

产品文档 (V1.0)



产品名称

DayLight — 用白天的你，守护夜晚的你。 DayLight — 每天点亮你的睡眠。

1. 产品愿景 (Product Vision)

让每一个习惯熬夜的人，都能在最少压力、最少复杂度、最少分析负担的情况下，通过极简且有效的行为科学工具，重新掌控夜晚、戒断熬夜，获得更充沛的生活能量与自我掌控感。

DayLight 要成为全球最简单、最纯粹、最有效的“反熬夜工具”。

2. 核心洞察 (Core Insight)

1. 熬夜不是睡眠问题，而是行为上瘾问题。用户不是不知道要睡觉，而是停不下来。
2. 市面上睡眠类 App 大多数专注于：
 3. 数据记录
 4. 梦话识别
 5. 打鼾分析
 6. 睡眠阶段图

这些都无法解决“熬夜的冲动”本身。

1. 夜晚的自己冲动、感性、容易被娱乐吸引；白天的自己理性、清醒、愿意变得更好。

DayLight 的使命是：用白天的你，保护夜晚的你。

3. 核心功能 (Core Features)

DayLight 的设计遵循一个原则：极简，只做戒断熬夜这一件事。

3.1 白天承诺提醒 (Daytime Commitment Prompt)

每天白天 App 会弹出一个温和提醒：

“今晚如果不熬夜，你会得到什么？”

用户可以： - 自己写下一条好处 - 或从 AI 生成的 3 条理由中选择一条

点击“确认”后，会点亮第一盏灯。

3.2 今日之灯（The Daylight）

白天确认后，用户当的第一盏灯被点亮，代表今日承诺开始生效。

这盏灯提供： - 承诺可视化 - 情感锚点 - 行为责任感

3.3 夜间守护（Nighttime Guard）

接近设定的睡觉时间时，DayLight 会弹出：

“白天的你留了这样一句话给你：XXX。”

引导用户： - 点击点亮第二盏灯 → 完成今日早睡 - 若继续使用手机 → 灯熄灭（温和的不忍心机制）

3.4 灯链机制（Light Chain）

每天点亮两盏灯，灯会串成一条“灯链”。

灯链特点： - 强化坚持 - 但不惩罚失败 - 只提供轻微“可惜感”而不是羞耻

DayLight 提供的不是打卡，而是：持续性的自我温柔引导。

4. 产品定位（Positioning）

4.1 类别定位

DayLight 不属于： - 睡眠记录工具 - 健康监测工具 - 复杂分析仪表盘

DayLight 属于： - 戒断熬夜 - 行为改变工具 - 极简生活方式产品

4.2 目标用户（Persona）

Persona: Night Fighter（夜间战士） - 18-35岁 - 晚上刷手机、看视频、短时间刺激反复消耗 - 白天常常懊悔、疲惫、注意力难集中 - 不需要专业睡眠分析，只想“早点睡”

5. 用户旅程（User Journey）

白天：清醒、理性

1. App 弹出提醒
2. 用户写下一条早睡好处
3. 点亮第一盏灯



夜晚：冲动、自控力弱

1. DayLight 弹出白天留下的信息
2. 引导用户点亮第二盏灯
3. 形成今日灯链

DayLight 的核心，就是让一个人的“两种自己”合作完成一件事：**战胜熬夜。**

6. 设计原则 (Design Principles)

1. 极简主义：所有不直接帮助“早睡”的功能一律不要。
 2. 无焦虑：不对用户的失败做惩罚性反馈。
 3. 温柔推动：用微弱但持续的情感力量促使坚持。
 4. 无数据过载：不展示让用户紧张的图表、分析、曲线。
 5. 高度情绪化：灯、承诺、暖光、柔性提醒。
-

7. 关键页面 (Key Screens)

1. 白天承诺页
 2. 提醒文案
 3. 输入框 / AI 理由推荐
 4. 点亮第一盏灯
 5. 今日之灯页
 6. 显示当天第一盏灯
 7. 倒计时进入夜晚守护
 8. 夜间守护页
 9. 展示白天的理由
 10. 点亮第二盏灯按钮
 11. 温柔的失败处理文案
 12. 灯链页面
 13. 日历式灯链视图
 14. 连续点亮可视化
-

8. 商业模式 (Business Model)

8.1 免费版

- 白天承诺
- 夜间守护
- 基础灯链

8.2 Pro 版 (订阅)

- AI 个性化激励理由
 - 特殊灯光皮肤
 - 深度行为洞察 (非睡眠数据)
 - 自动化夜间限制设定 (Focus Mode 绑定)
-

9. 未来路线图 (Roadmap)

Phase 1 — MVP (3 周)

- 白天弹窗承诺
- 双灯机制
- 夜间提醒
- 灯链

Phase 2 — 行为强化

- AI 理由生成
- 失败后的温和鼓励
- 灯链动画

Phase 3 — 生态扩展

- 社区 (不炫耀, 坚持分享)
 - 主题灯外观
 - 个人成长报告 (无焦虑版)
-

10. 价值总结 (Value Summary)

DayLight 帮助用户： - 找回自律 - 告别报复性熬夜 - 提升精神状态 - 不靠数据压力，而靠自我温柔推动

DayLight 是一个让你每天点亮自己生活的 App。