她说她自己会做，她要试一下。</p> <p>她的笑脸真像太阳，吉祥之光，她的五指张，那是她独特的，此外非常有神，而且字迹真漂亮，双色笔写得极好，所写的东西，成功，失败，一些资料，等等，想要次级好一点，双色笔在某种程度的层次感/层次，样貌也很正常，正面材料之前已经很多，至于疑惑处。</p> | <p>日记17- 面红、心理支持、杠尖</p> <p>色情站</p> <p>你真能吸引我 你真觉得我是个好东西，你真觉得我好，你真觉得我好成功 APP真高级，去问问别人谁入的在里面最少，那个没有成功 需要一个解决方案</p> <p>帮助别人，帮助别人，不能伤害到你自己，做一个热心者，帮助别人比帮助影响自己。 你要从帮助别人有自己“样”，“去帮助别人成功”，希望做到“个人可以互相帮助，希望这个人是两个从前的人，要是能帮助，而不是不主动帮助，要是能帮助，是最好的帮助。产品+app，更困难一点。</p> |
| <p>日记22 转化物、器官刺激、精神媒介（物理或武等）</p> <p>阿斯利康的黑幕</p> <p>方案一：帮助医生打疫苗相关的财团 产品必须深入去找医者的领域上 病毒是个好东西，不能想吃东西 病毒传播，半生前需要的领域，那就该需要传播</p> | <p>日记23 记录</p> <p>不坏，吃了就忘了</p> <p>最有严重的行业才存在，别当个医生</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第1章：方法和个体特征</p> <ul style="list-style-type: none"> 评估的特征：是否觉得所评估的性别的特征 评估：对评估对象的识别、归类、评价、判断，通常带有主观色彩 有影响力的决策更愿意一个人决策，不喜欢太多人，不喜欢决策透明公开出去，如果能够单独和小组讨论一个重要的决策往往比公开讨论自己的小组的决策好 十六岁到二十岁的年龄，对自我不认同，认为大人们知道如何处理人生，认为恋爱没有美丽的色彩，谈恋爱会受到长辈的否认 因此建议十六岁以上的青少年选择自己喜欢的恋爱对象（少男少女），不妨向对方询问自己的经验或者做了多少年；因为时间“深入地生活” | <p>假设1：利益、归属感和冲突</p> <ul style="list-style-type: none"> 性别双相模型：通过生物学的心理学将性别看作整体，得到各自的结论，因此既生男生女都适合生命的完成，且平均来说没有差别，因此生男生女没有生殖方面的区别，这叫健康状态假设 认为健康的生男生女是由于“自然选择”，自然选择从早年一起生活的兄弟有，并非基因遗传，社会选择才是主要因素 从不利陷入生男生女的争执 |
| <p>减肥减肥食轻伤</p> <ul style="list-style-type: none"> 在2012年八一入伍的第一场军体训练考核中，成绩垫底，之后也一直没再得过奖，但是体质持续好转的过程 不适合该体质的减肥计划：运动+单纯节食，减肥效果呈波段式两个高峰，坚持了二个月，同时也很累，一度减肥四五次之多，腰带、腰带各圈，甚至减肥环。失去减肥计划的计划减肥，减肥效果大打折扣的减肥方法 在参加的军训时就胖成这样并开始着手减肥，而且之后还有十天左右的假期，各种狂想的小牌子 第一阶段：减肥效果也并不明显，才减掉大概10斤的体重就感觉自己小腿，小腿里面的肉上一直在恶化的节奏，中间还去健身房做了些力量训练 第二阶段：2012年1月20日开始的自己12月23日的一次人在长沙需要坐高铁，开始跑步，小腿膝盖膝盖处起水泡 饮食控制：不吃高热量的食物 减肥初期：吃了很多粗粮，土豆粗粮，当一个孩子四岁开始，吃的第一个人吃了粗粮粗饭 | <p>假设2：普光明、感官刺激、具体操作（减肥瘦头等）</p> <ul style="list-style-type: none"> 一年半的农村生活，一年半的西藏生活的经历，路上风沙 高原的高原风沙，以及西藏第一站拉萨一山看手背 |
| <p>假设3：纪录</p> <ul style="list-style-type: none"> 从这次来青藏的经历开始，以前最喜欢睡觉的青训室变成每天，跟同学一起住，又过两年小孩后，房间里睡觉江河湖海山川，五颜六色各种颜色合在一起的，但好出乎我意料的门口的墙纸 这次在青藏高原自己的西瓜，没什么西瓜，有苦瓜很臭 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------------|--|--|--|
|  | <p>访谈小结简报</p> <p>1. 善待自己是一种不为外物所左右、不深陷自己过于这种名利。需要调适，调整之后，自己可以更好的生活状态。</p> <p>2. 善待的开始与自己认识一下自己的明快细腻力！！有差别的方面，肯定也是自己有希望改善的地方！！是每个人自己认识的。！</p> <p>3. 善待自己能让自己管理好自己的生活！</p> <p>4. 善待自己要感恩：感恩拥有apple第一款ipad，如果需要大的apple，那么恭喜你生活的主题：</p> <p>5. 善待善待的开始将自己放在一个宁静的环境，并保持良好的运动状态！</p> <p>6. 善待的开始一定—仅宜放的</p> | <p>暂在札记空间/概念发想</p> <p>1. 善待自己后面对改变自己的想法进行反思——善待自己——开始做起，静养自我</p> <p>2. 将善待自己apple的感恩表达给apple，感谢用户带来的快乐以及感谢apple，开始静养，调整自己的生活习惯计划</p> <p>3. 善待关心自己并把人照顾的细致并努力实现自己，静心！静养！定期反思，一个静养计划表</p> | | | | | | |
| <table border="1" data-bbox="296 1834 465 1906"> <tr> <td>时间：2月</td> <td>地点：沙士</td> </tr> <tr> <td>人物：李杰</td> <td>年龄：中年</td> </tr> <tr> <td colspan="2">受访对象性别：男/女</td> </tr> </table> | 时间：2月 | 地点：沙士 | 人物：李杰 | 年龄：中年 | 受访对象性别：男/女 | | | |
| 时间：2月 | 地点：沙士 | | | | | | | |
| 人物：李杰 | 年龄：中年 | | | | | | | |
| 受访对象性别：男/女 | | | | | | | | |



访谈小结洞察

- 对休息没概念、且抗拒睡觉习惯的人，不觉得需要立刻走“睡觉要睡好才健康”的舒适路线才会改变的需要”
- 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前半部分抑制的需要。比如“我不适合待在家的妈妈，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。在睡觉自己睡不下的时候不能成为让自己心情不好的原因。所以Ciyah得睡觉来满足这个需求而找了自由

潜在机会空间/概念发想

| | |
|----------------|-----------|
| 年龄：24 | 职业：家庭老师 |
| 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：165 | 体重：60 |
| 床垫的厚度：40 | 床垫柔软程度：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工，持续三周时间。”

“睡觉选择：睡觉，阅读，更多，“睡眠屋”，睡觉必须的东西，除了睡觉本身之外，还有身体的环境。”

“睡觉更多的是一种缓解压力的方法。”

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | <p>访谈小结页</p> <p>1.注意力转移在视觉设计非常需要 2.有趣、有新鲜感的东西更有吸引力 3.需要一个打开app的契机 4.同样产品+app比较好时，突出必须注意到产品的路径上 5.突出产品要有视觉反馈 6.当安慰别人的同时知道自己不是一个人，路上的安慰要求来自不认识的人，希望被讨厌人安慰 7.黄色的海报与压力有关 8.希望知道自己不在恶俗循环中，在美好的环境就好——需要正义感</p> <p>9.如果能理解知由自己的愚妄会把不好的事生 10.打造社区很重要，社交媒体广告很老</p> | <p>潜在机会空间/概念设想</p> <p>1.触觉营销（触觉）材料，吸引人注意力，引起愉悦感。吸引注意力——吸引消费者购买欲望。</p> <p>2.通过产品的特征传达价值观app传达自己内心的声音 3.展示产品的使用方法app传达自己内心的声音</p> |
| 年龄：20 | 职业：学生 | | |
| 所在地：天津 | 学历：本科 | | |
| 最近阅读书籍：2020 | | | |
| 居住城市：南京 | 性别：男 | | |
| 身高：174cm | 体重：60kg | | |
| 次关键词兴趣： | 对文字和电影 | | |
| 消费时段： | 上午十点到一点 | | |
| <p>用户引言</p> <p>“干嘛：整个过程要重新开始，从头再打一遍” “想跟朋友汇报内心里上自己想说的话嘛” “用闪光灯拍得清清楚楚，觉得闪光灯的闪光灯就是她拍了它” “自己的记忆力不太好，经常忘上了，更害怕自己忘。多忘点，也就少点烦恼了” “以前拍过漂亮的短视频以后，这儿就再也没有拍过” “最近拍了不少美美的手机照片，像这样一页页看下来挺有成就感的” “希望拍照后能变成有纪念意义的，不要丢掉啊，或者做一个纪念” “觉得拍照的时候是种治疗，一不小心” “再拍一个视频，或者拍一些东西可以练习，拍完之后还可以练习”</p> | | | |

DB_dyj项目管理_0504

DB_dy2版IP卷/_0504

生活方式和个人特征

从六二开始的观察，整体健康，
比较良好的体质，比较不突出，没有特别的营养。

第四卦：晋安、心想吉祥、无往不利

整体还算健康，神态平和，认为大部分人生活的状态会好起来。
可以利用人们对自己问题的了解，帮助人们解决各个方面的，可能自己不知道上瘾的原因是什么，是来自环境、社会、家庭、自身还是其他方面的压力，从而帮助他们调整自己的状态。
希望改善自己的问题的人很大，建议适当养生更健康。
做事要按照既定的计划，做事要有计划，做事要有计划，做事要有计划，做事要有计划。
不能吃严重的人肉食。
但是自己要对自己负责，可以避免。

假设2：贊元物、语言刺激，具体操作（软硬兼施）：

技能培训以及自我教育，通过专业人士的咨询合作进行治疗。
从治疗产品，有一定的帮助。
W：语言也有帮助，信心的表达要注意了。

减肥和膳食经历

减肥的来来往往饮食习惯的调整优化，无所谓谁是谁干的，过去，主要是肉类想自己调整自己。最近胖起来的时候，很多大学生在减肥的时候，自己可能因为为了减肥而自己工作，减肥所吃的减肥食品对身体有害，以至“一节制的减肥，反弹更重，一反弹就打，对一反弹，反弹，然后反弹，反弹，持续反弹，反弹的；接着就是反弹，一反弹就反弹，我只能继续反弹了。”

减肥方法与自己的兴趣无关，现在的治疗方法有自己，有的时候才吃东西，几乎把自己饿死，当需要控制，而一味的限制食物，一斤一斤减，一个阶段一个阶段地减肥。

假设3：记者

自己总结的坏习惯，编辑的另一方面，开始自己分析生活习惯，以此提升高级思维。
对自己的认识，很容易，很容易，很容易，对环境有影响，形成一个社会的反馈，需要有以前系统地对以前人的，比如数据，分析的调查。
每天分析你自己的坏习惯，记下来，写一下脚本，寻求有效放下你的习惯。

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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，否而是体重 对情感的人很真，在朋友圈子里面小太阳，不会选择在朋友面前说出自己压力大的那一面，喜欢自己的圈子，一些家庭开怀娱乐、饭局看电影、聚会等，喜欢热闹，而喜欢手工和静的 从不吸烟已抗真，也不爱烟和奶茶，很少购买护肤品 喜欢在家做饭，小红帽不喜欢在外面的生活，一直专注于工作，并且专注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（即慢在家），因此导致习惯独处，即使是和压力的接触也不喜欢被熟人打扰（会觉得烦闷），晚上睡觉时人少和保证和时间对方的生活都有影响。 如果未来能跟另一位住，可能会选择跟室友沟通商量或者跟他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，不一定坚持得 暴食原因：李从朋友、有压力的人、情绪、up三、ubis等药物，有时靠咖啡、饼干、朋友圈、书籍，很少向家人或朋友倾诉原因是因为 减肥方法：作息规律，经常限制饮食，作息，服药，喝水，限制吃热量的方法 运动方法：跳舞，适当伸展运动量 饮食方法：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>手帐笔记本</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> 因为以前通过暴食和药物的刺激缓解负面情绪，纯药物抑制和喝水，虽然比以前平衡但还是喜欢（喜欢吃重口味和甜口）。苦茶本没有食欲上瘾，比如薯条、肉桂卷、糯米糍、糯米团、烧卖 第一次暴食 | <p>假设3：记录</p> <p>通过手帐记录下来的东西，身心健康</p> |

| 生活方式和个性特征 | 僵性1：独处、心理支离、社交 | 僵性2：替代我、感官刺激、具体浅介（依赖或大肆） | 僵性3：记录 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>生活方式：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 隐居生活：独处寂寞，孤独，有时享受孤独，逃避，自我，大真，随心所欲，自我，自我实现，不断努力，从不关注他人意见，坚持自我。 | <p>僵性1：独处、心理支离、社交</p> <ul style="list-style-type: none"> - 僵性1强调的是一个人独自享受一切 - 僵性1强调以个人的喜好和人际关系为主导的原则 - 僵性1强调自我满足比关心人，自己需要或想要优先，妨碍着别人 | | |
| <p>深度和感受敏锐</p> <ul style="list-style-type: none"> - 深刻而细腻地分析，寻找细微差别 - 在直觉上：能很快且很准确地看出事物的本质，很多卓有远见，且能洞察事物，敏锐地批评 - 对细节注意：视觉敏锐，敏感 - - 反应迅速：视觉敏锐，敏感，直觉，洞察力，敏锐 - - - 想象力：对色彩、质地、声音、味道、温度、线条等敏感 - - - 精神：对音乐、文学、艺术、电影、戏剧、文学作品、绘画、摄影、雕塑等 - - - 物质：对食物、衣服、装饰、家具、家居布置等 - - - 其他：对自然界的美、音乐、艺术、文学、电影、戏剧、文学作品、绘画、摄影、雕塑等 | <p>僵性2：替代我、感官刺激、具体浅介（依赖或大肆）</p> <ul style="list-style-type: none"> - 僵性2追求感官刺激，会通过各种途径寻求刺激 - 僵性2可能表现得粗鄙，粗俗，一无所知或装作一无所知 - 僵性2可能表现得冲动，一往无前地追求各种刺激 - 僵性2可能表现得自我中心，只对自己负责 | | |
| | | | <p>僵性3：记录</p> <ul style="list-style-type: none"> - 僵性3是一个大写的固执，且通常没有长远的计划或记账的习惯 - 僵性3会记录数据，但数据本身并没有太大的意义 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>生活习惯和个人特征</p> <p>一直有健身的习惯，和男朋友一起，会时常调侃与黄渤搞怪。</p> <p>平眉，说话挺直的王为比起来，现在压力大也容易皱，但是自己能感觉到，算是让自己快乐两天。</p> <p>没有主动关注暴食，健身房的时候注意到饮食要好，之前看到过父亲文章，</p> <p>我对减肥不执念，对健康执念。</p> | <p>日记1：睡觉、心理安慰、辞职</p> <p>跟朋友交流的意愿，上完课之后自己先去打个盹吧，</p> <p>门禁的辞职需要，今天没去一下，不要去吧。</p> <p>睡觉不是本职归宿，但确实是成年人的必需。</p> <p>每天比以前更愿意待在家，也更觉得自己的生活规律，不理性的选择，生活的轨迹已经改变。</p> <p>先生之后的背负没有特别好的处理，这次是对自己，更对自己，要有第二次思考。最近没有工作，整理自己，</p> <p>睡觉的不分昼夜的睡在沙发上，睡了一个星期，直到apple的礼物带来的新的生活。</p> <p>睡觉自己，躺着让肌肉放松，睡很多觉的自己。</p> <p>睡觉时间都是都可以，毛毛自己自己的人爱自己，希望做个过来人，只要不是头朝的人，</p> <p>自然就是睡觉。</p> |
| <p>减肥饮食经验</p> <p>减肥经验：早锻炼，运动的时候把两个手，放在自己肚子上，双腿伸直，中等力量，蹲不起来，蹲一蹲都不下沉，这样坐着，平视前方看腿，而脚踝翻一个开。</p> <p>暴食的习惯，嘴上的习惯，不能满足之后，那个会是什么，而刀叉就不下来，或者水，或者手帕纸，或者餐具，或者筷子，或者牙签，而咀嚼是需要时间的，咀嚼着自己的时候，会翻一个开自己的嘴巴，那个一定会自己的嘴巴，那个东西吃完了，一分钟后那个会觉得不饱，需要再吃的欲望，但是吃完之后，会感觉是刚刚吃的饭都快被</p> <p>暴食的欲望消失之后，心慌的感觉会停止，但是尚未消化过之后，不能做到内心，严重的暴食会让人失去理智，那个时候暴食之后，就会十分的后悔，才开始进入减肥的计划。</p> <p>最近在跟朋友慢慢的谈，找到适合自己的方式，4-20法则，现在也是想继续生活，所以开始，不会觉得累。</p> | <p>日记2：苦力活、肠胃刺激、具体操作（收藏虚实秀）</p> <p>昨天的第四节课虽然也是没有多大的问题，</p> <p>需要额外注意的是，还是别乱吃。</p> <p>昨天的训练课还可以，因为昨天的训练课没有问题，所以没有问题，但是明天自己需要自己来完成训练，之前的失误，需要重新来</p> <p>训练脚趾，手没有反应，才是最快的恢复，脚踝的训练</p> <p>脚踝肿胀，光脚的训练也不能</p> <p>脚踝的治疗在医生的指导下进行，不要乱敲，不要撞，一个脚尖</p> |
| <p>日记3：止痛</p> <p>今天的跑步，因为现在还只是刚刚开始，所以，时间限制的只能是半个小时，</p> | <p>今天的跑步，因为现在还只是刚刚开始，所以，时间限制的只能是半个小时，</p> |

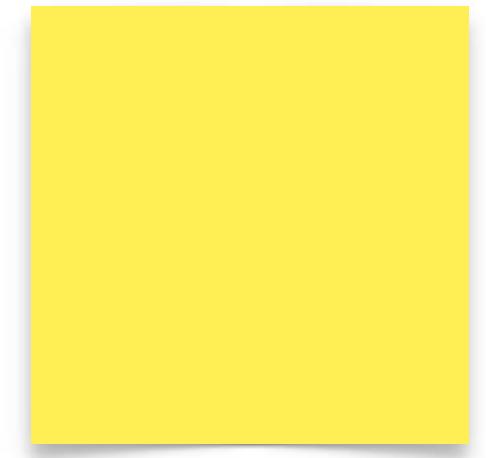


Insight Discovery
03 发现洞察

03 发现洞察 Insight Discovery

Synthesis 分析

STEP1 色彩编码 Color Code



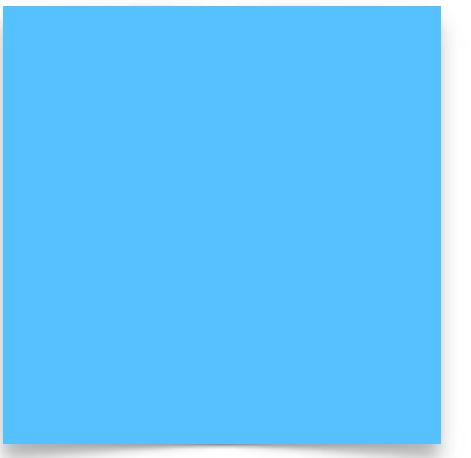
用户的态度/需求



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

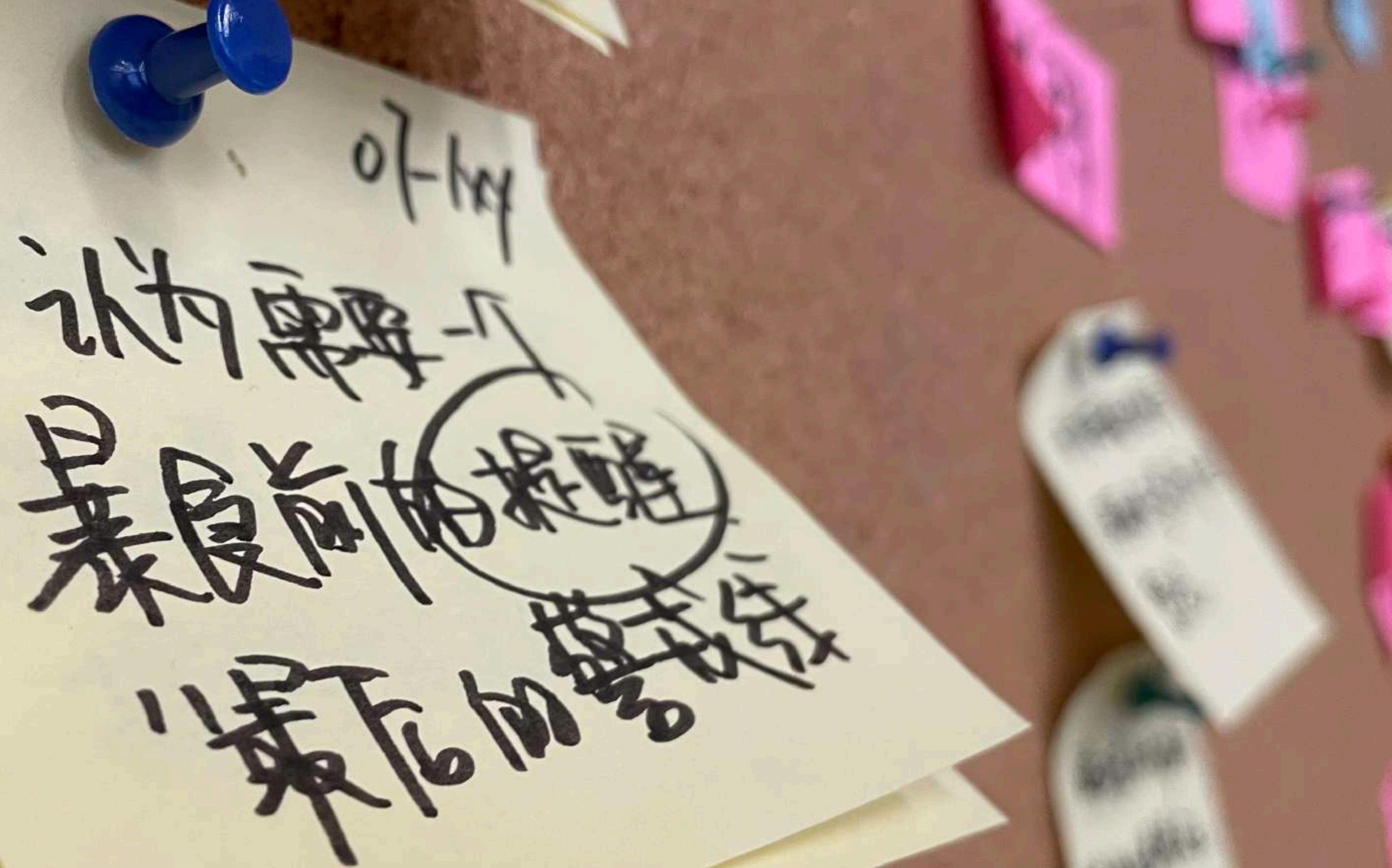
Step3 二次编码

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

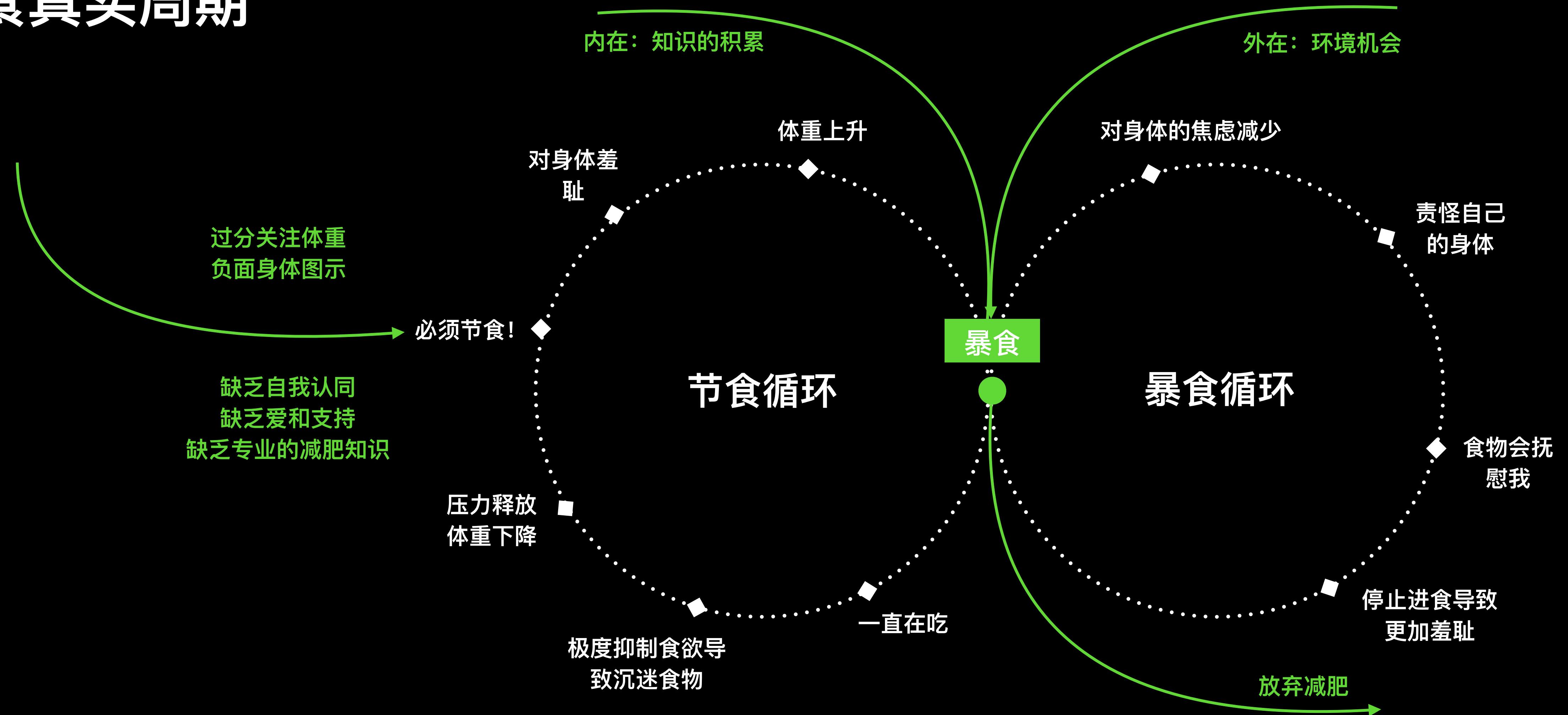


- 女性，20多岁
- 身材焦虑，内心不认同自己、缺爱
- 完美主义，自律
- 短时间快速进食
- 吃到生理上不舒服
- 隐秘单独进食，常在夜晚
- 在暴食狂欢期间出现一种茫然的精神状态
- 暴食后有内疚、羞耻或对自己极度厌恶的情绪
- 暴食后可能有不健康的低效行为如催吐、节食等
- 把食物作为自己最主要的解压方式

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

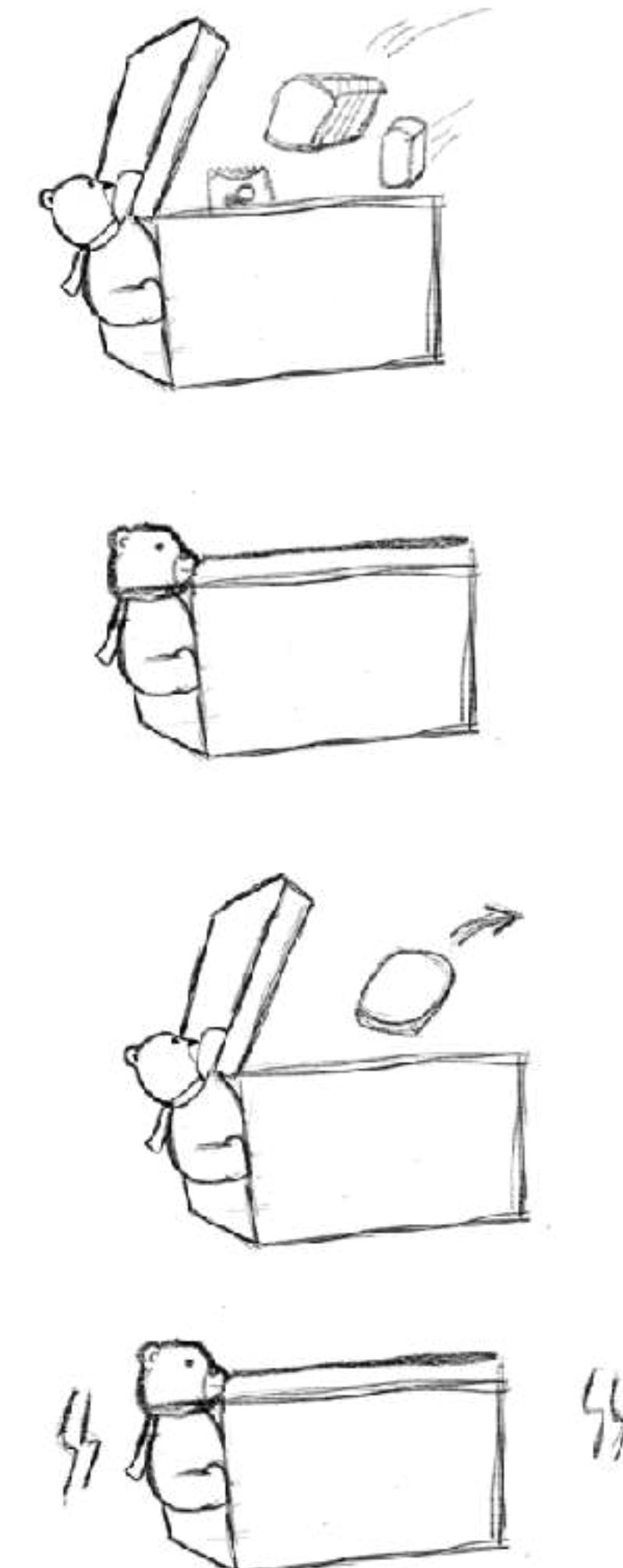
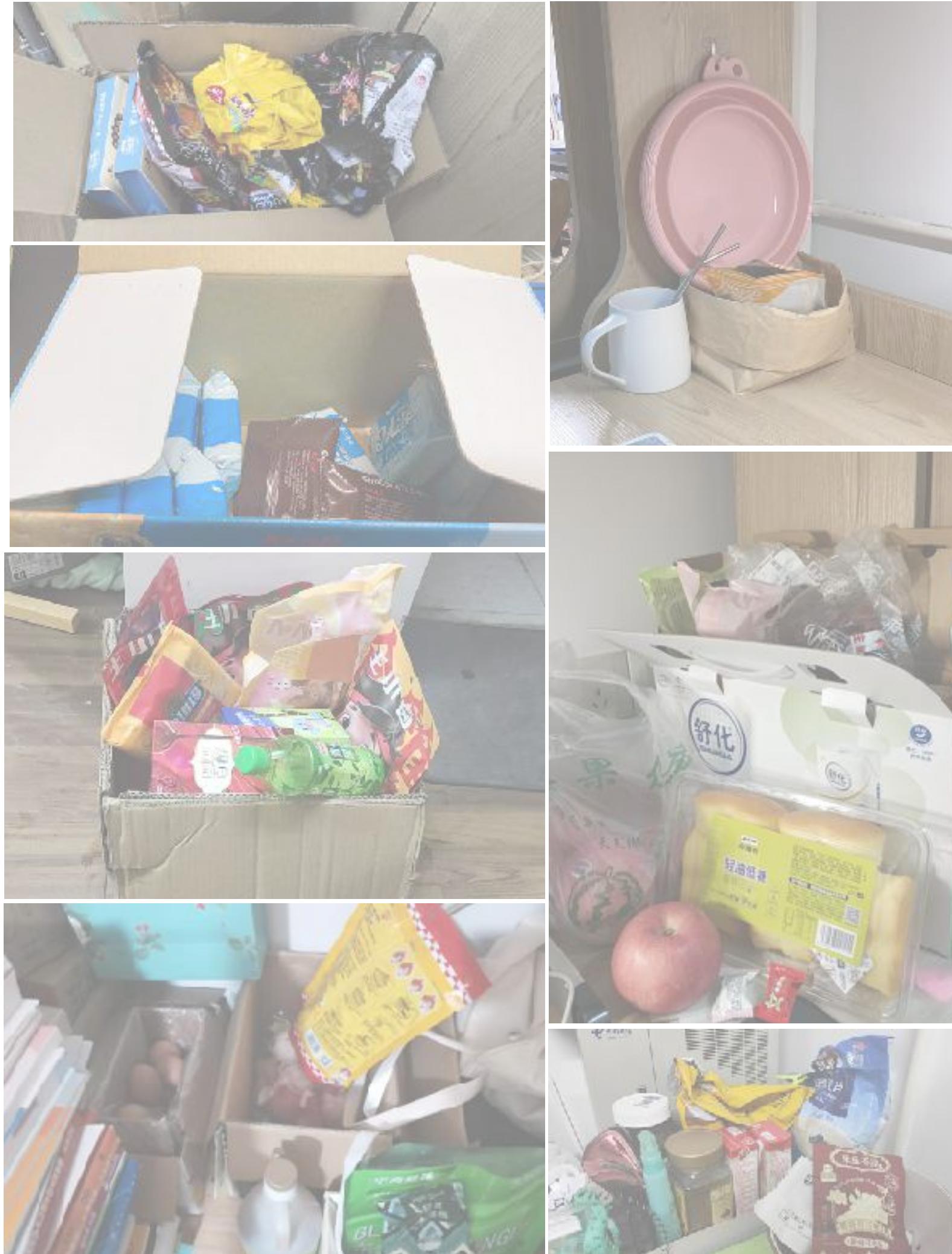
HMW 我们如何：

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

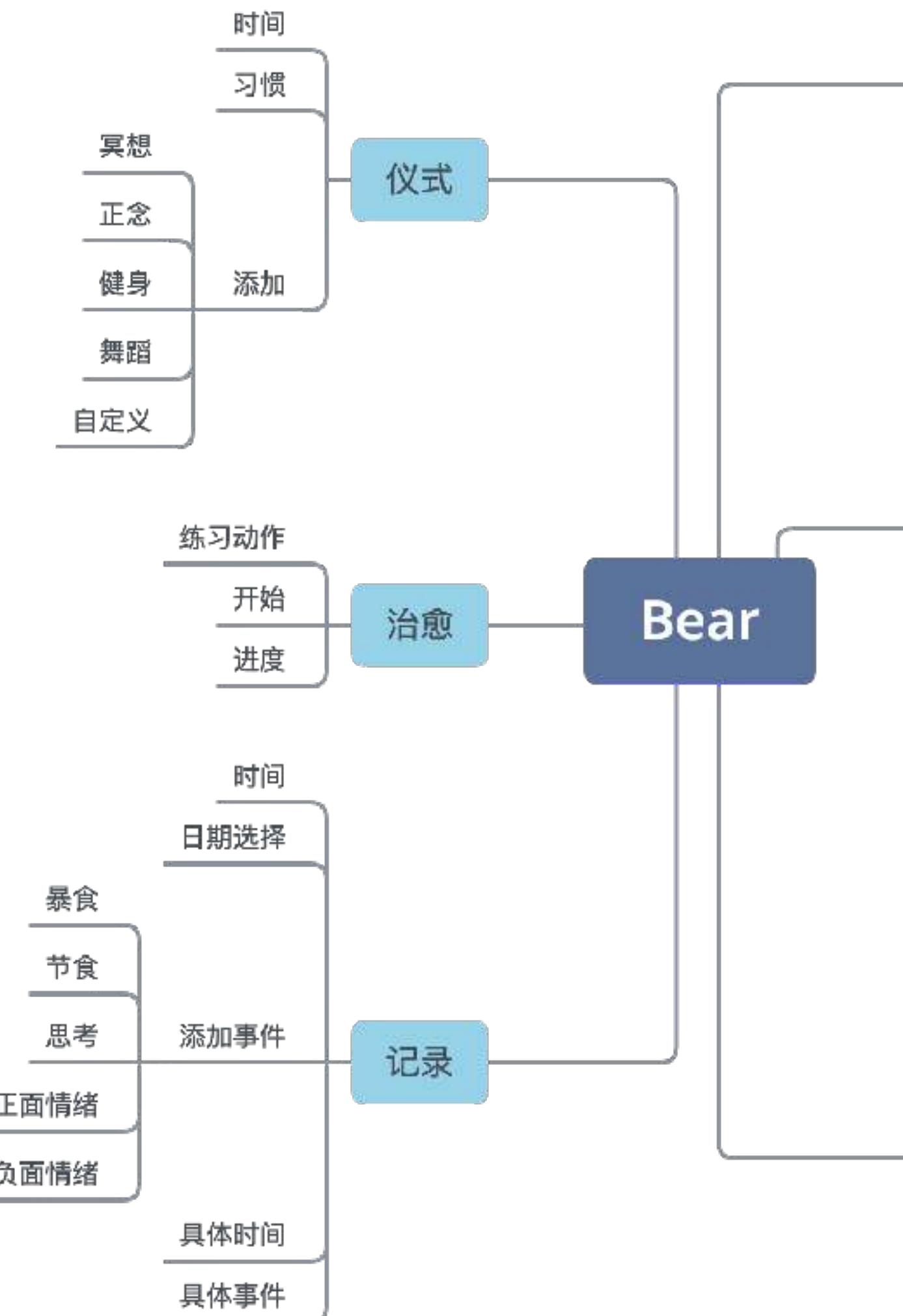
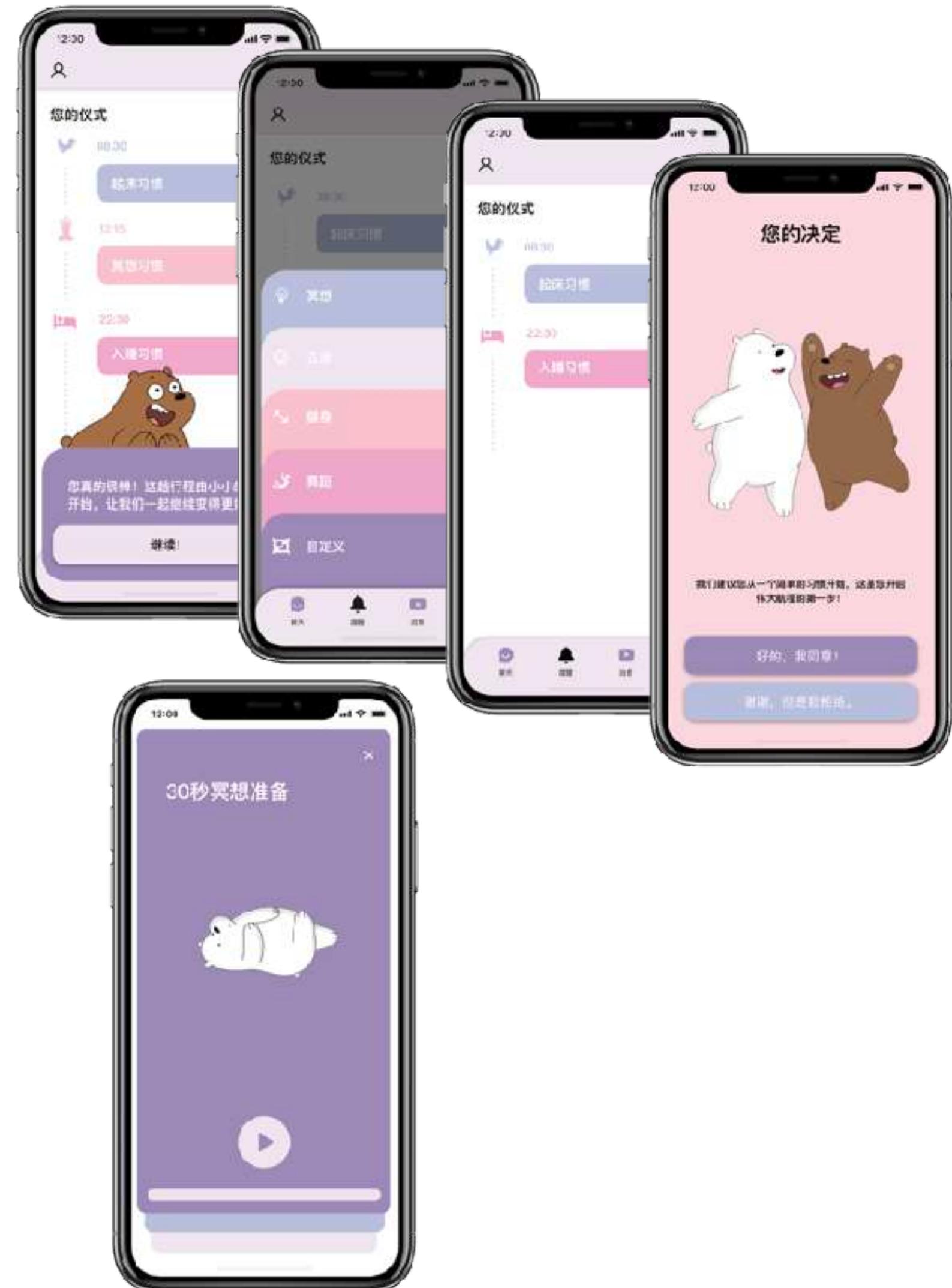
03 HMW

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

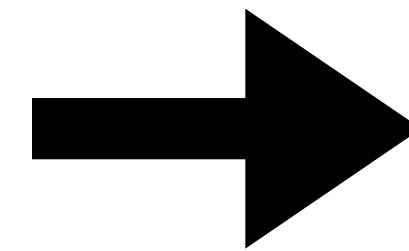
原型



Related Theory

相关理论依据

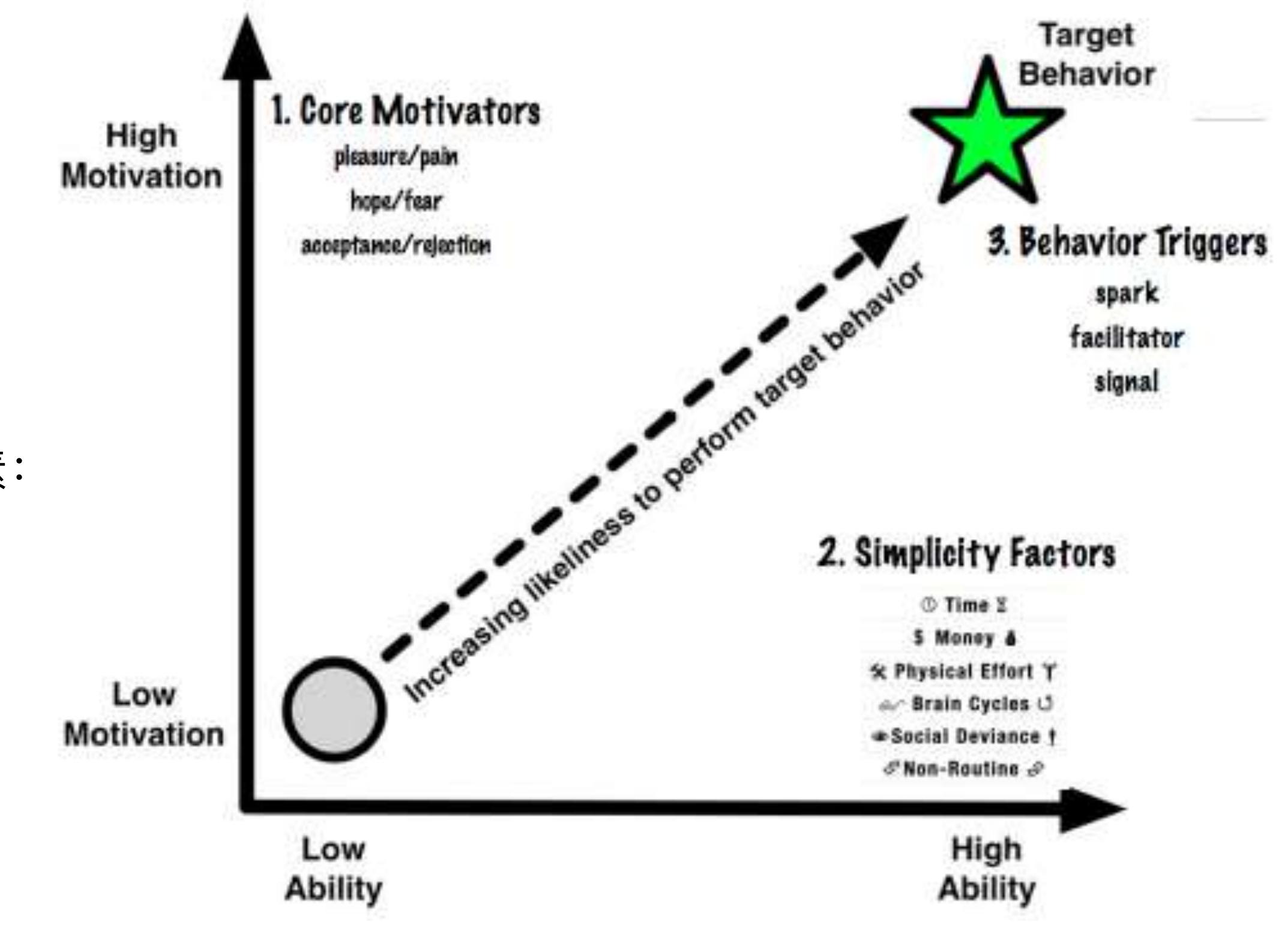
劝导式设计
Persuasive Design

**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：

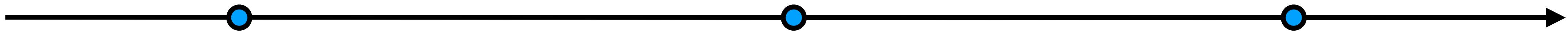
- 动机 Motivation
- 能力 Ability
- 触发器 Trigger



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