



如何掌握一项你并不感兴趣的新技能？

领域	如何高效学习
# 字数	7470
中英文对照	如何掌握一项你并不感兴趣的新技能？

参考推荐：

如何掌握一项我们并不感兴趣的新技能？我们又为何在学习新技能的道路上屡战屡败呢？

作者指出，一个人的长处也是他们的短处。一旦我们轻而易举地掌握了某个技能——那么，用漫长且艰苦的办法去学习新技能，就像是在遭受折磨和惩罚。这也正是我们学习新技能时容易放弃的原因。

但在现实生活中，我们确实需要掌握一系列多样化的技能，来构建一个更稳定、更有弹性的职业生涯。

不过我们并不需要精通每一项技能，我们只需要将几项普通的技能与我们最擅长的技能相结合，就能让我们大放异彩。

看看鲍勃·迪伦就知道了：一流的作曲家，糟糕的唱功，平庸的吉他弹奏。但是当这些技能组合在一起时，他那些普通的技能却能像出色的技能一样闪耀。

以下是作者提出的掌握新技能的 7 个步骤：

1. 快速了解专家建议
2. 为成功做好准备：选择简单的方法开始，避免一开始就面对过于复杂的挑战。
3. 验证你的成果：使用你制作的东西，即使它不完美。
4. 与优秀的作品对比：通过比较你的作品和优秀作品，找出改进的方向。
5. 定位你的出错原因：理解为什么你的尝试没有达到预期效果，并找出下一步的改进方法。
6. 一次只改进一件事：专注于一次改进一个小方面，而不是试图一次性解决所有问题。
7. 赶紧再试一次：通过快速迭代，你可以积累小胜利，并保持动力。

正文

当你痴迷于某事时，学习就会变得很容易。

如果你正在阅读这篇文章，很可能是因为在某个领域表现得格外出色。这源于一种热情——一种呼唤——它激起了你的情绪，让你无法在完全弄懂之前就停下来。虽然这肯定需

要投入时间和精力，有时还颇具挑战性，但你不会觉得有多难，因为你太投入了。时间就这样不知不觉地流逝，而你永远不会感到无聊。

天赋研究者将这种强烈的热情称为“掌握之怒”（**rage to master**）。

（译者注：Rage to master是一个心理学术语，用于描述某人对成为某一领域专家的强烈欲望和动力。这种强烈的内在驱动力促使个体不断学习和练习，以达到高水平的技能掌握。）

这既是福也是祸。

这是一种幸福，因为它能帮助你成为真正的行家里手.....而且不会让你觉得很辛苦，耶！

但是.....如果你只拥有一项拿手技能，那么你的职业选择就只有一种：找到愿意为你拿手技能付钱的人，然后只做这一件事。换句话说，就是把你所有的鸡蛋都放进同一个篮子里——而且还是别人的篮子。

然而，如果你有一个更加多元化的技能组合，你就可以建立自己的“篮子工厂”。你可以依靠众多的客户与消费者网络，打造出一个稳定且安心的职业环境，让你的职业生涯能够有效抵御各种风险。

想象一下，如果你不仅能把自己擅长的事情做到极致，还会教书、沟通、说服、营销和销售，你会取得怎样的成就？

但这里存在一个问题：

当你试图增加自己的技能组合时，嗯.....这很难，于是你放弃了。

当你面临技能鸿沟时——也就是现有能力与达成目标所需能力之间的巨大差距时，你就会陷入其中，找不到出路。

你对自己说："怎么可能会有人愿意订阅我的网站呢？"、"我怎么就是写不出像样的销售文案呢？"，或者说"我怎么可能学得会设计、编程、营销和销售呢？这太难了。"

(把市场营销当作自己热爱的人可不多。)

你没能成为那个拥有“掌握之怒”的专家，反而是带着怒气选择了放弃。

那些曾让你得心应手的本领，却让你在学习新技能时显得力不从心。

一旦你轻而易举地掌握了某个技能，哪怕只是看上去很容易——那么，用漫长且艰苦的办法去学习新技能，就像是在遭受折磨和惩罚。

大部分神童最后被淘汰，其实是有原因的：他们只有一项非常擅长的技能，但在其他方面几乎一窍不通.....这就使得他们在成年后激烈的市场竞争中难以占据一席之地。

(那些热情四射、过度自信、扭曲现实的工作狂创始人形象之所以能长久存在，也是有原因的。这不过是‘掌握之怒’的别名.....只不过是多了或少了某种人格障碍罢了)。

但是.....嘿！你不是个孩子了，你已经有身份证了。你不能被一时的“我讨厌这个东西”的情绪所奴役。

你可以找出问题所在，并制定计划予以解决。

好消息是，我写这篇文章就是为了解决这个问题——我们要立刻打破这个恶性循环。

我将教你如何快速轻松地掌握那些无法激起你热情的新技能。

尤其是那些能帮助你与他人建立联系的技能，比如教学、营销和销售。

我还会告诉你如何避免这一路上的陷阱，这些陷阱往往会让我们这些被“掌握之怒”惯坏的人难以自拔。

少说废话，让我们直接进入正题，谈谈如何在那些让你有点厌烦的事情上迅速提高的方法！也就是说，如何快速地提升技能。

让我们设定一个场景：我们今天要用的比喻是食物。毕竟，有谁不喜欢食物呢？每个人都需要食物，都知道食物是什么；许多人能够区分美味与普通的食物；还有些人则对掌握烹饪技艺有着无比的热情。

但我绝对不是他们中的一员。

我喜欢调整食谱，但并不太擅长发明新菜。我不喜欢花费数小时在灶前进行试验。但我确实享受试验的成果：我热爱品尝美食，也喜欢按自己的方式来做。因此，无论是南瓜辣椒汤、胡萝卜辣酱，还是冷藏的火鸡腿，我都能烹饪出美味的食物。

享受结果是学习一项你并不天生热爱的技能的关键。如果这项技能本身并不让你感到兴奋，那又如何？你还是有足够的理由去坚持。这就是我们为什么要把“快速取得成果并享受它”作为目标的原因。

最近，我一直在学习如何制作法式煎蛋卷。

你尝过这种煎蛋卷吗？它们堪称煎蛋卷中的王者：光滑细腻、柔软可口，带有蛋黄般的美妙滋味。我第一次品尝它是在法国卡彭特拉的一间小咖啡馆里，它在我心目中的“美食排行榜”上位居第二。

法式煎蛋卷是出了名的难做。

是的，烹饪难度很大，以至于长时间以来，能否烹制出完美、光滑且松软的法式煎蛋卷，成为了对一名厨师学徒技艺的重要考验。（这一点的重要性，堪比撰写出色的销售文案或是挑选合适的客户）。

再次申明：我不是专业厨师。

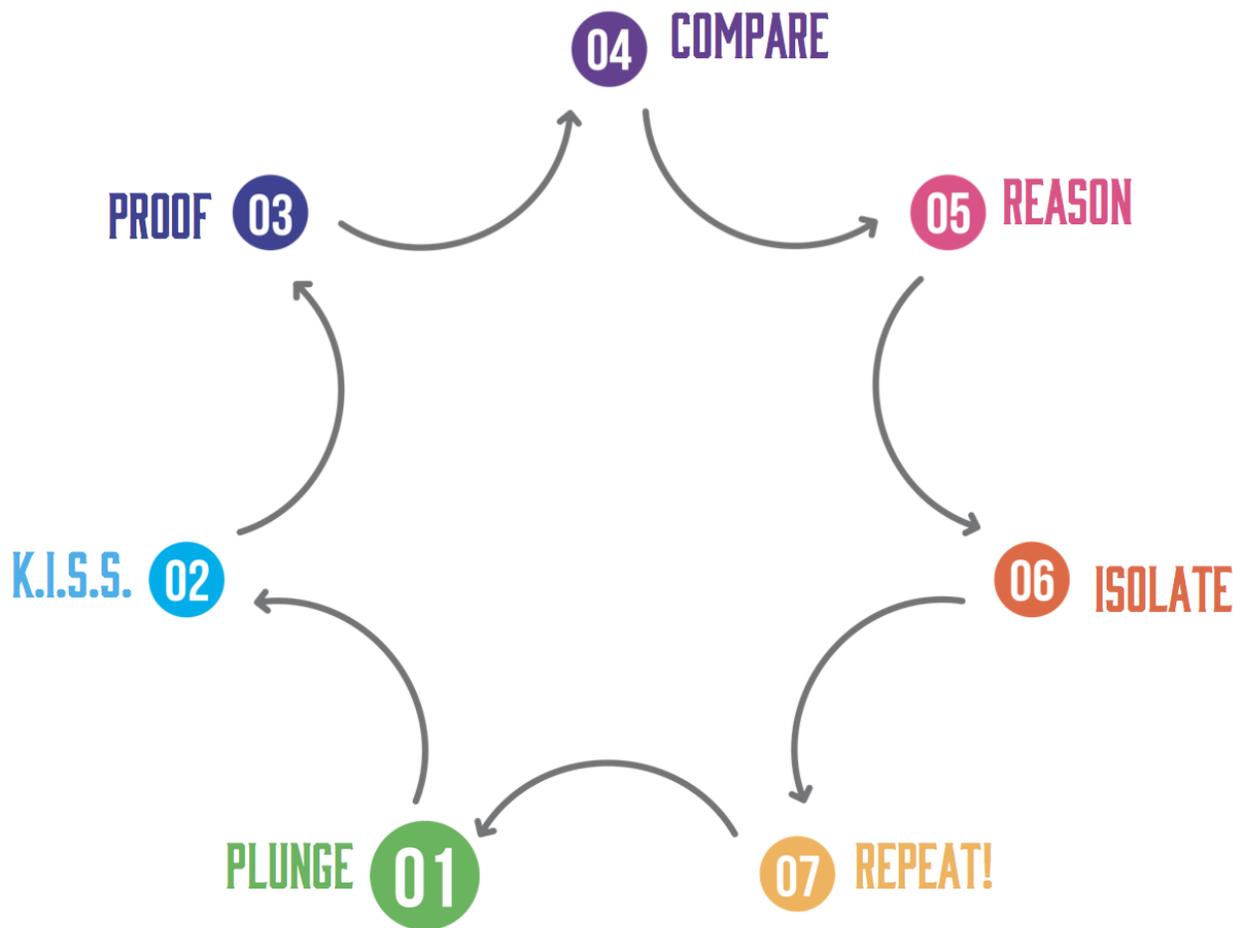
但我确实有掌握新技能的诀窍。

下面是我如何仅仅用一天时间，经过三次尝试，从“哦，我的天啊，这到底要怎么做”到“是的，这就是一份法式煎蛋卷”的经历：

1. 快速了解专家建议
2. 为成功做好准备
3. 验证你的成果
4. 与优秀的作品对比
5. 定位你的出错原因
6. 一次只改进一件事
7. 赶紧再试一次！

虽然步骤看起来很多，但一旦你开始投入，会发现它并没有听上去那么复杂。是的，哪怕你天生对此并不热衷，你也能进入状态，因为这一系列步骤中的某些东西会点燃你心中微弱的怒火，让你成为大师。哪怕只是回响而已。

遵循这些步骤能让你的技能快速提升，同时帮你避免因挫折而愤然放弃的糟糕情况。



步骤1：快速了解专家建议

“愤怒 — 放弃”的触发警告：当你被“掌握之怒”宠坏之后，最糟糕的事情就是一开始就尝试。

你已经习惯了处事从容不迫.....因此，当实际情况与你的预期大相径庭，尤其是当你的第一次尝试完全不符合你的想象时，你的感受会比那些一直在努力学习的人更为强烈。可以尝试一下我的方法：

迅速深入地了解他人的精通之道，是走向最终成功的第一步。

当我决定制作法式煎蛋卷时，我首先进行了研究！我研究了什么是法式煎蛋卷，它与我以前做的煎蛋卷有什么不同，专家是怎么做的，以及常见的错误。

为此，我读了三四篇文章，看了五六个视频。

以下是我学到的一些东西：

- 传统的做法是用熟铁锅（carbon steel pan）大火快速烹饪
- 但是，用不粘锅和适中的火力也能达到同样的效果...
- 将鸡蛋搅打至比炒蛋或煎蛋卷更松软的状态。
- 打发的鸡蛋中不含乳制品
- 在平底锅中加入大量黄油.....待黄油融化但未变色时加入鸡蛋
- 不停地转圈搅拌，直到鸡蛋凝块为止
- 如果你技艺高超，可以通过以非常精确的方式摇晃平底锅来卷起煎蛋。
- 但你也可以简单地使用一把铲子。

重要提示：我的这番快速投入，只花了一两个小时，而不是几天或几周。提醒自己，别被拖延症绊住脚步。

突然之间，我不仅仅是尝过法式煎蛋卷的人了。我变成了一个对法式煎蛋卷了如指掌的人。我完全有能力用五分钟的时间详细解说法式煎蛋卷的一切：它们与美国餐馆里的煎蛋

卷有何区别，一份成功的煎蛋卷需要什么，应该搭配哪些配料，以及如何制作得恰到好处。

这正是沉浸式学习的核心所在：不管你想学什么，关键是要透彻理解其背后的运作原理。组成它的部分有哪些？需要经过哪些步骤？哪些部分至关重要，而哪些又不那么重要？它是如何运行的？

假如你正致力于学习如何通过内容营销来推广你的首款产品。通过深入研究一些顶级专家资源，你有望学到以下知识：

- 内容营销是如何发挥作用的？
- 具体来说，它的作用是什么？
- 它使用的类型和格式是什么？好的内容营销作品是什么样的？
- 有没有简单一点的例子？
- 内容营销成功的标准是什么？
- 它能直接带来销售吗？（提示：不能！）
- 在这个方程式中，最关键的是什么？是流量、内容、呈现方式，还是其他因素？

总之，你要了解新技能背后的运作原理。

但理论不等于实践，知道不等于做到。

步骤2：为成功做好准备

“愤怒 — 放弃”的触发警告：既然你已经知道了专家们的做法，你可能会迫不及待想要一头扎进去猛干一场……毕竟，对于你那特别擅长的技能，这似乎很管用。（至少……你是这么认为的）。

但这种方法并不适合学习新技能，尤其是当你不是那种狂热爱好者时。可以先把标准放低一点。

如果你成功地达到了低标准，你会感觉很好，如果达不到，你也可以告诉自己“好吧，慢慢来”。

一个宏伟且大胆的目标，再加上众多不稳定因素，足以让我们中最坚韧的人，在初期遭遇史诗级失败时感到动摇。因此，别这么做。

在我第一次尝试的时候，我决定跟着视频里最简单的指导做：使用不粘锅，调至小火，用塑料铲子搅拌，还在鸡蛋里加了点水，让它更加稀薄。

这种方法并不是制作法式煎蛋卷的正统做法，它更像是一种帮助初学者入门的“自行车辅助轮”（training wheels）。

我想让自己尽量轻松一些。这一点很重要，因为我每次搞砸的方式都各不相同：

1. 我的第一个煎蛋卷不是煎蛋卷。我还没来得及把鸡蛋摊开，它们就变成了又大又独立的块。
2. 我的第二个煎蛋卷要好得多.....但为了保证蛋液凝固后的厚度足以卷起，，我不得不将操作空间限制在半个平底锅内。
3. 至于我的第三次尝试，在把蛋液摊平后，我必须让它在锅里停留相当长一段时间，这样它才能凝固到可以卷起来的程度。

通过用小火加水“简化”煎蛋卷的制作过程，我就能够集中精力练习搅拌、控制熟度和折叠等基本技巧。

你即将开始创作你的第一份精心制作的内容营销作品。是应该制作一个小时长的视频吗？不是。那么，是写一篇长达3500字的文章吗？也不是！为什么不试着写一篇短文，分享你

曾成功解决的一个问题呢？正解！这是一个行之有效的策略。这样做可以让你集中精力于营销内容的格式和功能上，因为内容本身已经是实用的了。

当你降低难度时，你实际上大幅减少了可能出错的“表面积”（surface area），这让你更有希望看到成效。这将极大地鼓舞你的斗志。所以，请记住KISS原则（保持简单明了）！

步骤3：验证你的成果

“愤怒 — 放弃”的触发警告：你可能会想扔掉任何不完美的东西。是的，我知道，我也和你一样。但请抵制住诱惑，因为你能从使用（甚至发布！）你的进步中学到更多。

如果你想快速进步，就亲身体会你制作出来的东西。

我把我所有的煎蛋卷实验品都吃掉了。

我的第一次尝试做出来的煎蛋卷带有橡皮般的口感（尽管味道还算不错），第二次尝试虽然味道不错，但里面没有熟透。到了第三次，我做出的煎蛋卷无论从外观还是口感上都颇似法式煎蛋卷。大差不差。但外层略显厚重，内部稍欠火候。我还忘了加盐。

如果我没有亲自尝试，我就无法了解其中的某些细节。这就是人们常说的“布丁的证明在于品尝”（the proof of the pudding is in the eating）所要表达的意思。这里的“证明”并非指证据，而是一个古老的名词，意思是测试。这句话已有四百多年的历史，至今依然适用。

你正准备发布你的第一份精心制作的内容营销作品，但心里却并不情愿。你会自我怀疑，觉得它太差劲了，认为不会有任何正面效果，担心你的CTA（呼吁行动）效果是世界上最糟的，没人会阅读，没人会分享。你可能会觉得内容过于浅显，好像人尽皆知，自己似乎没什么资格去做这件事，也不可能做到让每个人都受益。但这只是内心的恶魔在作祟。**但无论如何，你都得把这份作品发出去，当作送给自己的一份特别礼物——一种独一无二，只有通过亲身实践才能获得的宝贵知识。**

（译者注：CTA通常指“呼吁行动”（Call to Action），是营销和广告中用来促使受众采取某种行动的用语或按钮。它可以是网页上的一个按钮、广告中的一句口号或任何鼓励消费者进行下一步操作的元素。）

当你亲自使用一样东西，目睹它完成既定任务的过程，你的收获会更多。

吃下味道像橡皮的煎蛋卷或者发表一篇拙劣的博文都不会要了你的命。它只会让你变得更强大。

步骤4：与优秀的作品对比

“愤怒 — 放弃”的触发警告：你做的东西有点烂，你自己也知道。即使你没把它扔掉，现在的你也可能被自己的情绪淹没，难以欣赏真正优秀的作品。比较，那偷走快乐的贼，嗯，我懂的。

但这句话说的是将自己与他人进行比较。但其实，把一个人的工作成果与另一个人的比较，就像是技能提升的罗宾汉（Robin Hood），好比有个私人教练，全天候指导你需要在哪些具体方面改进。

（译者注：罗宾汉是英国民间传说中的英雄，以劫富济贤著称。他的故事多发生在舍伍德森林，以反抗不公正税收和为穷人争取权利的形象出现。）

记住：你并非你的作品所定义，每一次尝试都是好的尝试，每一次进步都是巨大的胜利。

我清楚地知道一顿上乘的法式煎蛋卷的味道与口感，因此这不单是吃一顿饭那么简单，更涉及到一种比较。真正的煎蛋卷比我至今做出的最好成品更光滑、更蓬松、更饱满、更柔软。

如果你能看到自己的工作成果是如何衡量的，你就能知道自己是否在进步。

相反，如果你不将自己的作品与更出色的作品比较，就无法确定自己是否在进步。这样一来，就会陷入无休止的原地踏步，直到最终因为挫败感而愤然放弃。在缺乏进步感的情况下，没有人能够永远坚持做同一件事。

对书籍、应用程序、课程等大型作品进行比较确实会有些困难。不过，将注意力集中在标题、CTA、书籍结构或基调、开场电子邮件序列、功能设计或代码库的特性等更小的方面会容易一些。这样做依然具有极高的价值。

关键是：你也可以在简单模式下进行比较。

第一条规则是只选一到两个例子。

第二条规则是挑选那些与你创作内容范围相近的例子。

第三条规则是选择那些优秀的例子。我没有说完美，我也没说要和行业顶尖的人进行对比。那样做无疑会让你感到气馁！（跟我做对比煎蛋卷的厨师并不出名，也不是什么明星，他只是个拥有一家相当不错的小咖啡馆的普通人）。

所谓“好”，是指在各种限制条件下，都能很好地达到预期目标的东西。这意味着煎蛋卷既美味又松软，软件能够被使用，课程能够帮助人们，销售页面能够实现转化，视频能够吸引人们观看，电子邮件能够被打开，博客文章能够被阅读、分享和使用。

现在是时候将你的作品与同领域已经有所成就的人进行对比了。找一两位在你的目标受众中有成就的人，观察他们最近的作品以及他们刚开始时的作品。无论你是写了篇博客，还是做了直播讲座或视频教程，都试着找出他们的作品，一新一旧，看看有什么不同。

留意那些小细节，比如标题、副标题、吸引点、结构、故事或事实、图表或示例、内容是否有所提升，以及他们采用了哪些行动号召（CTA）。如果是录音，要观察是否有明确的

结构，他们是如何开场和收尾的，详细程度如何，准备了多少材料，以及他们的设置情况。

除了发现自己作品中需要改善的方面，你还能看到其他创作者是如何随着时间推移不断取得进步的……你也能做到这一点。

看看他们做得好的地方。也要看看他们犯了哪些错误！

请务必明白：总会有瑕疵存在。没有什么是完美的。而看到那些不完美的事物如何取得成功，则是非常宝贵的一课。

我在这里预设了第6步：最多只选一到两个例子。

步骤5：分析你出错的原因

“愤怒 — 放弃”的触发警告：当你对事物运行的内在逻辑一无所知，当你在方程中加入了太多变量，当你只是死盯着眼前的障碍而不是抬头望向远大的目标时，你就会遇到麻烦。你明白自己的尝试失败了，却不知道接下来该怎么办。面对重重选择，你的内心会开始反抗，因为如果有什么能让我们的内心感到厌恶，那就是不确定性。内心会告诉你，这根本不可能，你的大脑不可能驾驭这项任务，你永远都做不好，你应该放弃。但这全都是谎言。保持客观。不要自我怀疑：“哎，我这是怎么了？”相反，你应该寻找具体的改进方法，让你的下一次尝试变得更好。

我的第一个煎蛋卷（炒蛋卷）和第二个煎蛋卷（只在半边锅里炒）的问题非常明显。到了第三次尝试，我已经避开了一些显而易见的错误，但成品仍旧不尽人意。从口感上我能感觉到煎得时间过长。但如果不多煎一会儿，蛋卷的内部又会没熟。这是为什么呢？最初我也没头绪。于是，我去看了其他人的视频，比如雅克·佩潘（Jacques Pepin）是怎样做这道菜的。

答案是：我用锅铲轻轻搅拌，而他则用叉子猛烈搅拌。



我之所以能够指出这些错误，是因为我进行了初步的研究，（在理论上）理解了煎蛋卷是怎样一步步制作而成的。

如果我没有回头去查阅专业资料进行直觉上的验证，那我只能盲目尝试无数次，直到找到答案（或者选择放弃）。

比如说，你的文章并没有达到预期的转化率。除非你收到了关于文章可读性或趣味性的直接且明确反馈，否则你就需要沿着步骤和要素的链条继续追踪，找到问题所在。文章有足够的流量吗？是否包含了行动号召（CTA）？这个CTA有效果吗？它设计得够不够醒目？你的内容结构能吸引读者吗？它是否对读者有帮助，让他们产生了想要了解更多的欲望？

这就是快速提升的真正秘诀：在一次次的尝试中，你必须能够定位出问题所在，这样才能知道接下来应该怎么做。

这让我们想到...

步骤6：一次只改进一件事

“愤怒 — 放弃”的触发警告：当你未被自我怀疑所困扰时，你可能会面临最大的风险：那就是重新开始的诱惑，其力量强大到几乎无法抵挡。

坦白讲，我得承认我在这一点上不太擅长。我非常赞同发布那些刚好达到标准的作品，但一旦我打算对它们进行改进，我就会着手去做。对我而言，进行改进就如同我对猫薄荷糖无法抗拒一样（我热爱创造！），我总想一次性解决所有问题。这是我正在努力改掉坏习惯。

煎完第一个煎蛋后，我调整了火候。第二次煎蛋后，我调整了锅的大小。第三次煎蛋后，我调整了搅拌技巧。

实际上，一次只调整一项，这才是科学的方法。这也是检验自己是否真正取得进步的唯一方式，而不是像个猴子一样到处乱跳。

在应用到内容营销时，记得保持简单。先尝试改善标题。接着是行动号召（CTA）。然后逐一提升文案的各个部分。专注于一个功能，全力以赴。集中精力提升音频质量。重新撰写一封电子邮件。

即使是在新的版本中重新开始，也只改进前一步骤中的一到两个技巧。

步骤7：赶紧再试一次！

“愤怒 — 放弃”的触发警告：你可能会觉得自己的努力全都白费，看不到任何进步——在这种情况下，有谁不会想要放弃呢？但是，前面提到的六个步骤应该能帮助你摆脱这种挫败感。如果你在回顾自己的尝试时只看到了失败，请提醒自己：每一次尝试本身就是一次胜利……然后，勇敢地再试一次。

是的，我在重复自己.....这就是关键所在。每经历一次这样的循环，你的能力就会有所提升，而且是迅速的！没有快速循环，就不会有快速进步。反馈循环能帮你积累许多小胜利，这些小胜利会为你提供前进的动力。



创造成功，消除失败

哇塞，这篇巨著已经写了 3500 字，是时候收尾了。

我之所以写下这篇冗长至极的文章，正是为了帮助那些曾经像我一样，被“我们应该样样精通”的错误观念所困扰的人们。

我希望我已经使你相信，不管你过去经历了什么，你都没有任何问题，你完全有能力迅速且轻松地学会新技能。即使这些技能看起来并不那么吸引人，即使它们显得很“陌生”。如果你之前一直告诉自己“我做不到”，我希望现在我已经能够说服你，去尝试是值得的。

罗伯特·海因莱因曾有一句名言：“专业化是为昆虫准备的”。坦白说，他是个相当古怪的人，对人类持有一些颇为让人不悦的看法，然而，即便是停止走动的钟，一天也能指对两次时间。事实证明，过早的成功可能是一种毒药。对成为大师的渴望同样可能会对你不利。此外，如果你每探索一个新领域就感到困难重重，那么你的专长也可能荒谬地成为你的限制。

但是，如果你跟着我的步骤，克服这些障碍，并且哪怕只是稍微多样化一下你的技能组合，你的职业选择将会大为增加。你将不再只是依赖于别人雇用你作为专一工具，而是能够学习如何打造自己想要的职业生涯（或者事业！）。

被“掌握之怒”祝福和诅咒的朋友，这是我送给你的临别赠言……最后一个“**愤怒 — 放弃**”的触发警告：

你几乎肯定无法成为这项新技能的大师。

这其实是意料之中的，并不是什么大问题，甚至可以说是件好事，恰到好处。

世界上有很多成功人士，他们的成就往往是依靠一两项出色的技能和一系列还不错的技能共同支撑的。

你只需要在某些方面足够优秀，就能让自己最擅长的技能大放异彩。

看看鲍勃·迪伦（Bob Dylan）就知道了：一流的作曲家，糟糕的唱功，平庸的吉他弹奏。

但得益于光环效应，你足够优秀的技能会和你出色的技能一样闪耀。如果你仔细思考，就会发现，那些被誉为多领域全才的人，并不是真的样样精通。你也没必要做到这一点。

我的法式煎蛋卷永远赶不上雅克·佩潘的水平，但雅克不会在我家的早午餐时光出现……所以没人会察觉到这一点。

你今天学到的这七个步骤，就像是你的安全带和攀岩装备——有了它们，你就能克服任何技能上的短板。

更棒的是，你已经掌握了如何从一开始就避免落入陷阱的方法：

- 沉浸在少数专家的指导中可以帮助你构建一个实用的思维模型。
- 保持简单，就容易上手。
- 使用您的作品会给您带来宝贵的反馈。
- 将你的作品与更优秀的作品做比较，能帮你保持对目标的关注。
- 分析错误能帮你快速提高。
- 每次只调整一件事，就能减少不知所措和压力。
- 快速迭代会给你提供很好的练习机会。

我给你们的临别挑战：

本周，挑选一项能助你打造更稳固职业生涯的新技能，并依照这些步骤去实践。很快，你就能让你的技能组合变得多样化！

本文由参考答案策展推荐。

「参考答案」是一项为终身学习者打造的内容策展编辑服务，专注分享更具长期价值的内容，希望成为读者的优质信息捕手。

欢迎在小红书/即刻/微信搜索「参考答案Answers」，了解更多内容。

本内容仅供学习交流，非商业使用，版权归原作者所有。

@参考编辑部 @April 3, 2024 喜欢+1

@参考编辑部 @March 21, 2024 喜欢+1