

反拖延症与效率应用

项目前景与范围文档

需求开发组：121250101 缪晓伟

121250006 查焱斐

121250128 宋程宇

121250220 郑轲阳

更新历史

日期	版本	修订人	修订内容
10月4日	1.0	缪晓伟	初始版本

目 录

一、 业务需求	1
1. 应用背景	1
2. 业务机遇	1
3. 业务目标	2
4. 业务风险	3
二、 项目前景	3
1. 前景概述	3
2. 主要特性	4
3. 假设与依赖	4
三、 项目范围	4
1. 第一版范围	4
2. 后续版本范围	5
3. 限制与排除	5
四、 项目环境	6
1. 操作环境	6
2. 涉众	6
3. 项目属性	7
词汇表	8
参考资料	8

一、业务需求

1. 应用背景

目前，不少大学生和白领们正被拖延症困扰。一方面，deadline 近在眼前，学生和职员们的压力巨大；另一方面，他们却仍会在这种情况下毫无计划地度过一整天。除此以外，在他们最终下定决心开始工作时，拖延症又会导致工作效率低下，令他们不由自主地在工作过程中随手刷微博、刷人人，或是被手中的股票行情吸引，或是顺手给自己的某宝购物车添加新成员，或是做其它与工作学习无关的事，导致好不容易下的决心也没能产生什么成效。

2. 业务机遇

大量大学生和白领在使用这款应用后，拖延症的症状有所改善，工作、学习的效率得到了提高。在每个 deadline 迫近前，应用给学生和白领们及时做出提示，好让他们有足够的时间来应对，缓解因猝不及防的 deadline 而产生的焦虑；当他们在某一天无所事事时，应用向他们提示，今天还有什么工作可做，驱使他们勤勉地度过每一天；在真正的工作学习过程中，应用给学生和白领们提供了有效的监督，不让他们因其它因素而分心，同时在工作学习一段时间后给出温馨的提示，建议他们稍事休息，从而保证了工作的效率，学生也不致过于疲劳。系统从勤奋、焦虑和疲劳三方面同时作用，有效解决了导致拖延症产生的三大诱因。

3. 业务目标

业务目标：

BO-1：在使用应用后的 1 个月内，拖延症的症状得到改善。

度量标准：用户的 deadline 与对应任务的实际完成时间。

计量方法：向用户调查最近 1 个月内所有任务的完成情况。

理想标准：所有任务在 deadline 到期前完成；一般标准：不超过一定数目的

deadline 未能达成，相应的数目取 2 个和最近 1 个月内任务总数 5% 中的较

大值；最低标准：所有 deadline 的延期不超过规定时限的 15%。

BO-2：在使用应用后的 1 周内，工作效率得到提高。

度量标准：用户每日除休息时间以外，工作、学习时间占剩余时间的百分比。

计量方法：向用户调查使用应用前后的详细日程安排，由应用监控既定的工作、学习时段内，真正用于工作学习的时间。

理想标准：真正用于工作的时间达到 90%；一般标准：真正用于工作的时间达

到 75%；最低标准：真正用于工作的时间占比不低于使用应用前。

成功标准：

SC-1：在应用发布后的 1 个月后，使用这款应用的大学生和公司职员数量不少于 500。

SC-2：在使用本应用第一版后 1 个月内，用户在工作学习时间刷人人、微博、逛淘宝等的时间比使用前减少；使用本应用后续版本后 1 个月内，用户不再主动在工作学习时间进行上述活动。

4. 业务风险

RI-1 :使用这个应用记录日程安排的学生和公司职员太少,应用无法在某个用户感到无所事事时及时提供合适的待办事项,降低应用提高学生、白领工作效率的能力。

可能性 0.2, 影响为 7。

RI-2 :用户不理睬应用向其发出的提示,不采纳应用的建议并用它来指导后续的工作和学习,导致应用无法改善拖延症症状,无法提高用户的工作效率,并可能降低对应用的满意度。

可能性 0.1, 影响为 4。

二、项目前景

1. 前景概述

对每个使用这款应用的大学生和白领而言,这款反拖延症、关注效率的应用是一个脱离互联网也可运行,但在与互联网相连的情况下能获得更好的成效的应用。学生和白领们使用这款应用记录未来的日程安排。他们把这个应用安装在他们使用的所有设备上,应用全方位地向他们提供即将来临的 deadline 的有关信息,在他们无所事事时提供一些建议。当他们真正工作时,应用给他们足够的监督,避免他们因为工作以外的其它因素分散注意力。除此以外,这个应用在他们工作时给出合理的稍事休息的意见,令他们做到劳逸结合。使用这个应用之后,白领和大学生们能够改善工作效率,同时缓解拖延症的症状。

2. 主要特性

FE-1：记录学生和白领未来的日程安排。

FE-2：提醒学生和白领即将到来的 deadline。

FE-3：为无所事事的日程安排提供建议。

FE-4：监督学生和白领在工作、学习过程中注意力不被其它因素分散。

FE-5：督促学生勤勉学习，督促公司职员勤奋工作。

FE-6：在工作、学习中给学生和白领提供适当的放松。

FE-7：在用户允许的前提下向其他用户提供他（她）的工作日程安排。

3. 假设与依赖

AS-1：使用应用的学生和白领会在他（她）使用的所有设备上安装此应用。

AS-2：学生在使用应用时如实记录了未来的日程安排。

AS-3：学生和白领在实际生活中有意愿遵从应用的提醒来工作、学习。

DE-1：应用要能启动、中止一些特定的应用，如音乐播放器、微博、人人等。

三、项目范围

1. 第一版范围

在软件的最初版本中，学生和白领要能够记录未来的日程安排；应用根据记录的日程安排提醒即将到来的 deadline；没有工作可做时，应用提供的建议从这个用户的历史日程中获取；工作、学习时段，不允许学生和白领主动打开设备上的娱乐应用；督促

工作学习；工作学习一段时间后需要放松时，向用户给出提示。

2. 后续版本范围

在第一版范围中，FE-1 和 FE-2 已被完全实现。

后续版本的范围定义如下表所示。

特性	版本 2	版本 3
FE-3	若开发进度能够满足，则将建议的来源扩大到其他学生和公司职员在同一时段的日程安排	建议的来源扩大到其他学生和公司职员历史上的和同一时段的日程安排
FE-4	在不允许用户主动打开娱乐应用的前提下，屏蔽这些应用的弹窗和消息推送	
FE-5	若开发进度能够满足，向用户展示此时此刻其他正在工作学习的学生、白领的日程安排	完全实现
FE-6	提供放松的形式从提示转变为提示得到用户认可后自动开启其它娱乐应用	
FE-7	不实现	大学生和白领可以查看开放了权限的其他用户的日程安排

3. 限制与排除

LI-1 : 学生和白领在应用中记录的只是学习、工作的日程安排，休息时间的安排不在其中。

LI-2 : 应用只保证学生在工作、学习中，注意力不被他（她）所拥有的设备吸引。

四、项目环境

1. 操作环境

由于这款应用的用户是大学生和公司白领，用户会有明显的分片聚集趋势；但对每个分片而言，用户又分散在校园或是公司的各个角落。用户通常在他们的工作时间使用这款应用，但也会有用户选择在休息时间进行日程记录的工作。记录的日程安排数据将由用户输入，用于进行日程提醒和对其他用户可做工作的提示与推荐，并自动同步到同一个用户的所有设备上。由于用户在大多数时间内通过移动运营商提供的移动数据网络接入互联网，因此远程的数据很可能会受网络环境的影响而根本无法访问到。用户在非工作时段对服务是否持续并不关心，但工作、学习时间内需要进行持续的监督。此外，用户不能接受延迟超过 1 天的 deadline 提醒。日程安排是否向其他用户开放由用户自行决定，在设备遇到问题而重新安装应用，或在新设备上安装这个应用时，原有的日程安排要能同步到新安装应用的设备上来。

2. 涉众

本应用的涉众包括大学生和公司白领。他们绝大多数为 90 后，早已习惯了数字生活给他们带来的巨大便利，普遍敢于并乐于接受新生事物。他们的生活离不开电子设备，因而能够熟练操作 PC、智能手机、平板电脑等各种设备。作为脑力劳动者，他们以学习和工作为主要任务，几乎每天都在进行，但苦于当下的学习工作效率低下，并受到拖延症的困扰。在学生和白领内部，随处可见以同学、同乡、同事关系维系着的若干个小团体。

他们对这款应用表现出强烈的兴趣，很想得知这个应用会以什么方式提高他们的工作效率。对他们来说，只要这款应用能提高他们哪怕是一丁点的工作效率，都给他们提供了莫大的帮助。这个应用可能会令其中的大学生改变原有的生活作息习惯，并在使用这个应用的初期令他们感到不适应。

3. 项目属性

属性	驱动因素	约束因素	可调整因素
进度			计划两个月完成第一版，之后一个月完成第二版，之后一个月完成第三版；在不包括责任人评审的情况下，每个版本的开发最多可超过原有期限的 1/4
特性		最初版本中要求实现的特性必须全部可操作	
质量		必须通过客户的验收测试	
人员	团队包括一个兼职的项目经理、五名开发人员和一名兼职的测试人员。如果有必要，开发人员和测试人员的数目还可以进一步增加。		
费用	在不包括责任人评审的情况下，财政预算的超支要尽可能少		

词汇表

拖延症

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

放松

在本文档中，“放松”被定义为能够消除因工作、学习而产生的疲劳的一切行为，如听音乐、玩游戏、刷微博、刷人人等。

用户通常工作时间

通常情况下，大学生的工作时间会安排在 8:00-22:00 这个时间段之内。对某些专业（如 CS、SE 等）的学生而言，工作时间可能被整体推后 4~6 个小时。对公司白领而言，典型的工作时间为朝九晚五，不含午休时间，但不排除一些白领需要晚上加班，但通常加班时间不会超过 23:00。

参考资料

如何治疗拖延症

<http://zhidao.baidu.com/question/384934702.html?card=1>