

速查页

# 学生工作纸册

配合《设计思维实战手册》使用。这里都是可以反复填、可以复印、可以撕下来用的工作纸。

## 我的信息

姓名：

---

小组：

---

项目名：

---

## 用法提示

需要多份的页面，先复印再写。

---

写错了不要紧，划掉重写；草稿越多，项目越扎实。

---

怎么用、为什么这么做，看主手册；动手填，在这里。

可复印填写页

# 采访记录单

每采访一个人，填一份。建议至少 3 人。记住：写对方的原话，不要写你自己的总结。

采访 # \_\_\_\_\_

字段	我的记录
受访者姓名 & 身份	
日期 & 地点	
我观察到的动作、表情	
核心痛点是什么	
对方原话，直接引用	
这个麻烦多久发生一次	
我的初步发现	

## 追问记录

聊到哪写到哪，可以先乱写，再整理。

填完自检：我有没有记下至少一句原话？有没有问过这多久发生一次和你刚才为什么这么做？

可复印填写页

# 5 个为什么

从一个问题出发，连着问 5 次为什么，挖到根本原因。一步一格，别跳。

## 我要挖的问题

问题：

---

步骤	答案
为什么 ①?	
为什么 ②?	
为什么 ③?	
为什么 ④?	
为什么 ⑤?	
根本原因	

可复印填写页

# 共情地图

把你对这个人的理解画出来。想到什么写什么，可以画表情、画箭头。

## TA 是谁

TA 是谁：

---

## 四格共情地图

### 说 / Says

TA 常说的话、原话。

### 做 / Does

TA 的动作、行为。

### 想 / Thinks

TA 心里怎么想。

### 感受 / Feels

TA 的情绪。

可复印填写页

# 问题陈述卡

把选中的痛点写成一清楚的话。这是你项目的北极星。

## 先填四个空

用户：

---

根本原因：

---

问题：

---

后果：

---

## 连成一句话

「\_\_\_」因为「\_\_\_」，在「\_\_\_」上很受困，这导致了「\_\_\_」。

---

## 自检

句子里有具体的人。

---

句子里有根本原因。

---

句子里没有解决方案。

---

读给一个没参与的人听，TA 能听懂。

可复印填写页

# 影响 × 可行 优先级矩阵

把问题或方案放进格子里，挑出又重要、又做得动的那个。

四象限	
<b>先放着</b> 重要，但做不动。	<b>先做这个</b> 重要，又做得动。
<b>别做</b> 不重要，又难。	<b>顺手可做</b> 简单，但没那么重要。

**我的取舍**

我第一版只先解决：

---

为什么是它：

---

可复印填写页

# 头脑风暴页

给自己 5 分钟，先求数量，先不评判。再傻的点子也写下来。

## 我的问题

我的问题是：

---

## 12 个点子格

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

## 圈出你最相信的 1-2 个点子

我最相信：

---

可复印填写页

# Crazy 8s 八格草图

每格 1 分钟，画一个点子的样子。重点是画出来，不是画好看。

**八格草图**

1	2	3	4
5	6	7	8

## 选择

我最想做出来的是第 \_\_\_\_ 格，因为：

\_\_\_\_\_

可复印填写页

# 必须有 vs 以后再说

判断标准：少了它，用户还能完成那个最核心的动作吗？能，就放右边。

必须有 (≤3)	以后再说

## 核心动作

我的核心动作是：

---

可复印填写页

# MVP 自检 + 使用步骤

MVP 只要能让用户完成一个主要动作、并得到清楚反馈就够了。

## 目标

我的第一版要让用户能：

---

第一步

第二步

第三步

最后

TA 先看到/选什么

TA 做个小动作

作品给 TA 反馈

TA 知道下一步怎么办

---

## MVP 自检

用户一看就懂这是给谁用的。

用户能完成一个主要动作。

作品会给用户清楚反馈。

不重要功能已经先删掉或藏起来。

可复印填写页

# 提示词设计表

好提示词像一份任务说明。写完先试一次，再回来改。

四要素	我的写法
让 AI 当谁	
做什么	
给谁看	
什么格式	

## 我的提示词 · 第 1 版

写下第一版提示词。

## 试过后改成 · 第 2 版

写下修改后的提示词。

可复印填写页

# 可行性自测表

动手做之前，诚实地过一遍。得分低不是失败，是提前避开白费功夫。

检查项	是	也许	否
我的问题足够具体	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
这个问题频繁发生	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我能说出真正受益的人	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我有采访证据支持	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
它是信息 / 语言任务	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
我知道输入和输出	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
方案不要求 AI 100% 完美	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
真实的人会真的去用	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 怎么看结果

大多数是，可以开做。

很多也许，稍微改一下问题或方案。

很多否，回到采访找一个更合适的问题。

可复印填写页

# 测试记录表

让真人用一次，你在旁边安静观察。先别解释，先看 TA 自己会不会用。

谁来试	卡在哪	TA 的原话	我打算怎么改

## 测试时提醒自己

- 我没有一直解释。
- 我记下点错、停住、皱眉的地方。
- 我问了你刚才为什么这样做。

## 优先修改

这次测试最该优先改的一处是：

---

改完，我又试了一次吗？

---

可复印填写页

# 展示故事线骨架

好展示是讲故事，不是念功能。按问题、证据、方案、演示、反思走。

段落	谁讲	时长	一句话要点
开场 · 一个具体的人			
问题 + 研究证据			
方案 + 现场演示			
反思 + 下一步			

## 上台前

我们的开场第一句：

---

AI 帮了：

---

我们自己决定了：

---

## 最后检查

演示提前试过。

每个人知道自己讲哪段。

计时过、不超时。

可复印填写页

# Star / Step 反馈表

听别人展示时，给 1 个 Star 和 1 个 Step。具体一点，对方才用得上。

哪个组	Star	Step

## 收到反馈时

先说谢谢，先记下来，别急着辩解。

可复印填写页

# 自由留白 / Mind Map

随手记灵感、画 mind map、贴便利贴。整个活动随时翻回来用。

自由记录 1

自由记录 2