# 一、核心价值主张

1. **产品定位**
   1. 一款结合任务管理与情绪支持的个人成长助手
   2. 核心理念：遵循用户自然节律，以身心健康为前提，用低压力、友好的方式帮助用户实现想做的事
   3. 核心用户：有自我探索需求的用户，关注包括但不限于女性ADHD在内的神经多样性人群需求
   4. 形态：BOT+web页面➡️iOS App+watch app+web端
2. **差异化特点**
   1. 结合情绪状态的任务管理系统
   2. 航海主题的任务完成记录（票根/邮戳收集）
   3. 轻量级对话式交互
   4. AI驱动的个性化支持（后续关注生理数据）
3. **核心价值维度**
   1. 主体性塑造
      1. 用户是航行的主导者
      2. 强调自主选择和决策
      3. 培养对时间的感知能力
   2. 情绪共处
      1. 不与情绪对抗，而是学会接纳
      2. 平衡"掌控"与"接纳"两个维度
      3. 温和的引导而非强制监督
   3. 赋能成长
      1. 帮助发掘内在动力
      2. 提供知识和技能支持
      3. 建立健康的自我认知

# 产品设计框架

### 核心概念：航海日志

基础设定：在时间之海上航行

用户角色：掌舵者（主导航行的人）

AI角色：航海助手（copilot）

设计理念：轻量化、简洁、富有诗意

**交互方式**

主要入口：企业微信bot

辅助界面：H5轻量级页面

交互特点：对话为主，页面展示为辅

**核心系统**

基础任务管理系统

简单版Memory系统（记录用户偏好和行为）

基础AI对话能力

任务完成=盖章，每日或系列任务完成=票根收集

# 三、页面组成

1. **首页（Home）**
   1. 今日任务概览（航线规划）
   2. 最近收集的票根/邮戳展示
   3. 快速添加任务入口
   4. 专注模式入口（启航入口）
2. **任务管理页（Tasks）**
   1. 任务列表视图
   2. 任务事项
      1. 任务内容
      2. 任务性质
         1. 例行 Routine
         2. 杂务 Chore
         3. 活动 Activity
         4. 想法仓库 Idea
      3. 任务分类
         1. 生活
         2. 学习
         3. 工作
         4. 健康
         5. 娱乐
      4. 重复
      5. 优先级（根据任务内容自动生成，可手动修改）
      6. 日期
      7. 估时（根据任务内容自动生成，可手动修改）
      8. 图标（根据任务内容自动生成，可手动修改）
      9. 子任务（可通过点击AI生成按钮生成，可手动修改）
   3. 基础的任务编辑功能
   4. 完成任务盖章功能
3. **专注模式页（Focus）**
   1. 简约的计时器
   2. 基础的船只航行动画
   3. 简单的海洋背景效果
   4. 最小化的干扰元素
4. **票根收藏页（Collection）**
   1. 票根/邮戳展示墙
   2. 基础的票根查看功能
   3. 简单的时间线展示
   4. 航海日志记录
5. **设置页（Settings）**
   1. 基础用户设置
   2. 提醒方式设置
   3. AI助手风格选择
   * 简单的主题设置

# 四、用户主要流程

## 日常任务管理

### 添加任务

**通过对话添加（主要方式）**

用户发起：

- 直接与bot对话描述任务

- 转发相关聊天记录

- 语音输入任务

bot响应：

- 提取任务信息

- 确认任务细节（时间/优先级）

- 返回任务创建确认

**通过H5页面添加（补充方式）**

点击快速添加按钮 →

填写任务表单（标题必填，截止时间/优先级可选）→

确认创建 →

显示添加成功反馈

### 完成任务

**直接完成**

在任务列表中 →

点击完成按钮 →

触发盖章效果 →

显示完成反馈 →

任务移至已完成列表

**通过专注模式完成**

选择任务进入专注模式 →

开始专注计时（显示船只航行动画）→

完成专注 →

确认任务完成状态 →

生成带专注时长的特殊票根 →

显示完成反馈

**通过对话完成**

用户告知bot完成任务 →

bot确认具体任务 →

更新任务状态 →

盖章效果 →

返回完成反馈

### 查看任务

**查看任务列表**

进入H5任务页面 →

默认展示待办任务 →

可切换查看：

- 今日待办

- 所有待办

- 已完成任务

**查看任务详情**

点击任务项 →

展开任务详情卡片：

- 任务描述

- 截止时间

- 优先级

- 相关记录（如专注记录）

**通过对话查询**

向bot询问任务 →

bot可回复：

- 今日待办清单

- 特定任务状态

- 待办统计信息

### 删除任务流程

**通过H5页面删除**

长按任务项/点击任务操作菜单 →

选择删除选项 →

弹出删除确认框 →

确认删除 →

显示删除成功反馈

**通过对话删除**

用户提出删除请求 →

bot确认具体任务 →

请求用户确认删除 →

执行删除操作 →

返回删除确认

## 每日开启

Bot定时发起早间问候 → 确认今日三要事 → 生成今日票根模板 → 开始一天

## 每日回顾

每日定时bot主动询问今日总结 → 生成每日票根 → 存入收藏页

## 专注工作

选择待完成任务 → 进入专注模式 → 开始计时（简单船只动画） → 完成后获得盖章

## 状态记录 非任务对话

bot询问状态（待细化：是否需要？定时or不定时？可开启？） → 用户自然语言回复 → AI根据状态调整建议和任务

[AI交互节点](https://doc.weixin.qq.com/doc/w3_AbMAiQZ7AEscvb3cwhyTHavcHnDtf?scode=ALwA2wdjAFwtWBFScoAbMAiQZ7AEs)

# 五、MVP版本范围限制

## 1. 视觉设计原则

* 简约线条设计
* 避免过度拟物
* 注重流动感和节奏感
* 海洋色系为主
* 简单的动效

## 2. 保留核心功能

* 基础任务管理
* 简单专注模式（航行）
* 基础票根收集
* 必要的AI对话能力

## 3. 暂不开发功能

* 复杂的游戏化元素
* 高级数据分析
* 社交功能
* 复杂的自定义设置

## 4. MVP定位

* 实现核心价值，验证产品理念
* 通过简单但完整的功能集合，帮助用户建立基本的任务管理习惯
* 为后续迭代打好基础
* 保持产品的轻量感和简约性

MVP定位：实现核心价值，验证产品理念，为后续迭代打好基础

目标：通过简单但完整的功能集合，帮助用户建立基本的任务管理习惯，同时体验产品的特色。

# 切入用户场景

* 常规
  + 每日/每周任务规划
  + 输入、分类、规划、变动执行决策
  + 根据当下的优先级推荐做什么事情每日/每周回顾
  + 根据做了的事情，对比之前的规划进行回顾，没做的事情 调整预估和预期，作为之后规划的建议依据短期痛点和长期目标探索
* 和用户进行探索，了解短期痛点（项目、工作、学业、等）和长期目标（身心健康）事件应对
  + 拖延/启动困难
    - 比如我每次开始任务的启动困难
  + 晚睡
    - 挖掘原因、探索可改善路径、自洽接纳（参考暂停实验室）

[切入场景user journey](https://doc.weixin.qq.com/doc/w3_AbMAiQZ7AEsEMn4B5AQQS05vpWFpG?scode=ALwA2wdjAFwfnSZtfsAbMAiQZ7AEs)

下一版本重点：决策区

以后需考虑：

快速导入已有待办设置（可通过接口或截图识别）

信息修正