

熟能生巧

平面设计专业学生的
自由职业指南

【美】Ben Hannam 著

李艳霞 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

熟能生巧

平面设计专业学生的自由职业指南

【美】 Ben Hannam 著

李艳霞 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

A Graphic Design Student's Guide to Freelance: Practice Makes Perfect

978-1-118-34196-4

Ben Hannam

Copyright © 2013 John Wiley & Sons, Inc.

All Rights Reserved. This translation published under license.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of John Wiley & Sons, Inc.

本书中文简体版专有翻译出版权由美国John Wiley & Sons, Inc.公司授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何手段和形式复制或抄袭本书内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-7403

图书在版编目(CIP)数据

熟能生巧: 平面设计专业学生的自由职业指南 / (美) 本·汉南 (Ben Hannam) 著; 李艳霞译.

— 北京: 电子工业出版社, 2016.6

书名原文: A Graphic Design Student's Guide to Freelance: Practice Makes Perfect

ISBN 978-7-121-28895-1

I. ①熟… II. ①本… ②李… III. ①平面设计—职业选择—指南 IV. ①J506-62②C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第111611号

策划编辑: 胡先福

责任编辑: 胡先福

印 刷: 北京市大天乐投资管理有限公司

装 订: 北京市大天乐投资管理有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/24 印张: 10 字数: 236千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: 电话 (010) 88254201; 信箱hxf@phei.com.cn; QQ158850714; AA书友会QQ群118911708; 微信号Architecture-Art

A GRAPHIC DESIGN STUDENT'S GUIDE TO FREELANCE

前言

过去4年来，我一直要求来听我的“平面设计概论”课的学生与客户合作，自由从事一份有薪酬的工作。我就是那种招人烦的老师之一，我喜欢看到学生完成他们本以为自己不能完成的事情，喜欢推动学生去不断超越自己，而不是要他们安于现状，安逸舒适。

当我在弗吉尼亚联邦大学就读时，我就被我的老师推动去倾尽全力拼搏，虽然有时很痛苦，但那是我成为一名平面设计师并获得巨大成长的阶段。有时我们不得不提醒自己去不断地超越我们的舒适区，因为如果不这样做，我们就很容易变得自满，只会去把握那些很容易获得的机会。至于你是要写你的第一本书，还是要尝试一种新的设计方法，抑或是第一次自由为客户工作，这些都不重要。就当它们是给予你成长的机会。

为了让我们不安于现状，我们有时需要有人从后面轻轻推一把，或者鼓起我们的勇气准备一个良好的开端。就像在温暖的夏日跳进一个冰凉的游泳池，一旦我们调整自己来适应进入冰凉的水里时所感受到的最初的冷颤，我们就能很快适应新的环境。所以作为一名平面设计专业的学生，你首先需要回答的问题是：“你准备好尝试新的东西了吗，还是你打算维持现状？”

这本书是为那些愿意尝试新鲜事物的学生，而且很有兴趣想多学习一些知识并成为一名自由设计师的学生而写的。在这本书中，我一直在试着找到一种平衡：一方面鼓励你超越舒适区，一方面帮助你减少不成功的机会。我的底线是，当我帮你谋划与客户打交道的策略时，你必须拿出你的判断力、动力和工作热情来。因为你的成功很大一部分归功于你愿意为你的自由职业之路付出多大的努力。

当学生们学习与客户合作时，我询问他们的感受如何？班里有50%的学生说他们感到紧张，40%说他们有信心，还有10%说他们对此摇摆不定。奇怪的是，说对此摇摆不定

的这部分学生却是我最担心的。与客户合作不能掉以轻心，调查数据中有人感到恐惧这是在预料之中的；同样地，只要学生对自己的能力有信心，就能帮助他们克服优柔寡断的弱点，从而走向成功。而那种“摇摆不定”的心态，我相信是导致不成功的最大绊脚石。

对于那些害怕面对客户的学生，我可以给予鼓励，对于那些打算旗开得胜的学生，我会帮助他们明白在开始行动之前制订计划的重要性，但是我不能使那些一开始就犹豫不决的学生突然专注起来。不管我如何努力，我也无法推动一根绳子。但是我肯定可以用一根绳子来驾驭积极进取的学生。如果不能自我激励，你就会淹死在水中。

成为一名自由设计师很可能不像大家想象的那样令人不快。当我在课堂上做民意调查时，我想看看我是否可以继续要求学生们与客户合作，90%的学生说“没问题”！没有一个人回答“不”。这个反应明显说明我的学生们很重视这个经历，但是他们的回答肯定不能意味着他们的经历会一帆风顺。事实上，80%的学生描述与合作的客户时认为“有时成问题，但总体很OK”，我认为设计行业普遍都这样。我工作过的项目中很少一点障碍都没碰到过的。因为学生能获得更多的工作经验，他们就会意识到有时他们需要坚定，有时他们需要包容，有时他们需要接受约束，有时他们需要打破常规。可能最难的一课是学会何时该争取，何时该放弃。

如果没有实际与客户合作过，那么你将很难建立一种灵敏度，去察觉你何时需要坚守你的原则，何时你必须灵活变通。设计师与客户之间微妙的关系根本不可能在大学的象牙塔里学到。但大学会给学生提供冒险的自由，并让不良的影响降至最低，所以你可以在这里从与客户打交道的第一手经验中学到很多。商业活动是讲关系的，而商业关系很难在大学里产生并保持原汁原味。要明白学校和设计公司有不同目标，这一点非常重要。学校的目的可能是使学生接受知识，而设计公司的目标是赚取利润。当组织之间有不同的目标时，他们就会采取不同的方式来达到他们的目标，这并不少见——这就是为何大学和行业有差距的原因所在。

很多平面设计课程尝试要求学生完成实习或者通过上专业操作课来弥补这个差距。这些都是极好的机会，你们应该很好地利用起来，但是当你从事自由工作时，你就要把自己

当作一名专业人员来对待，你必须在行动之前权衡风险与报酬。如果事情超出你的能力范围，将没有安全网，没有学术保护伞，没有“Command+Z”按钮来按——成功与否，全在于你自己。这里有很多人你可以去向他们征询意见，但决定权在你自己。如果你做出了正确的决定，那么你就会获得回报，但如果你的决定是错误的，那么你就要接受后果。而在学术界的围墙里面是很难创造出这种类型的经历机会的。

我曾经做过设计顾问、创意总监、平面设计师、小公司老板和教育者。我雇用过并开除过实习生、平面设计师、插图师、文案作者、摄影师和电脑编程人员，而我明白我作为老师对你们的期望和我作为企业老板对你们的期望是有很大区别的。选择从事自由设计工作后，你就能帮助自己弥补大学里所学的知识和你专业经历之间的差距，了解到更多关于大学和设计界之间一些脱节的地方，从而在这个过程中使自己逐渐成长为一名优秀的设计师。

我希望你能在大学和自由设计的努力中都取得成功，因为这两者都能帮助你更好地了解设计界。我尝试着写出这种类型的书来，我希望当我还是一个大学生时就已阅读了这样的书，令人鼓舞又有现实目标的书。当我漫步在城市周围，看到我自由设计的作品出现在餐馆里和当地商业场所时，我的自豪感就会油然而生。所以我希望你们自己也能体验到这种成就感。

我跟我的学生们说，一旦他们与客户合作一次，那么他们也就能与客户再次合作。通过每一次与客户的合作（哪怕是失败的合作），他们都能从中学到更多设计界的东西——更多地了解他们自身。毫无疑问，这些经验在你身上也能起到同样的效果。祝你好运！

致 谢

在此，我想对很多帮助我出版此书的人表示最诚挚的谢意和感激。我很多的平面设计灵感和生活灵感都来源于我与朋友、家人、同事和学生之间的交流。我在此深深感谢你们的辛勤工作、善意指导、建设性批评和鼓励。

我非常感谢米歇尔·多梅内克说服我写作这本书，并在写作此书的过程中指导我——非常感谢您的帮助。

能与如此棒的同事一起工作，我感觉非常幸运。特洛伊·阿贝尔博士和梅根·迪就像我的家人一样，并且是我获得鼓励和灵感的源泉。我还要感谢索迈·穆斯里马尼和达林·哈格曼给予我的友谊、贡献和支持。你们让我欣慰，我希望很快能再次与你们合作。

如果没有玛格丽特·康明斯、阿曼达·米勒、麦克·纽、大卫·萨珊和约翰威立国际出版社整个团队的通力合作，就没有此书的成功出版。非常感谢你们对这个项目的辛勤工作和大力支持。

我在此还想感谢莱福小企业发展集团、约翰·华莱士、科尔·哈文、格雷格法官、安妮·格雷夫斯、杰克·戴维斯、弗吉尼亚理工大学视觉艺术学院和所有提交过自由设计作业的学生们。我很感激你们的贡献和善意的忠告。

最后，也是最为重要的，我要感谢我美丽的妻子朱莉、女儿洛比和儿子贝克特对我的关爱、耐心和支持——我非常感谢你们。我的家人一直鼓励我、支持我，不论成功或失败，他们都给予我鼓励“不做大，就失败”。我的母亲、父亲、玛特、惠特尼和莎拉，我非常欣赏你们，爱你们所有人。

谢谢你们的关爱和支持。

目 录

前 言	ix
致 谢	xiii

概 述

1.引 言	1
填补学校教育的空白	2
什么是自由职业?	4
不要等到毕业后才开始	4
关于本书	6

2.为什么要做自由职业?

平衡创新与商业的关系	9
逃避项目模式心态	10
为金钱而工作	18
物物交换工作	23
提升你的作品集	24
从失败中学习	26
体验拥有企业的兴奋感	27

3.规划你的业务

撰写商业计划书	29
进行SWOT分析	30
确定外部因素	39

4.我写好了商业计划书，那么现在该做什么?

给你的公司起个好名字	43
咨询注册会计师，并填写好你的有限责任公司的相关资料	48
申请雇主识别号	50
开一个企业支票账户	52
办理营业执照	53

初级水平阶段

5. 凡事都有第一次	55
初级水平的自由设计师的目标	55
设备采购	56
如何找到你的第一个客户?	60
你应该做什么类型的设计工作?	61
撰写合同	68
了解合同内容	70
满足你的客户	76
构思创意, 画出草图	78
给客户展示你的创意	82
提供你的证明表	83
交付最终产品	86
邮寄发票	88
打沫, 冲洗, 再来一遍	88

中级水平阶段

6 蓄势待发	91
中级水平的自由设计师的目标	91
设备采购	92
如何寻找客户?	96
你适合做什么样的设计工作?	109
建立一个内部工作流程系统	116
创建一个主要客户名单表	116
创建一个主要工作跟踪表	117
跟踪你的工作	118
将你的作品进行归档	120
创建名片	123
与供应商合作	127
时间管理	130
记录你的工作过程	131
找一个实习岗位	137
道德方面的考虑	138

高级水平阶段

7 放飞你的翅膀	145
高级水平的自由设计师的目标	145
设备采购	146
你应该合作的客户类型	151
为你的公司创建一个网页形象	156
大学毕业后的计划	158
为工作量身定制作品集	159
选择合适的作品集作品	165
创建一个月度预算表	172
创建一个PDF格式的作品集	173
提交PDF版本的作品集	175
在感兴趣的信件中写什么内容	176

获得工作

8 继续前行	181
找一份工作	181
写简历	182
为面试做准备	191
谈判报价	200
专家提示	202

结 语

9 结 语	213
总结你的经验	213

参考资料	217
-------------------	-----

大学毕业后我在当地一家印刷公司里获得了第一份工作。他们聘用我准备打印的文件，并在必要的时候做一些平面设计工作。我记得当时我很紧张，但我感觉我有信心能做好这份工作。事实上，我对我的平面设计能力如此自信，以至于我已开始算计我能接近老板的方式，以便跟他谈谈给我加薪的事。我甚至在我工作第一天还没结束前就一直在思考说服我老板的策略，我要告诉他我值得他开出更高的价。

当我正式上班第一天赶到公司时，秘书带着我迅速了解各种设施，将我当作一个“新家伙”介绍给每个人，然后领我到一台电脑工作站面前，并祝我好运。

我的工作非常简单。人们将他们准备打印的文件发送给我，我的工作就是在电脑上打开这些文件，用一个专用打印机将它们分色打印在胶片上，而不是纸上。当胶片从专用打印机出来的时候，它会卷绕进一个避光安全罐中，我的工作是将这个胶片罐带到暗房里去，并通过一个处理器来冲洗胶片。当胶片被冲洗出来后，我将胶片的底片送给一个叫“拼版人员”的人，他会将青色、品红色、黄色和黑色分别登记并在一块金属板上压印，这块金属板是用光敏涂料处理过的。当这块金属板经过“燃烧”后，会送到印刷工人手中，准备印刷。

由于我强烈渴望尽快给大家留下一个好印象，所以我打算迅速开始工作，但是几分钟后，我被告知工作出差错了。拼版人员告诉我我忘记加“陷印”了，所以我必须改正错误，重新再正确印刷一遍。我脸红了，因为我对拼版人员坦白说我不知道什么是“陷印”。她大声叹了口气，对我怒目而视。

“陷印，”拼版人员解释道：“就是防止出现细小缝隙的空白部分的叠边，这是印刷中由于微小的没对齐而产生的。”我之前从来没有听过这个术语，所以我要求拼版人员再给

我慢慢解释一遍。这个拼版人员又叹了一口气，然后说：“在打印之前你必须在你的电脑文件里设置这个陷印值。在QuarkXPress里有一个窗口可以进行设置，但我不知道从哪里打开这个设置窗口。难道老师在学校里没有教过你们这个吗？”

接下来我花了好几个小时埋头在QuarkXPress手册上，试图学习有关陷印的知识。我对我的失职感到无比羞辱。生产暂时停下来了，因为每个人都在等着我弄明白我所要做的工作，我感觉我在悬崖下攀岩！拼版人员的评论“难道老师在学校里没有教你们这个吗”始终在我的脑海里回响。

当天下午5点终于到来时，我走出办公室，坐进我的车里，开始在脑海里回顾这第一天的情景。“加薪的事就到此为止吧，”我心想，同时我也很生气，因为像陷印颜色这样基础的东西老师在平面设计课上都没有教给我们。我开始怀疑还有其他什么东西是他们没教过的，我希望这只是一个偶然事件。我曾经在工作动力上的信心一去不复返了，我甚至谨慎地考虑辞职，并再也不回来。如果不是因为我的银行账户里的钱少得极其可怜，我可能就真在那天辞职了。但是再也没有比绝望更能激发你的动力的了。

那天晚上过后的一段时间，我决定坚持这份工作，并从中学习经验。即使我被解雇了，至少我也从中学习了很多有关印刷的新知识。

填补学校教育的空白

事实上，不管你的老师如何努力，他们也不可能在大学四年里将所有你需要的平面设计知识都教给你。现在我自己是一名教授了，为了让学生做好准备去应对成为一名设计师所要面临的各种挑战，我能亲身感受到这有多艰难。中国有句俗话“授之以鱼，不如授之以渔。”这就是我写作此书的原因。我希望帮你们创造你们自己的平面设计自由工作之路，这样你们能利用这些经验来弥补课堂上的空白。我要告诉你如何找客户，如何既在学校上课，还能同时赚取一些外快。在这个过程中，你可以继续学习平面设计的课程，并帮你确定你自己的个人目标。这就是我的希望所在。

在你不知所措或者信心满满地准备启动自由设计之前，你需要做一点小的规划来确

“我都不知道我缺什么，我怎么来填补我教育中的空白？”

保你不是一时头脑发热。开始创业是有风险的，我会尽力帮助你减少不成功的概率。制定战略，明白成为一名老板和自由平面设计师的角色要求，并感受你即将进入的商业环境，这些都是非常重要的。

我希望你对于即将开始的自由工作有一点点紧张，因为这是不容掉以轻心的事情。但是有了计划、纪律和耐心，你完全可以做到的！让我们一起来面对。你即将开始进行一些“课堂外”的学习，但是不管怎样，自己决定这些课程的进度并同时挣些小钱，何乐不为呢？

大多数平面设计课程似乎不是努力覆盖平面设计各个重要部分的知识，从而吸引你去触及可能感兴趣的专业领域；就是着重平面设计的一个特定领域，从而使你非常熟练于这个领域（例如网站设计、平面美工设计、广告设计、排版设计）。在这两种情况下，你都不得不处理一些自发的项目来提升你的平面设计能力。你可能会不由自主地想：“我都不知道我缺什么，我怎么来填补我教育中的空白？”

阅读有关平面设计方面的书籍和杂志，能有助于你发现哪些方法和技巧是你想改进的。实习是填补学术界的教育和现实世界的经验之间的空白的一个很不错的途径。一些专业机构，比如美国平面设计协会（AIGA）、美国图形艺术家协会（GAG）和艺术指导俱乐部（ADC）等也都是很不错的信息来源地、行业风向标和灵感来源地。不管是实习，还是专业机构都能让你有机会接触平面设计界里的专业人士；他们能提供很多经验来供你学习和借鉴，这些都可以成为你今后简历中的亮点。但是，我所学到的大部分知识还都来源于我自己亲力亲为的实践。虽然我建议你在大学生涯中一定要实习一段时间，并活跃在设计领域的专业机构中，但是我始终认为从事自由设计工作对你同样重要。

自由设计是一种很好的方式，它可以衡量你在平面设计的职业生涯中的水准，帮你挣点小钱，填补你在学校教育中的空白。关键是其简单易行，启动缓慢，并能从中不断获得动力。通过你自己的创业之路的开启，你会不断积累经验，并逐渐明白你在学校中开展的

课题是如何设计出来以让你做好准备以应对今后在行业中可能会遇到的问题的。我希望你带着你在自由设计中获得的经验再回到课堂上来，与你的教授和同学们一起分享，让每个人的学术经验都能不断丰富起来。

虽然我很希望这本书能成为你平面设计之旅的指南，但是你必须意识到成功之路有很多。绝不会只有运作一个自由设计公司这一条套路。我能给你的最好建议就是一直保持头脑敏捷，真诚对待自己的优点和缺点，积极听取周围人的意见。最终的决定由你自己来做。但是抽空你要找你尊重并确信他的看法非常有用的人来帮你把关你的项目。

什么是自由职业？

自由平面设计师是那些自己雇用自己，不需要长期受雇于雇主的人。一名自由设计师靠出售设计服务为生，一般比典型的公司雇员更有机会享有丰富多样的项目，但是自由设计的收入比公司雇员的要更浮动不定一些。收入的不确定性也许是自由设计师工作中最大的缺点，但是你能自由选择何时工作，何时不工作以及要做什么样的项目，并向你的客户要价，这些都是额外的好处，这些因素恰恰是很多设计师非常欣赏的地方，也是设计师在可能的情况下可以充分利用的好机会。

不要等到毕业后才开始

虽然很可能等到毕业之后再开始自由设计很有诱惑力，但是没有任何理由可以阻碍你现在就开始行动。事实上，在学校里就开始做自由设计会帮助你发展你的商业能力，并建立很多的行业人脉。如果你现在就开始自由设计，那么当你大学毕业的时候，你可能就会有更少的债务，建立起稳定的客户群，并更透彻地了解平面设计专业。自由设计并不适合每个人，所以阅读此书可能会帮你了解你的期望所在，帮你做出更明智的决定，从而判断自由设计对你自己是不是是一个不错的选择。

文凭在手，4年的大学生涯可以作为你就业的资本，但这并不是一成不变的成功公式，所以不要怕起步，宜早不宜迟——无论你何时起步，事实上风险都是相同的。做生意基本

上要靠人脉关系，如果你在大学生涯中就开始建立这些关系，你就在这种比赛中占领先机了。拥有学位，并受过平面设计的专业训练，确实很有优势，但是最坚固的人脉关系是用时间打造出来的。不要非得等到万事俱备的时刻才开始着手起跳——因为你很可能需要等待一个很漫长的过程才能感觉到真正做好了。

事实上，我从来没有觉得什么时候是我完全考虑清楚后再去做的。作为一名平面设计师，你的部分角色功能就是去解决问题，给各种问题想出解决方案。不用担心没有问题，它们会一个个接踵而来，不断挑战你、阻挠你、困惑你、威胁你，但是通过你的新奇创意、新颖设计和坚定毅力，这些问题就能一个个迎刃而解。克服这些问题（和你的恐惧心理），是这段奇幻之旅体验中的一部分，也是我认为作为一名平面设计师乐趣无穷的原因所在。我经常在业务时间探索更高效的方式，更能清晰表达我的想法的方式，使我的解决方案更有创意的方式以及个人成长的方式。

商人希望与那些能帮助他们成就更多的人共事，所以首先了解你自己的优缺点非常重要。确保你关注的领域正好是你的强项所在，这一点必须做到，然后再去改变那些你自认为的缺点。基本上，你的起点要简单，先从小项目上多下功夫，只有当你感觉做这些小项目很轻松时才能增加复杂度。因为随着你所做工作的难度越来越大，你挣的钱就会越来越多，但是特别重要的是，起步要慢，每一步都做好决定。我特别不认同一开始就去做太大的项目、接时间期限太紧的项目，或者面对太难对付的客户——这不只是你能不能挣钱的问题。记住，每一个商业尝试都是一场马拉松，而不是一场短跑。你要少说大话、少说多做，而不是用其他不切实际的方式。

很多年前，我曾带一名客户到我的课堂上来与我的学生们一起工作。这名客户描述他的需求，然后每位学生将一些概念演变成一个可行性解决方案。每位学生轮流给客户展示他们的概念，然后客户分享他对设计者的说明的感受。两周过后，当我们再次与这个客户碰面时，我将这一轮的展示做了一个有趣的转变——我允许客户解雇设计专业的学生。

如果设计专业的学生忽略了客户的反馈，或者不能在两个回合中创造出足够好的作品，那么客户可以选择解雇这个设计者，而学生必须得写出一个调查论文交上来。当我向学生们

宣布这个改变后，我注意到他们比平时更担心这个评论了。我非常想知道这是因为他们不想写研究论文，还是因为他们没有足够地重视这个项目，不打算付出太多的努力。

班里几乎一半的学生被客户解雇了，我的学生们突然感觉到对这个特定的会议准备得不充分的严重性了，其中一个被客户解雇的学生在她的论文中这样写道：“在整个过程中，设计者应当指导客户做决策。设计者在视觉设计的领域中占上风，所以应当给客户提出更好的建议，告诉他什么是恰当的视觉传达，什么样的设计会是最有效的。这有利于减少灾难性后果的产生，并有助于整个过程的平稳进展。”

当我通读完我学生的论文后，我发现被解雇的学生共同的主题都是后悔。我的学生们后悔没有做足准备，并且不想再犯同样的错误了。我不希望我的学生被客户开除掉，但是我希望他们知道如果他们没有正确地工作，他们就不得不去应付一些不良的后果。

在自由设计中积累到的经验将有助于你更好地了解平面设计这门专业，让你挑战更有效率的工作，帮助你意识到建立界限的重要性。就像我的那个被解雇的学生突然意识到她有很多领域需要提升一样，通过自由设计的工作你无疑会更好地知道你自己的优缺点。你不应该害怕失败，你应该害怕“不努力”。我希望你能找到一个既有报酬，又有成就感，并对你有挑战性——同时又受人尊重的专业。

关于本书

本书内容共划分为4个不同的部分。每部分都用不同的颜色编码，以便于你能方便快捷地找到你需要找的相关信息。对各个层级的学生都有帮助的是红色区域的内容，对初级水平设计者有用的内容是绿色的部分，对中级水平设计者有用的内容是蓝色的部分，对高级水平设计者有用的内容是紫色的部分。这些彩条在本书页面的外侧都能看到。

因为本书是特意为学生而写的，所以将内容划分为各种不同的技能水平是十分有意义的。初级水平阶段的目标和期望肯定要比高级阶段的容易很多，因为你首先要建立一个基础，然后再发展职业道德观，再在这些基础上养成良好的工作习惯。当你建立起这些基础后，当你感觉这么做很舒服时，你才能逐渐增加难度。刚开始时在你的舒服区范围内工作，