

---

# 以游戏化体验重 构心理健康的表 达与认知

产品经理&解决方案 赵依轩

2023-2025 · 北京&伦敦



# 项目概览

## 背景 Context

心理健康产品普遍存在：

- 情绪表达门槛高
- 文本密度大
- 缺乏反馈与持续动力

导致用户留存率低、难以深入使用

## 目标 Goals

- 将情绪表达过程设计成更轻量化的交互体验
- 用游戏化机制提升参与度
- 结合 CBT 进行“认知重构”的行为引导

## 成果 Outcome

- 一套可交互的游戏化情绪表达流程
- 3轮用户测试与迭代
- MVP 留存率提升 70%，完成率 +40%
- 在 RCA 展览中公开展示

调研

深访

原型

迭代



# 研究流程与方法



## 1. 调研 (Survey, n=98)

识别情绪表达的阻力点、动机因素和使用场景。



## 2. 深度访谈 (Interview, n=7)

探讨用户对心理内容的接受方式、触发点与风险。



## 3. 原型测试 (Prototype Testing)

观察用户在游戏化情境下的行为表现。



## 4. 展会可用性观察 (Field Observation)

获取自然使用环境中的真实反馈（如停留时间、完成率、首分钟流失）。

# 用户画像



李玲玲  
大学生

年龄	23
性别	女
学历	硕士在读
所在地	北京

爱交互

愿意尝试

爱游戏

害羞

内敛

## 用户语录 Quotes

- “我不喜欢太多文字，会无意识退出。”
- “如果系统能给点反应，我会更想继续。”
- “我怕情绪过载，所以不能太沉重。”

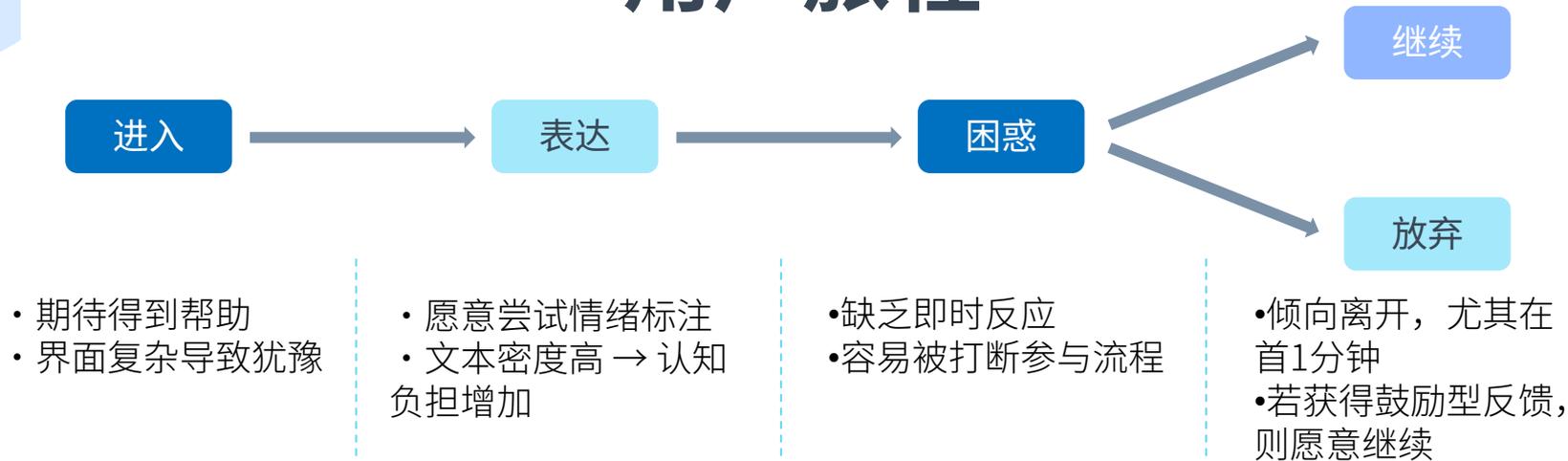
## 目标 Goals

- 更轻松地表达自己的情绪
- 找到安全、不压迫的心理工具
- 获得即时的反馈与理解感

## 痛点 Pains

- 文字密度高、需要大量阅读
- 缺乏反馈，使用过程孤独
- 不知道自己“有没有做对”

# 用户旅程



## 关键洞察

用户需要：  
轻引导、低阅读、即时回应、  
强安全感。

# 前期探索：VR 抑郁症体验

## • 方法

- 📄 问卷：98 份有效样本
- 🗣️ 深度访谈：7 人 + 回访
- 👥 公开展示：播放视频（RCA开学典礼）

## • 发现

- 用户表示 VR 强烈传递了“沉重氛围”，体验到抑郁的主观孤立感。
- 有一位用户表示，“视频极具感染力”，trigger 到了她的创伤感受。

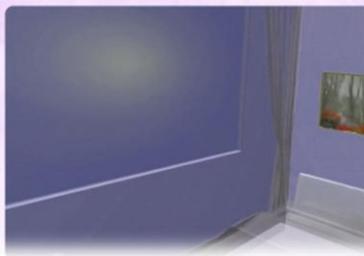
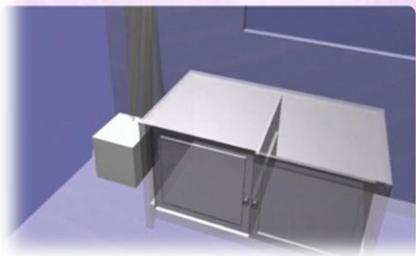
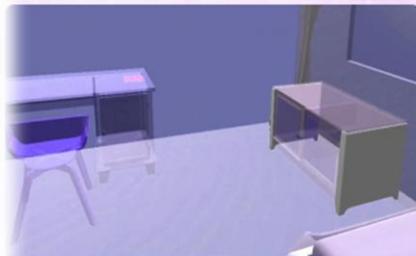
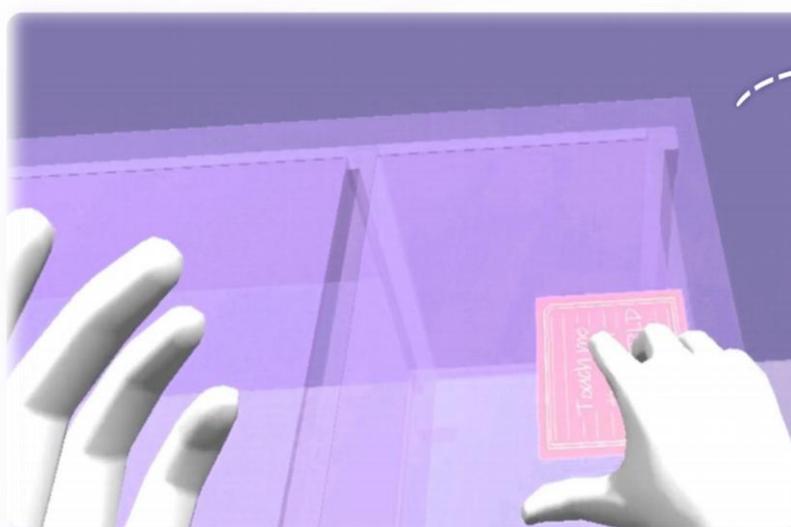
# 前期探索：成果与启发

## • 成果

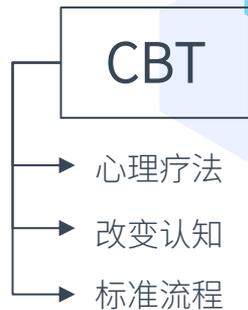
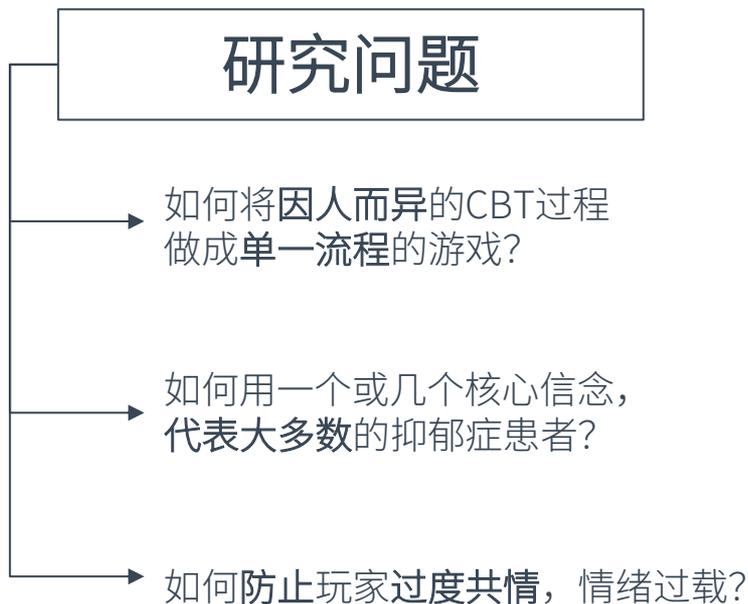
- 80人体验→强烈情绪共鸣

## • 启发

- 沉浸式体验能够传达“疾病状态”
- 需要进一步探索情绪动线与设计伦理



# CBT 游戏化实验：研究问题



# 方法与样本

- 方法

- 访谈 → 问卷 → 实验 → 展会观察

- 工具

- SPSS / RPG Maker / Photoshop

- 样本

- 以大学生和年轻用户为主，性别与情绪状态均有分布



# 用户洞察

- 可用性问题：缺少清晰导航 → 用户容易在前一分钟流失
- 体验痛点：文字信息冗长 → 表达过程枯燥，难以坚持
- 动机痛点：缺乏即时反馈 → 用户缺少继续探索的动力
  
- 典型反馈：

“如果有即时反应会更想继续玩下去。”

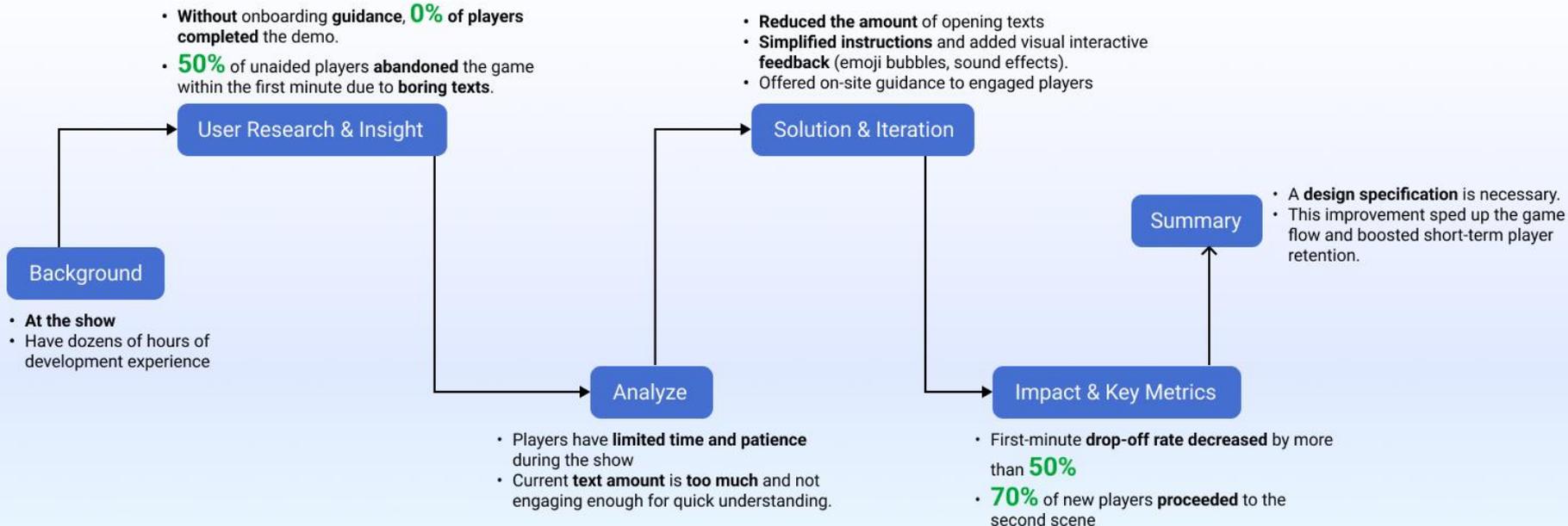
“文字太多，有点没耐心读，但能感受到主角是生病的。”

# 迭代方案

- 减少冗长文字 → 精简指令 + 图像化呈现
- 增加即时反馈 → Emoji 气泡、音效反馈
- 增强引导 → 设置简洁 onboarding，引导用户完成前两步
- 在展会上提供线下引导以观察效果



# 全流程案例分析：以一次迭代为例



# 成果与影响



## 学术成果

- 项目在 RCA 硕士展展出，获得观众与研究者积极反馈
- 产出毕业论文：Designing Playable Narratives for Mental Health，获得超出硕士水平的导师高度评价
- 为后续数字疗法（DTx）奠定了方法与实验基础



## 业务价值

- 实验验证：70% 的用户更愿意参与→ 证明游戏化机制能有效提升参与度
- 设计改进方案可扩展至**健康 / 教育 / 数字疗法类产品**
- 提供了「从研究到落地」的可复用方法论

# 总结与反思



## 情绪动线

意识到在心理健康设计中需兼顾  
用户伦理与情绪体验



## 跨文化

参与者背景多样，提示我在心理健康  
研究中需考虑文化差异



## 定性定量

从 VR 的访谈到 CBT 的问卷与实验，  
提升了我综合分析的能力



## 学术转化

将研究成果同时落地为论文与可玩产品，  
锻炼了研究到实践的转化能力