### \*\*Part 1: 两性专家视角 — 产品的科学内核与内容指导\*\*

我们所有的功能和内容都应基于现代关系心理学的研究成果，主要包括\*\*约翰·戈特曼（John Gottman）的爱情实验室研究\*\*、\*\*阿瑟·亚伦（Arthur Aron）的自我延伸模型\*\*以及\*\*依恋理论\*\*。

#### \*\*一、“情侣必做的100件事”的科学依据\*\*

这个功能的核心目的不是为了“打卡”，而是通过特定的共同活动来触发积极的心理机制。

1. \*\*自我延伸模型 (Self-Expansion Model):\*\* 心理学家Arthur Aron提出，人们有通过获取资源、视角和身份来“扩展自我”的内在动力。在亲密关系中，当我们与伴侣一起参与\*\*新颖、刺激、有趣\*\*的活动时，我们会将伴侣及关系本身与这种自我成长的积极体验联系起来，从而极大地提升关系满意度。

\* \*\*给开发者的启示:\*\* 我们的“抽签”任务库必须包含大量“新颖、有趣、略带挑战性”的活动，而不仅仅是“一起看电影”这种常规项。

2. \*\*戈特曼的“爱情地图”与“情感账户”理论:\*\*

\* \*\*爱情地图 (Love Maps):\*\* 指伴侣双方对自己内心世界的了解程度，包括对方的喜好、目标、童年经历等。了解越深，关系越稳固。

\* \*\*情感账户 (Emotional Bank Account):\*\* 关系中的每一次积极互动都是一次“存款”，每一次消极互动都是一次“取款”。只有存款远大于取款，关系才能健康发展。

\* \*\*给开发者的启示:\*\* 任务库中必须包含促进深度交流、建立“爱情地图”的任务。同时，每个任务的设计都要引导积极互动，为“情感账户”“存款”。

#### \*\*二、任务库的内容分类与示例\*\*

为了确保内容的科学性和全面性，我们将“100件事”分为以下五个类别：

| 类别 | 科学目标 | 示例任务 |

| :--- | :--- | :--- |

| \*\*1. 冒险与新奇 (Adventure & Novelty)\*\* | 触发“自我延伸”，制造多巴胺，将兴奋感与伴侣关联。 | - 一起去玩一次从未玩过的密室逃脱。<br>- 探索一个你们城市里从没去过的小众街区。<br>- 蒙上眼睛，仅凭味觉品尝3种不同的食物，猜猜是什么。 |

| \*\*2. 深度连接 (Deep Connection)\*\* | 建立“爱情地图”，促进脆弱感的分享，增强情感亲密度。 | - 分享一件你童年时最糗的事。<br>- 互相问亚瑟·亚伦的“36个问题”中的3个。<br>- 不用语言，只用眼神交流3分钟。 |

| \*\*3. 团队协作 (Teamwork & Collaboration)\*\* | 强化“我们”的共同体感，培养共同解决问题的能力。 | - 挑战一起合作完成一个1000块的拼图。<br>- 共同规划一次短途旅行，从预算到行程都由两人商量决定。<br>- 一起做一顿需要复杂分工的晚餐。 |

| \*\*4. 玩乐与放松 (Play & Relaxation)\*\* | 降低压力荷尔蒙，增加催产素（拥抱荷尔蒙）分泌，为“情感账户”存款。 | - 一起重温童年时最喜欢的动画片。<br>- 给对方起一个只有你们俩知道的可爱昵称。<br>- 在家里举办一个只有两个人的“无手机”舞会。 |

| \*\*5. 价值与未来 (Values & Future)\*\* | 统一对未来的认知和期待，建立长期承诺的基础。 | - 一起列一张“未来5年想共同完成的10个目标”清单。<br>- 聊一聊彼此对“理想家庭生活”的想象。<br>- 共同去参加一次志愿者活动。 |

---

### \*\*Part 2: 产品经理视角 — 初代Web应用需求文档 (PRD V1.0)\*\*

\*\*产品名称:\*\* 约会盲盒 (Lovebox) - \*暂定\*

\*\*版本:\*\* V1.0 (MVP)

\*\*目标用户:\*\* 处于恋爱初期的情侣（交往1年以内）

\*\*核心目标:\*\* 通过提供有趣、有科学依据的约会活动和恋爱建议，帮助情侣增进情感连接，建立健康的关系基础。

#### \*\*1. 功能模块一： “约会盲盒” (核心抽签功能)\*\*

\*\*1.1 用户故事:\*\*

作为一名恋爱初期的用户，我希望能轻松获得一些新奇有趣的约会灵感，而不是每次都只会吃饭看电影，从而让我和伴侣的约会更有趣，关系也更亲密。

\*\*1.2 功能流程:\*\*

1. 用户进入应用首页，能看到一个醒目的、设计精美的按钮，文案为“抽取今日约会灵感”或“开启约会盲盒”。

2. 用户点击按钮后，出现一个简短、有趣的动画效果（例如：盲盒摇晃打开、卡牌翻转、指南针旋转等）。

3. 动画结束后，展示一张“任务卡片”。

\*\*1.3 “任务卡片” 界面元素需求:\*\*

\* \*\*[元素1] 任务标题:\*\* (例如: “合作烘焙挑战”)

\* \*\*[元素2] 任务分类标签:\*\* (例如: `#团队协作`)

\* \*\*[元素3] 任务简介:\*\* (1-2句话描述任务内容。例如: “选择一款你们都想尝试的甜点，一起动手把它做出来吧！享受过程比结果更重要哦。”)

\* \*\*[元素4] “科学增进感情”小贴士 (Why this works):\*\*

\* 这是一个可展开/收起的区域，默认收起。

\* 点击后，会用通俗的语言解释这个活动背后的心理学原理。

\* \*\*示例:\*\* “心理学研究表明，共同完成一项需要协作的任务，可以显著增强情侣间的‘我们感’，让你们感觉更像一个团队。”

\* \*\*[元素5] “行动步骤”建议 (How to do it):\*\*

\* 提供2-3个简单的、可执行的步骤建议。

\* \*\*示例:\*\*

\* 1. 一起在网上找一个看起来美味又不太难的食谱。

\* 2. 列出购物清单，一起去超市采购。

\* 3. 播放喜欢的音乐，开始你们的烘焙时光吧！别忘了拍照记录哦。

\* \*\*[元素6] 功能按钮:\*\*

\* \*\*“换一个”按钮:\*\* 如果用户对当前任务不感兴趣，可以点击重新抽取。为防止无限次刷新，可限制每天只能“换一个”3次。

\* \*\*“就这个了！”按钮:\*\* (MVP阶段此按钮可只做展示，或点击后弹出一个“祝你们约会愉快！”的提示。为后续的“打卡记录”功能预留位置。)

\*\*1.4 内容需求:\*\*

\* 初期任务库需包含至少50个精心设计的任务，并确保5个类别（冒险、连接、协作、玩乐、价值）的任务数量分布相对均匀。

---

#### \*\*2. 功能模块二： “恋爱指南针” (科学的恋爱指导)\*\*

\*\*2.1 用户故事:\*\*

作为一名恋爱初期的用户，当我在沟通或处理小矛盾时感到困惑，我希望能看到一些简单、科学、可信赖的建议，帮助我更好地处理这些情况。

\*\*2.2 功能设计:\*\*

\* 在网站顶部设置一个导航栏，入口为“恋爱指南”。

\* 这是一个静态内容页面，类似博客文章列表。内容以简洁的卡片形式排列。

\* MVP阶段，我们不追求大而全，只提供3个最核心、最常见问题的指导。

\*\*2.3 初期内容主题 (3篇):\*\*

1. \*\*文章一: 《如何沟通才不伤感情？学会使用“我”语句》\*\*

\* \*\*内容要点:\*\* 解释“你语句”（指责性，如“你总是…”) 和 “我语句”(表达感受，如“我感觉…”)的区别。提供公式：“当[客观事实]发生时，我的感受是[你的情绪]”。并给出3-4个实际场景对比。

2. \*\*文章二: 《第一次吵架怎么办？一个让关系越吵越好的“暂停”技巧》\*\*

\* \*\*内容要点:\*\* 引用戈特曼的“情绪淹没”(flooding)概念，解释为什么在气头上无法有效沟通。提出“建设性暂停”的建议：约定一个暂停的暗号，各自冷静20分钟，然后再回来讨论。强调“暂停”不是冷战，而是为了更好地解决问题。

3. \*\*文章三: 《如何建立信任感？从小事做起》\*\*

\* \*\*内容要点:\*\* 解释信任不是凭空产生的，而是通过一次次信守承诺的小事累积起来的（“滑动门时刻” - Sliding Door Moments）。建议情侣从“准时赴约”、“认真倾听对方说话”等小事做起，并强调言行一致的重要性。

\*\*2.4 页面需求:\*\*

\* 文章排版清晰易读，多分段、多用小标题和列表。

\* 可加入一些简单的、温馨的插图来辅助阅读。

\* 页面为移动设备优先适配。

---

\*\*开发建议:\*\*

1. \*\*技术选型:\*\* 建议使用轻量级的前端框架（如Vue.js或React），或者纯HTML/CSS/JavaScript实现。内容可以先以JSON文件的形式存储在前端，无需复杂的后端和数据库，这样能最快速度开发出MVP。

2. \*\*开发步骤:\*\*

\* \*\*第一步:\*\* 实现“约会盲盒”的核心抽签和卡片展示功能。这是产品最吸引人的部分。

\* \*\*第二步:\*\* 创建“恋爱指南”的静态内容页面，并完成3篇文章的排版。

\* \*\*第三步:\*\* 完善整体UI设计，确保风格温馨、统一，并做好移动端适配。