

版本：V1.0 | 定位：专注自我成长、待办管理、正念觉察、自律打卡、收集成就图鉴的轻量治愈自律APP

整体风格：奶油暖调治愈风，温和不内卷，陪伴你慢慢成长萌芽

 目录

- 1.软件简介
- 2.首页（拾光待办）功能说明
- 3.专注模块 | 专注时刻
- 4.觉察模块 | 行为觉察
- 5.承诺模块 | 自律承诺
- 6.星系模块 | 记忆星系
- 7.底部导航栏说明
- 8.基础操作指引
- 9.常见问题
- 10.小助手使用小贴士

1.软件简介

拾光待办-萌芽计划小助手，是一款温柔向自我管理工具。
不追求高强度内卷，以“萌芽成长”为核心：记录待办任务、番茄专注计时、觉察自身失控行为、订立自律承诺，完成挑战解锁治愈图鉴，陪伴你循序渐进养成好习惯。
支持深色/浅色主题切换，全部数据本地存储，守护你的成长记录。

2.首页 | 拾光待办（程序主首页）

问候语：下午好，保持专注

顶部统计卡片（4项数据看板）

- 1.今日完成：今天已经完成的待办任务数量
- 2.专注分钟：今日累计专注计时总时长
- 3.连续天数：坚持使用自律记录的连续打卡天数
- 4.星系图鉴：已经解锁获得的治愈图鉴数量

快捷功能入口

-  开始专注：快速跳转专注计时页面，开启番茄专注
-  行为觉察：快速进入觉察记录，记下自己失控时刻
-  自律承诺：新建查看你的自律挑战承诺
-  记忆星系：查看成就图鉴与水气球小任务

今日待办板块

- 显示今日需要处理的全部任务，右上角显示任务总数量
- 空状态提示：暂无待办任务，标语：轻拾日常时光，有序奔赴成长
- 底部输入框：输入待办内容，点击添加，即可新建任务；
- 点击任务可以标记完成，已完成任务计入【今日完成】统计。

右上角

 月亮图标：一键切换浅色 / 深色夜间主题。

3.专注 | 专注时刻

用于正念呼吸 + 番茄钟专注学习工作

1.正念冥想引导

开始专注前，进行呼吸练习，平复情绪，进入专注状态
点击【开始呼吸练习】，跟随引导完成呼吸放松。

2.选择任务

可以绑定本次专注对应的待办任务；

快速添加任务：输入内容点添加；没有任务显示：暂无任务。

3.专注时长选择

可选：15 /25 /30 /45 /60分钟，25分钟为默认推荐时长。

4.🚀开始专注

点击底部按钮启动计时器；计时过程中屏幕保持唤醒；计时结束提醒你完成本次专注。

✨完成一次专注会话，可解锁成就「专注小猫」

4.觉察 | 行为觉察

👉用来记录自己失控、内耗时刻，看清自己的习惯诱因，不是自我批评，只是客观记录。

1.快速记录失控行为

选择习惯（行为类型）

选项：无意识刷屏、拖延重要任务、压力性吃东西、逃避性睡觉

触发因素（是什么引发这个行为）

消息通知、社交媒体、无聊、工作压力、其他压力、习惯性、其他

当时的情绪

焦虑、无聊、压力、生气、难过、疲惫、其他

补充说明（可选输入框）：写下更多心里想法。

填写完成保存，生成一条觉察记录。

✨累计记录5次失控时刻，解锁成就【觉察小兔】

5.承诺 | 自律承诺

给自己订立长期自律小挑战

- 1.创建新承诺：点击+新建，写下你的自律目标，设置挑战周期
- 2.进行中列表：展示正在执行、还未完成的承诺
- 3.完成/放弃承诺：可以标记完成，或者终止本次挑战

✨完成自律承诺挑战，解锁成就【坚韧熊猫】

6.星系 | 记忆星系

成长成就收集地，分为两大板块

🌟治愈生物图鉴（成就解锁）

全部图鉴清单与解锁条件

- 专注小猫：完成第一个专注会话解锁
- 行动小狗：连续3天完成目标任务解锁
- 觉察小兔：记录5次失控时刻解锁
- 坚韧熊猫：完成自律承诺挑战解锁
- 智慧小狐：获得AI洞察报告解锁
- 冥想猫头鹰：完成5次正念冥想解锁

未解锁状态显示锁定小锁图标，达成条件自动点亮。

🎈水气球任务

短期趣味小任务。点击添加新建任务；完成任务即可“戳破气球”，收获小小的成就感。

7.底部全局导航栏（5栏）

- 🏠 首页：拾光待办主页，数据总览、待办清单
- ⌚ 专注：专注计时、正念呼吸页面
- 📖 觉察：行为失控记录页面
- 🛡️ 承诺：自律承诺挑战页面
- ✨ 星系：成就图鉴、水气球任务

8.基础操作指引

- 1.添加待办：首页底部输入框输入内容，点添加
- 2.开启专注：首页点【开始专注】→选任务、选时间→开始专注
- 3.记录觉察：觉察页选择行为、诱因、情绪，保存记录
- 4.新建自律承诺：承诺页面点新建，填写目标
- 5.查看成就：星系页面查看已经解锁的图鉴
- 6.切换深色模式：首页右上角月亮按钮

9.常见问题

Q1：统计数字不对？

A：今日完成、专注分钟为当日数据；清除缓存会清空本地记录，请勿随意清理APP本地存储。

Q2：图鉴没有解锁？

A：需要完整达成对应条件，例如专注需要完整跑完一次计时，中途退出不计入。

Q3：数据会同步云端吗？

A：目前数据保存在本机本地；更换设备数据不会自动迁移。

10.萌芽计划小助手 ✨ 暖心小贴士

拾光待办【萌芽计划】，不追求完美，允许间断。

- 不用强迫自己每一天全部完成目标，进步比满分重要；

- 行为觉察不是用来责怪自己，只是看懂自己情绪和习惯；
- 小目标优先，比起宏大计划，微小持续的行动更容易萌芽成长。