

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，用户当日的第一盏灯被点亮，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。