

## 访谈提纲

(注意：当被采访者描述自己观点的时候，还可以对该问题继续深挖。如果对方实在不知道怎么回答某个问题，可以做一点提示。)

感谢您愿意参加这次访谈！首先，我向您展示的内容以及我们今天讨论的内容都是机密的，我记录您的反馈仅供内部使用。我会问很多问题，但没有正确或错误的答案，您只需要说出真实的感想即可。

在开始之前，您有任何疑问吗？

Q1 您做过 MBTI 测试吗？

有一→我是 xxxx，您是什么类型？

没有→这是一种人格类型理论模型，您可以简单描述一下自己的性格吗？

Q2 您最近感觉心情怎么样？

Q3 是什么方面的事情让您心情好/不好？

Q4 最近有没有比较困扰您的事情发生？

Q5 如果产生了负面情绪，比如焦虑、悲伤、气愤、压力大，您一般都通过什么方式排解？可以多种方式，并列出排序

(提示：运动、音乐、散步、寻求专业人士帮助、与亲朋好友聊天、打游戏等)

Q6 您是否想要寻求一种私密、独处的方式进行负面情绪的排解？

Q7 您平时使用哪些软件或工具来记录生活？(如纸质本、手帐本、手机备忘录、照片、电子手帐等等) 选择这款工具的原因。

Q8 您平时是否会写日记，频率有多高呢？

Q9 如果回答“是”：您觉得写日记对排解负面情绪有帮助吗？每天花多长时间呢？  
如果回答“否”：您觉得培养写日记习惯的难点在哪里？(提示：不喜欢写作，没有时间写作，有别的记录方式等等)

Q10 您对于记录自己的日常、情绪和情感有什么想法？

Q11 写作疗愈是以写作的方式进行心理治疗，通过完成针对性的写作任务，缓解情绪问题。目前已有实验证明写作疗愈可以改善心理状态，提高免疫能力。我们希望开发一款写作疗愈工具，目前是网页版，用户在闲暇时间通过输入文本完成写作任务。

那么，如果推出一款用于写作疗愈的网页，您认为什么是好的写作体验？什么是不好的写作体验？（对比 word、印象笔记、notion、手写、微信聊天等等）

Q12 您更倾向于有指导的写作（非强制按指导）还是自由写作？

Q13 下面的问题针对用户界面设计和交互方式，比如写作疗愈网页应该是什么色调的？假如有一个功能是播放舒缓放松的背景音乐，您会使用吗？一进入网站，您期望看到什么样的界面？您对于这个网站的用户界面设计和交互方式还有什么期望和建议？

Q14 您可以接受每周进行几次写作疗愈？在什么时段？（早晨/午休/傍晚/晚上）每次大概花多少时间？

Q15 您认为一款好的记录心情、改善情绪类产品还需要有哪些功能？这款软件应该提供什么样的辅助

Q16 您平时使用什么 APP 打发时间比较多？b 站/微博/小红书/豆瓣/微信读书等

好的，我的问题问完了。非常感谢您参与本次访谈，这非常有帮助。在整个访谈里，我简要总结几个您提到的关键点……请问您还有什么话希望最后补充，帮助我们做好该款产品的吗？

非常感谢您抽出宝贵的时间回答我的所有问题。非常感谢！

附：

访谈者基本信息

性别：	年龄：	工作（/学历）：
突出特点：	爱好：	冲浪/获取外界信息方式：