



GROWYOU

AI驱动的花园式健康追踪APP设计

胡晨欣、路惠英、李培莎、覃子玲

2025.05

项目概述

Project Overview

在高压力的学习与工作节奏下，年轻人对“自我照料”越发关注。《GROWYOU》是一款面向年轻人设计的心理疗愈类APP，融合了情绪日记、健康数据分析与2D像素风可视化呈现，以“每日照料一座花园”的方式引导用户关注自我身心状态，实现轻度疗愈、行为激励与持续陪伴。

该应用利用生成式AI技术，结合情绪日记与健康数据分析，让用户的花园在一周时间内不断生长变化：植物会根据健康评分进入幼芽、生长、盛开、衰弱等不同阶段，情绪状态则驱动环境氛围的变化，实现“身心状态可视化”的沉浸式体验。同时，APP融入游戏化元素和社交功能，以激发用户提升健康意识，养成更好的生活习惯。



情绪板

Emotion Board



用户调研

User Research

用户画像 I

姓名：拉普
性别：男
年龄：24
职业：程序员



工作压力大但缺乏时间管理工具，偶尔使用睡眠或运动APP。

对于独立游戏和前卫科技产品感兴趣。

“我现在已经不喜欢那些‘你今天焦虑值67分’的APP了，感觉会被打击。”

抗压打工人

用户画像 II

姓名：莉莉
性别：女
年龄：21
职业：大学生



情绪波动频繁，习惯在社交平台记录与分享内心状态。

喜欢轻松、视觉美感强的产品，对养成类游戏有好感。

“我喜欢记录生活和感想，但是只有文字有些单调……要是有方便的可视化工具就好了。”

生活日记家

用户画像 III

姓名：秋月
性别：女
年龄：26
职业：自媒体博主



会有心理焦虑问题，目前从事自由职业，关注心理健康议题，期待有“温和、非诊断式”的情绪表达平台。

“我容易进入内耗状态，因此喜欢尝试各种自我觉察工具，关注自己内心的成长。”

情绪敏感者

用户画像 IV

姓名：辰辰
性别：男
年龄：23
职业：市场实习生



崇尚健康生活和健身习惯，Apple Watch + 小米手环双持，热衷分析HRV、步数、睡眠效率，从健康数据达标中获得成就感。

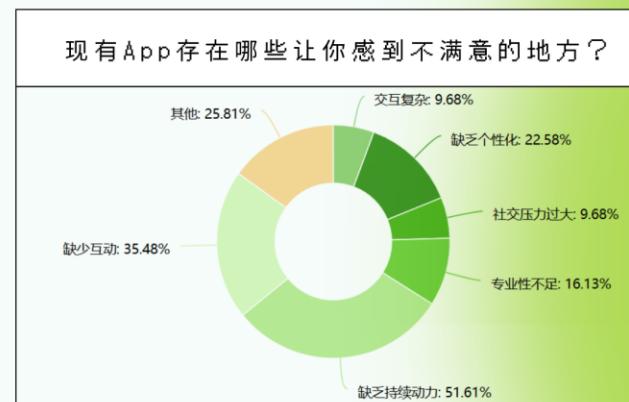
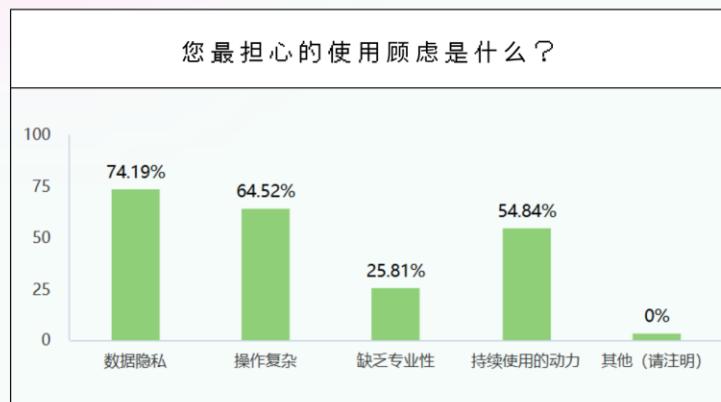
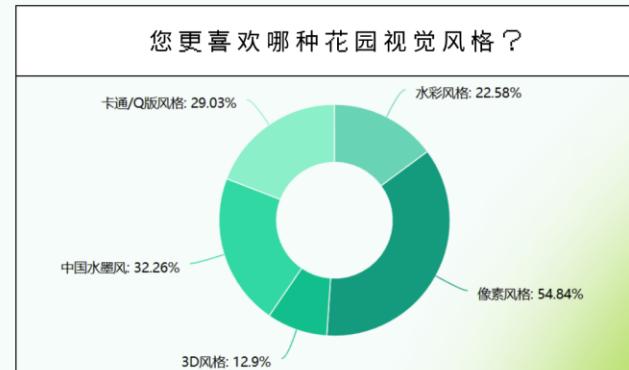
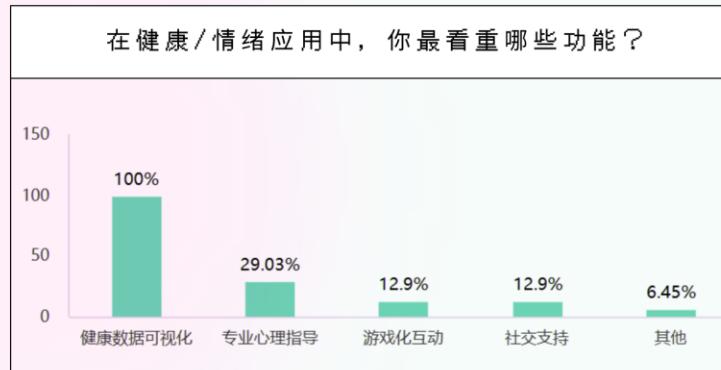
“我几乎天天在健康app上打卡，不为别的，就为给朋友们展示一下持续的健康作息。”

健康爱好者

偏好与痛点

Preferences and Pain Points

我们收集了 50 份来自大学生和职场青年的健康管理习惯问卷并分析偏好数据，了解年轻用户在日常生活中对心理健康的关注程度、使用情绪/健康类APP的动因和障碍，以及他们对“植物可视化情绪反馈”这一机制的兴趣与接受度。



竞品分析

Analysis For Competitive Products

名称

loóna



Pink Piko



产品定位

睡前放松、情绪缓解的冥想应用，主打“可交互的插画故事”

插画式情绪日记工具，注重情绪图标表达与“语气值”可视化

沉浸式盆栽养成小游戏，主打放松、等待与陪伴

视觉体验

三维模型+卡通渲染结合，梦境感强，节奏舒缓

插画风 + emoji表情UI，粉紫色系主调，视觉情绪识别度高

小盆景造型精美、自然色调统一、无多余UI干扰

关键机制

每日冥想引导 + 可交互场景，引导用户手动点亮、修复、抚慰事物

通过问答了解情绪性质与触发事件，AI理解感受，情绪可视化记录

通过每日互动照料植物，模拟多肉植物特性，也可能枯萎，强调陪伴与接受

局限

可玩性弱，不适合作为每日打卡主工具，情绪表达非个性化

反馈图表为静态，缺乏长线引导或沉浸过程

缺乏与用户真实状态的联系，行为反馈路径固定

启发

用“环境光影 + 交互动画”来传达用户当前状态，场景式疗愈设计

将 AI 问答逻辑融入“轻问答→花园反馈”流程中，提升智能陪伴感和可控度

将植物成长状态与“健康/情绪数据”绑定，可建立真实“身心 → 成长”机制

核心功能：用户健康的可视化隐喻

Core Function

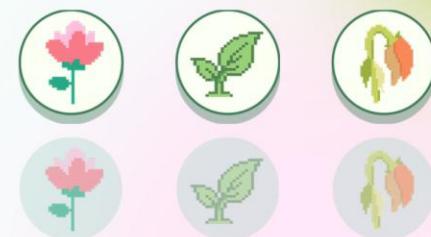
在 GrowYou 中，用户的身体与心理状态不再停留在数据层面，而是以“花园”形式被具象呈现。我们将步数、卡路里、睡眠等健康指标映射为花朵的状态，将每日心情映射为天气变化，使用户能够“看见”自己的健康与情绪。

这种设计来源于具身隐喻理论，即将抽象的内在状态外化为具象、可互动的视觉对象，从而提升用户感知力与参与意愿。



步数
12345/6000步
卡路里
461/400千卡
睡眠时长
7.5/8小时

每日花园状态由三项健康数据驱动（步数、睡眠、卡路里），直接反映为植物形态，形成清晰的健康时间轴。



达标1项及以下为枯萎图标、
2项为幼苗图标、3项为盛开花朵图标，激励用户全面达成目标。

其他功能设计

Other Functions

轻社交机制

用户可以互相拜访对方的花园，查看对方的状态，彼此之间互赠“阳光”作为鼓励，也能在花园中留言打气，营造温柔的情感陪伴氛围。



图鉴系统

每颗AI生成的植物都会自动收藏入图鉴，成为属于用户的专属花朵记忆，供用户随时回顾与欣赏，见证自身健康努力的结果。



任务系统

引导健康习惯的养成，完成任务获得阳光奖励，阳光可用于兑换装饰物，构建个性化治愈空间，激励用户持续健康投入。

用户旅程地图

User Journey Map

阶段	发现与下载	播种	日常打理	社交互动	周总结	持续沉淀
关键触点	<ul style="list-style-type: none">应用与健康手环说明首次启动欢迎页	<ul style="list-style-type: none">AI种子生成界面颜色选择 & 命名输入	<ul style="list-style-type: none">健康数据同步每日心情输入	<ul style="list-style-type: none">好友互赠阳光留言鼓励	<ul style="list-style-type: none">种子长成提示拍照功能记录花园美好	<ul style="list-style-type: none">回顾历史植物图鉴激发互动动机
用户行为	<ul style="list-style-type: none">了解手环主题壁纸联动功能下载安装，输入用户名/身体信息并授权手环数据	<ul style="list-style-type: none">输入喜爱的颜色和种子名称AI自动生成对应的种子，确认“播种”	<ul style="list-style-type: none">手环实时上报步数、活动量、睡眠选择心情影响当天的天气花园精灵日常鼓励	<ul style="list-style-type: none">向好友发送/接受阳光，互留鼓励话语拜访参观好友或陌生人的花园，了解他们的状态	<ul style="list-style-type: none">观看植物一周生长动画回顾一键拍照并保存/分享当日花园瞬间	<ul style="list-style-type: none">养成日常查看花园状态及植物动态的习惯自定义下周新种子历史植物图鉴越来越多
情绪曲线	<p>这个App看起来很有趣，我最近确实过得很颓废</p> <p>居然可以自己生成种子类型唉，好神奇，这就是我的专属种子了</p> 	<p>今天花朵长势不是很好啊，我要好好注意自己的身体了，小精灵真贴心，每天都在鼓励我</p> 	<p>跟好友互赠阳光、互留鼓励，感觉被暖到了，就像多了个随时在线的伙伴</p> 	<p>我种的花真好看，拍照留念一下，真为自己自豪，下一周更有动力继续加油！</p> 	<p>收到推送提醒、解锁新种子，看长期趋势，慢慢把健康管理打卡当成习惯了</p> 	
机会点	<ul style="list-style-type: none">生动展示花园健康可视化与手环联动亮点，强调健康管理功能，吸引相关用户	<ul style="list-style-type: none">强调“这是你的专属种子”，激发个人化认同与责任用AI生成的多样性吸引用户	<ul style="list-style-type: none">即时可视化反馈，强化“我的行为造就了花园的变化”	<ul style="list-style-type: none">提供温暖的社交反馈渠道增强社区归属与情感依附	<ul style="list-style-type: none">用“拍照留念”强化成就感，鼓励用户社交分享激发下周持续养成	<ul style="list-style-type: none">通过个性化提醒与长期数据可视化，帮助用户将健康管理固化为日常习惯

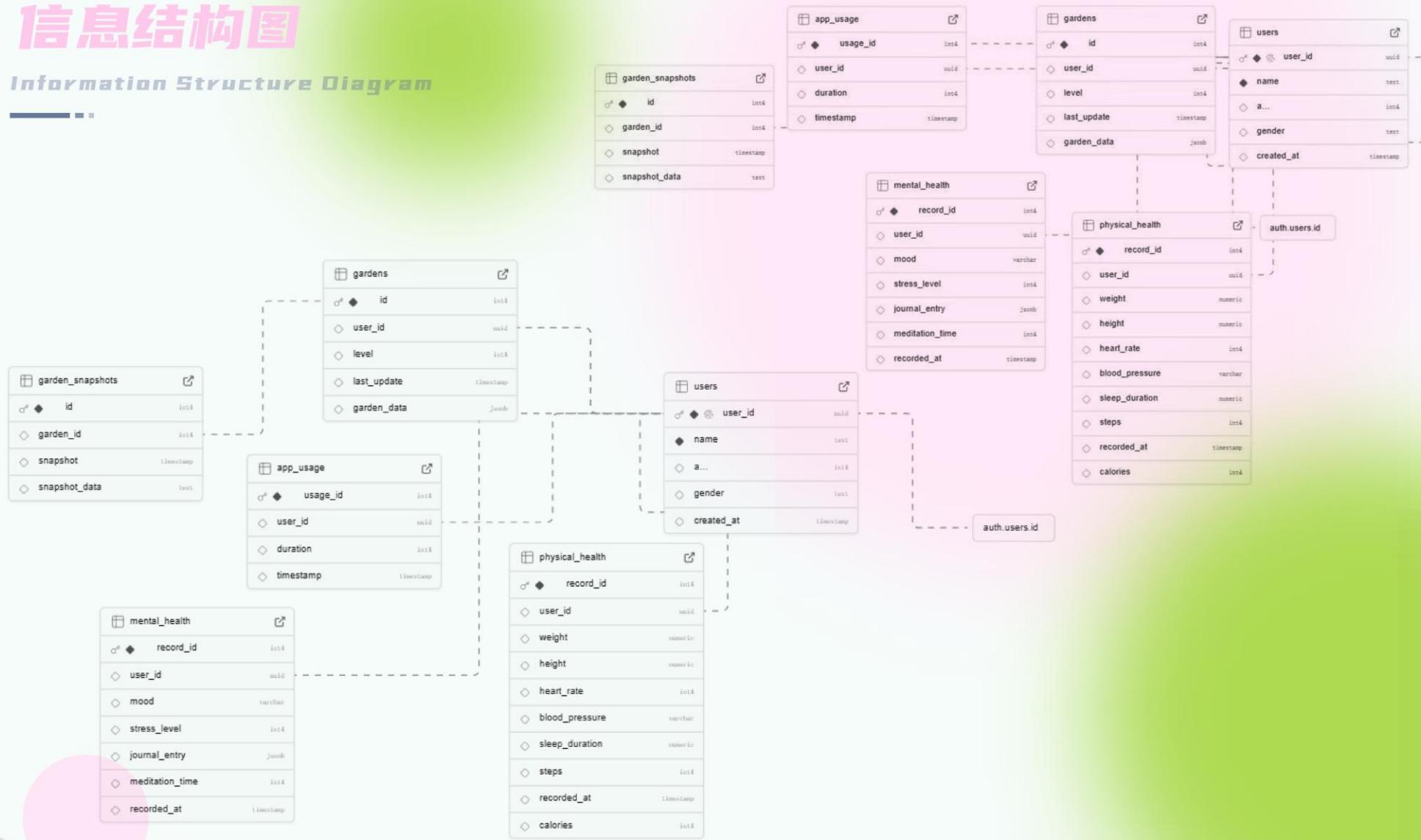
功能架构图

Functional Architecture Diagram



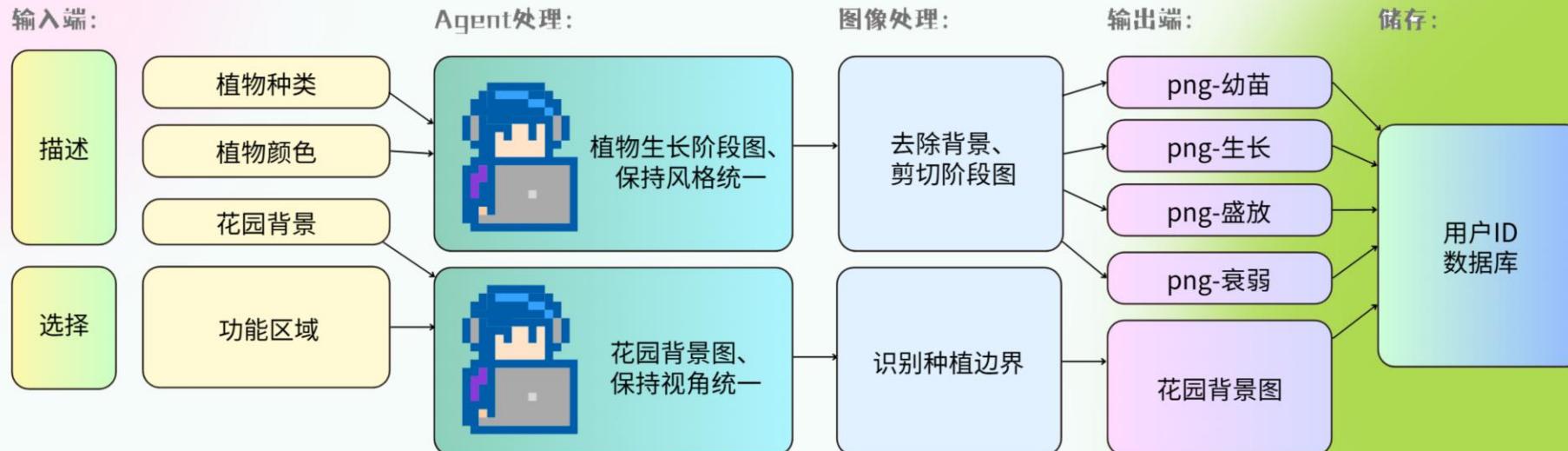
信息结构图

Information Structure Diagram



花朵贴图生成-AI workflow搭建

Generative AI for Flower Texture



现实植物:

输入:
种类-郁金香
颜色-紫色



输入:
种类-小雏菊
颜色-白色



幻想植物:

输入:
种类-月亮草
颜色-黄色



输入:
种类-西瓜花
颜色-粉色



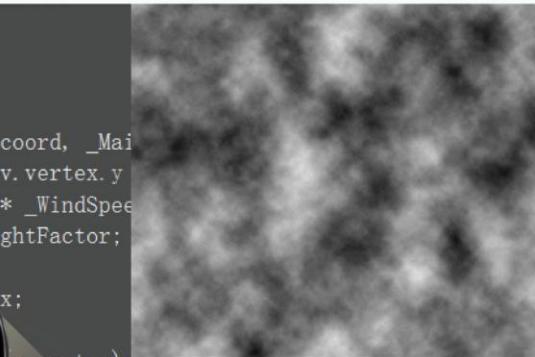
动态设计

Dynamic Effect Design



```
vert(appdata_t v)
{
    v2f o;

    float2 uv = TRANSFORM_TEX(v.texcoord, _MainTex);
    float heightFactor = saturate((v.vertex.y - v.vertex.z) / height);
    float windOffset = sin(_Time.y * _WindSpeed) * heightFactor;
    float offset = windOffset * heightFactor;
```



```
float whiteness = 0.3 * fadeAmount;
```

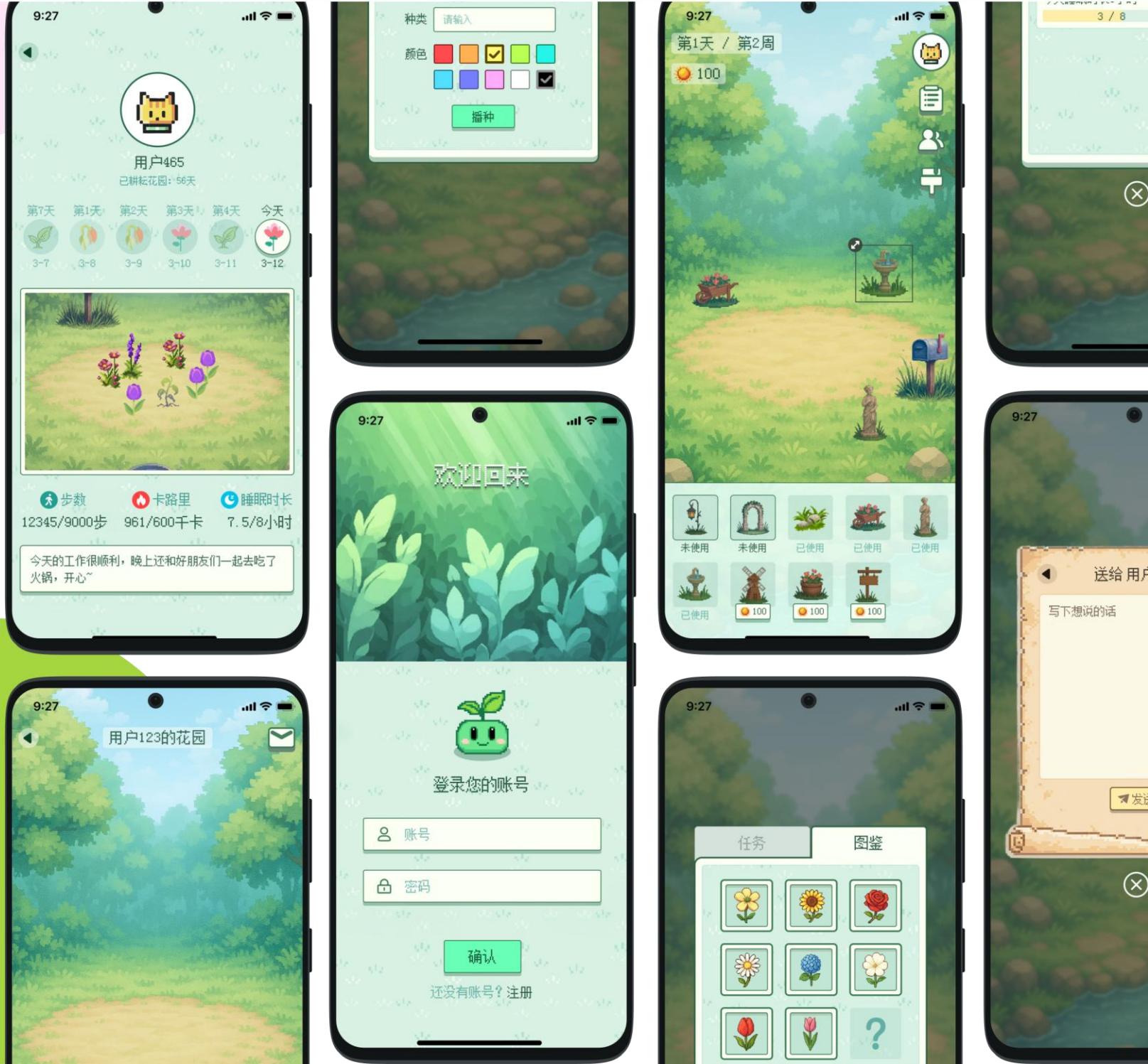


手机界面

Mobile Phone Interface

手机界面整体采用了复古像素风，产生类似玩复古游戏的沉浸感，增强养成仪式的趣味性和仪式感，为健康管理加上一层“玩乐”属性。

低细节、扁平配色让界面更简洁。配色以柔和的绿、淡黄为主，增加了自然、温馨的氛围。整体画风强化养成体验、营造治愈氛围。





手环联动

Sports Wristband Synchronization

手环全天候采集步数、运动量与睡眠时长等健康数据，并与花园深度绑定：每日同步的数据会驱动花园中植物的生长、花朵的绽放和天气的变化，形成专属当日的花园景象。这一独一无二的花园画面可实时映射到手环表盘，成为主题壁纸，让手环屏幕也活跃起来。

动态的花园主题不仅美观，还在每次抬腕时无声提醒用户关注自身健康与心情；日复一日的景象更新，更能激发持续参与的动力。Wearable 与 APP 双端互动，将健康管理与自然养成有机结合，为用户带来全新的沉浸式健康体验。

THANK YOU FOR WATCHING



扫码观看视频

PORTFOLIO