

PING SHENG



平生



一款关于“平衡生活”的思维训练APP

BALIFE
Mobile
Applicati



PART ONE

Product introduction



ABOUT

平生简介

从今天开始，学会平衡生活。

“平生”是一款关于“生活平衡”的思维训练类/工具类APP。它以“思维训练”和“科学决策”为两大核心功能，通过生活平衡模拟训练和辅助决策工具，帮助用户建立一种生活上的“平衡思维”，使其能够以更加科学的方式看待和处理生活的各类事务，进而帮助用户实现生活各领域的相对平衡。

1 背景 BACKGROUND

家庭破裂 / 问题少年 / 猝死 / 自杀

据富兰克林柯维公司对三十多万受访者所作的调查显示，在生活平衡问题上遭受日益增多的挫折已成为大多数人面临的第一大挑战，青少年自杀事件的发生、离婚率和家庭暴力统计数字的上升、工作要求的增加和家庭的分裂使人们倍感沮丧。

这是一个被大量好东西和坏东西淹没的时代，人们承受着比以前更多倍事情的占据与吸引，并要不断地在其中做出选择。工作、家庭、社交、个人健康等，都是构成人们生活的重要方面，如果只关注一个领域而忽视其他领域，就不能长期保持较高的生活质量。在生活压力普遍过重的当下，人们因在生活的某一领域“过于忙碌”（包括主动忙碌和被动忙碌）而无法兼顾、甚至放弃生活的其他重要领域；巨大的压力甚至使人们养成了“紧急做事瘾”，他们长期处于一种杂事缠身、手忙脚乱的状态。



② 目标用户 TARGET



遭遇各类生活平衡挫折的大众群体

- 因在生活的某一领域“过于忙碌”（包括主动忙碌和被动忙碌）而无法兼顾、甚至放弃生活的其他重要领域的人。
- 养成“紧急做事瘾”，长期处于一种杂事缠身、手忙脚乱状态的人。

③ 问题与需求 PROBLEMS & MARKETING

有的人认为家庭可有可无，完全是社会性和娱乐性的部分；有的人认为运动和睡眠可有可无，健康是人的本能常态；有的人认为工作可有可无，休闲娱乐才是人生的根本目的；有的人认为朋友可有可无，一个人也可以把所有事搞定。

在巨大的生活压力之下，人们普遍通过“忙碌”来证明自我的价值，使“过于忙碌”而无法承担家庭或工作中真正重要的事情成为一种可以接受的无奈；而另一方面，想做很多事情的愿望反映出人们对做好一些重要事情的能力上缺乏信心，更容易养成一种“紧急做事瘾”。



人们真正需要的是“对生活各领域事
务及其对自身影响”的深刻思
考，和无论在什么环境下，都可以**不断平
衡所有领域的智慧。**

ANALYSIS

解决方案



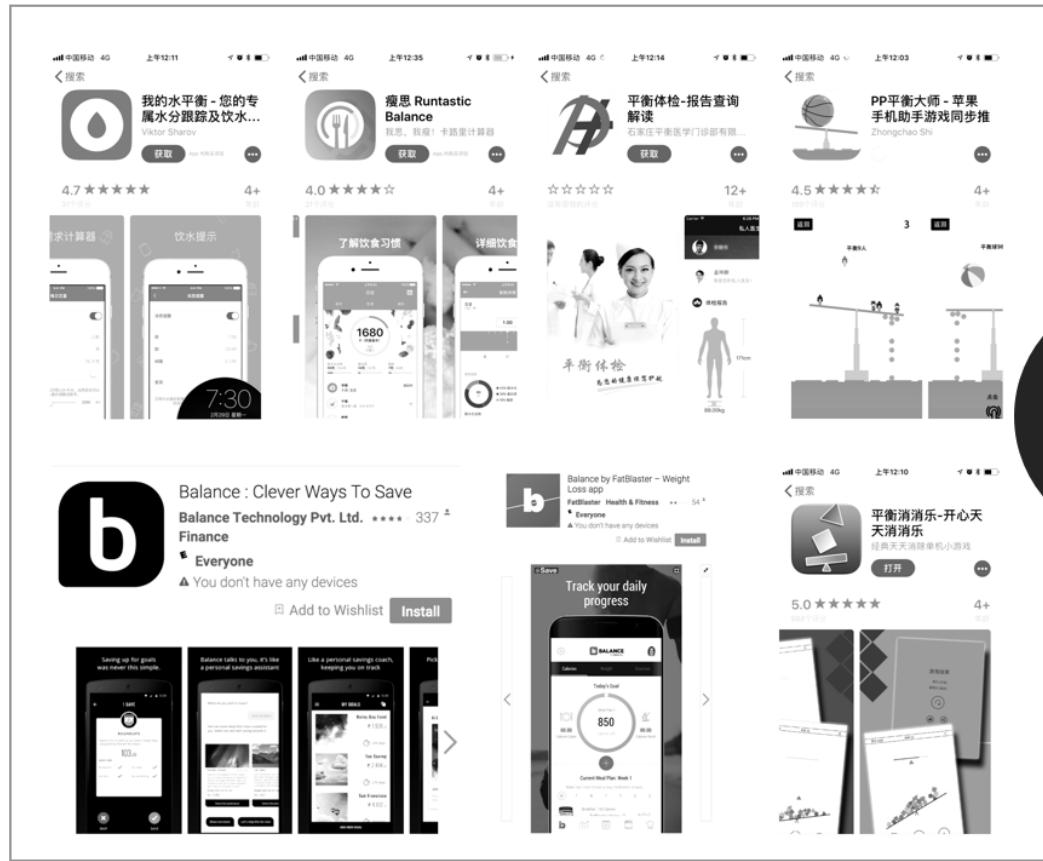
平衡思维训练 + 科学决策工具

平生

从今天开始，学会平衡生活。Balance Life from Now

本应用将人们日常生活中**各领域事务的两大属性——紧急和重要**，以及人们据此做出选择后所产生的必然结果——得到与失去——**这两者之间的平衡关系**作为主要呈现内容，**以游戏的形式将这种概念传递给用户**，从而引发人们对“所选择事件及其对自身生活平衡所造成的影响”这一问题的深刻思考，**让用户形成“平衡思维”**；另一方面，“平生”**以科学决策的方法**帮助用户在复杂的日常生活中做出相对合理的决策，以实现用户生活各领域之间的相对平衡。

4 市场分析 MARKETING

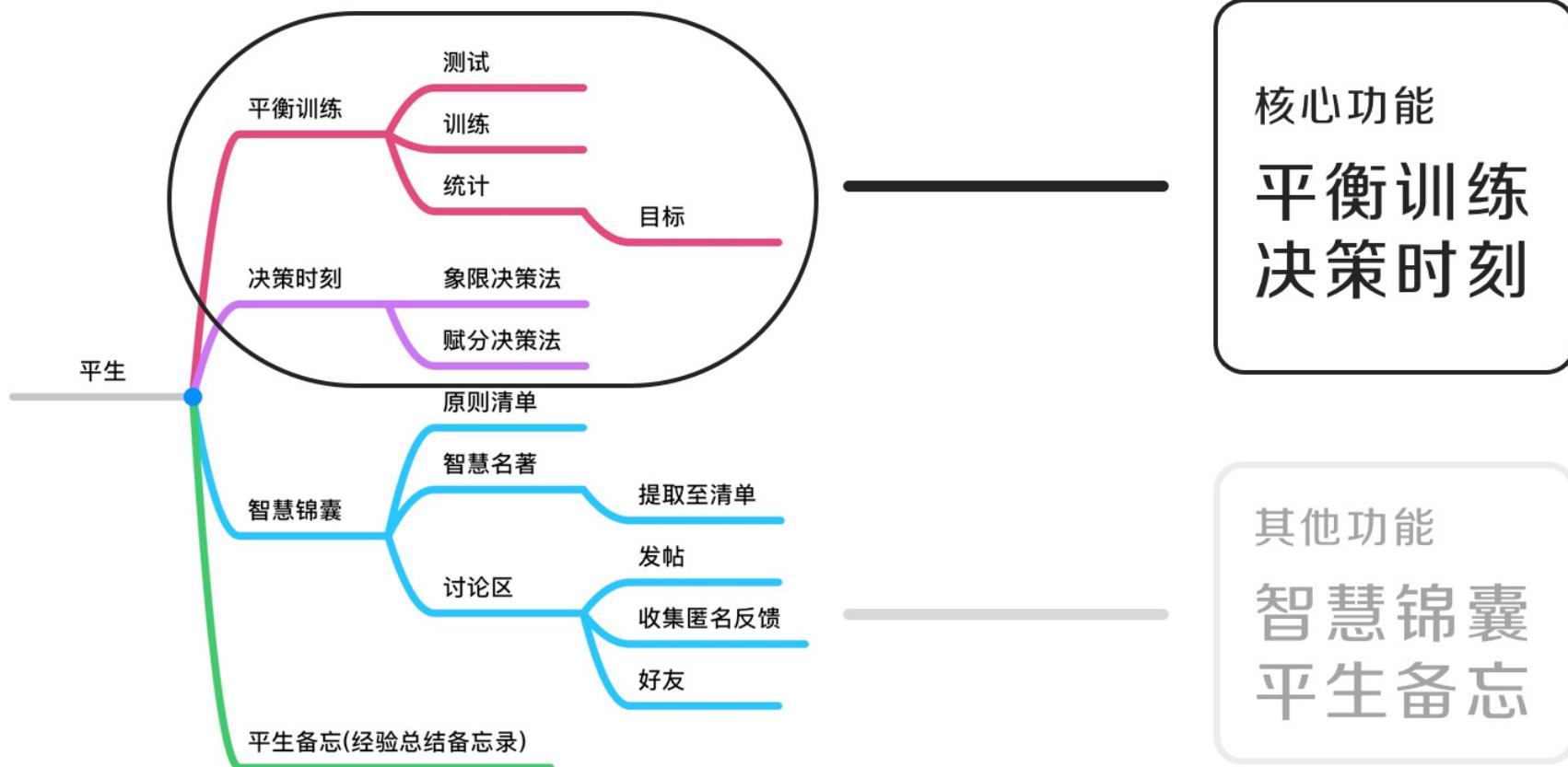


从国内外各大软件平台已上线的应用来看（如图），并没有出现一款能够帮助人们思考并实践生活各领域平衡、锻炼平衡思维的应用软件，大多数都只专注于如财产管理，营养饮食、运动健康等特定方向的平衡或只提供娱乐休闲型的小游戏。在思维训练的软件市场中，也没有对平衡思维及其实际应用的专项练习，大多数只是对专注力、反应力等进行训练的游戏以及瑜伽、冥想等放松身心的辅助视频。

目前，关于“生活平衡”的工具类与思维训练软件正处于**市场空缺的状态。**

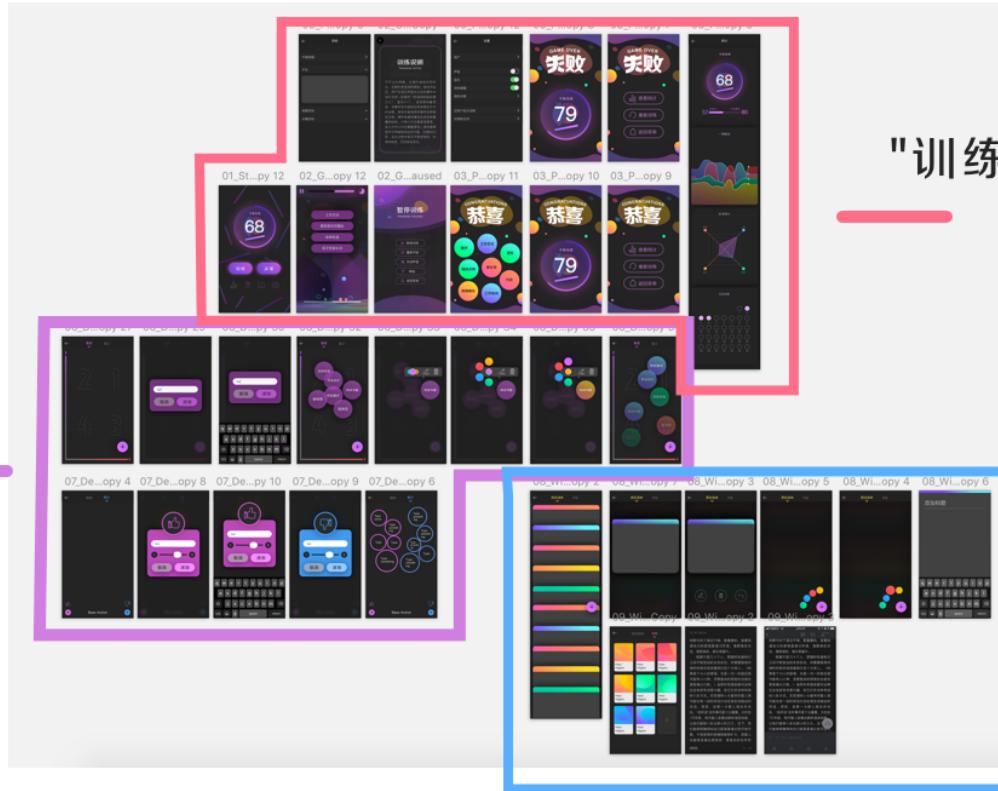
“平衡”类App

5 功能框架 FUNCTION



6 操作说明 INTRODUCTION

"决策"功能



"训练"功能

"锦囊"功能

平生目前共有三大功能，包括“训练”、“决策”和“锦囊”，其中“训练”与“决策”为平生的核心功能模块。

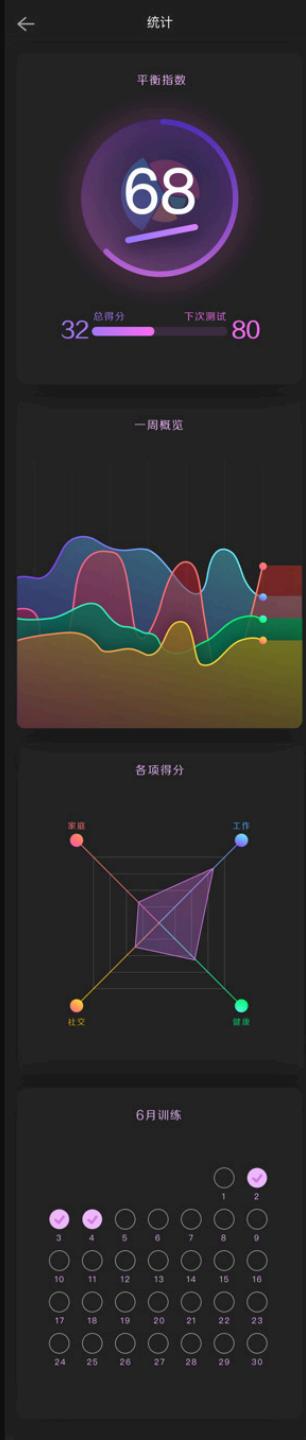
“训练”功能：通过对屏幕中出现的生活事件重要与紧急程度的判断，使“生活天平”始终保持平衡状态。培养和训练用户“平衡生活”的能力。

“决策”功能：分为赋分决策工具和象限决策工具，帮助用户科学合理地进行决策。

“锦囊”功能：包括一些有关智慧的书籍和恒言清单，帮助用户补充和温习相关“智慧”，更加从容地应对生活。

训练功能页

TRAINING

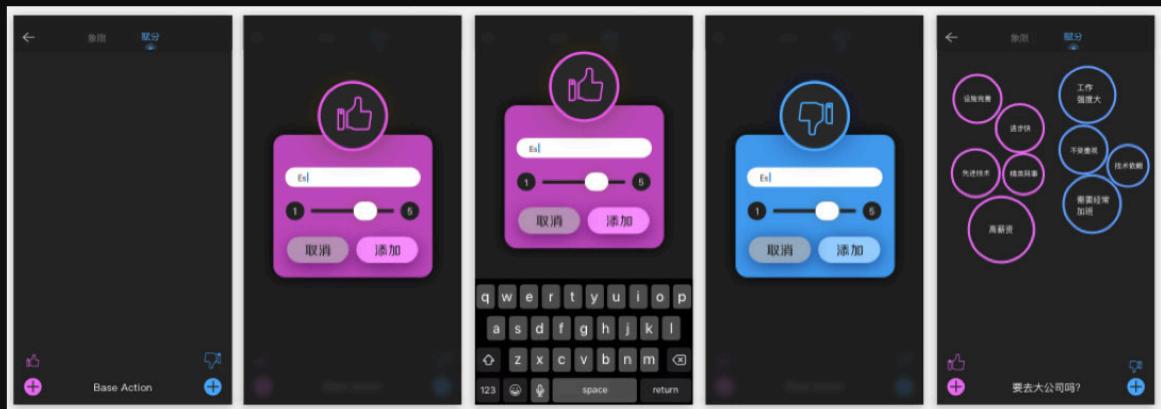




训练说明

天平分为两侧，左侧代表放弃和失去，右侧代表选择和得到。游戏开始后，用户在游戏界面中出现的事件中进行多选一的操作（供选择的砝码最少2个，最多4个）。选择意味着得到，该事件变为砝码后将掉落在天平的右侧，其他未被选择的事件则掉落在左侧。事件依据其属性变成各种重量的砝码，大和小对应着紧急程度，实心与空心对应着重要性。游戏者需使天平两端保持动态平衡，总限时60秒，在此过程中若天平极度倾斜，则游戏结束，否则游戏成功。

象限决策 DECISION



赋分决策 DECISION

象限决策



赋分决策



界面 VISUAL



海报

Poster

