

# 138看书书籍阅读的智慧之旅

为什么要坚持138看书?

在现代社会，人们的生活节奏加快了，每天都被繁忙的工作和生活所填满。然而，阅读作为一种放松身心、拓宽知识视野的方式，却常常被我们忽略或压缩到最短的时间里。这就好比一个人的身体需要运动来保持健康一样，心灵也需要通过阅读来得到充电和更新。

读书可以带来的变化

当你每天抽出固定的时间去“138看书”，不仅可以帮助你从日常压力中释放出来，还能让你的思维变得更加敏锐和深刻。读书能够拓展你的视野，让你了解更多关于世界各地文化、历史、科学等方面的知识，这些都是通过其他途径很难获得的宝贵资源。此外，读书还能够提高你的语言表达能力，让你在沟通时更为有力。

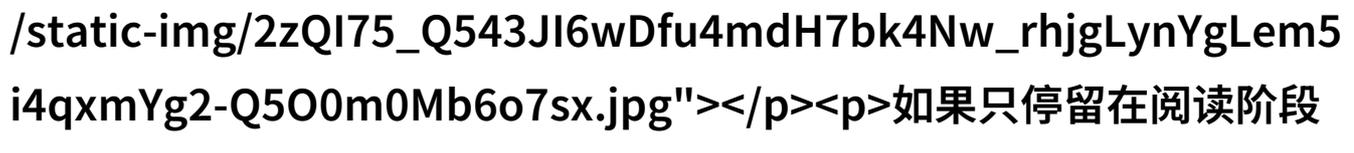
如何有效进行138看书?

想要真正做到每天“138看书”，首先需要制定合理计划。一种方法是选择一本与当前学习或工作相关或者长期兴趣爱好的书籍，然后设定完成该本书的一定章节目标。例如，如果是一周一次，可以决定完结一章或者达到一定页数。在这个过程中，不妨将一些重要点记下来，以便回顾时能迅速找到信息。

阅读速度与质量并重

很多人认为快速阅读是效率高，但事实上，对于想要从中汲取深层次智慧的人来说，这可能不是最佳策略。对于那些追求深度而非广度的人来说，更应该注重理解和思考，而不是简单地快速翻阅。如果说“138”指的是每天至少花费一定时间，那么这段时间内应尽量保证其质量，而非数量。

读后感：转化成行动

如果只停留在阅读阶段，并不能完全发挥出它带来的积极作用。在实际应用之前，我们还应该对所学内容进行总结，并尝试将之融入我们的生活或工作中。这就是为什么许多成功人士强调持续学习，他们不仅仅是在不断积累知识，而是在不断地把这些知识转化为实际行动，从而推动自己前进。

保持热情：让138成为习惯

最后，要想让“138看书”成为一种习惯，就必须始终保持对阅读这一活动的心态上的热情。不论是哪种类型的图像文字，最终还是要以个人喜好为导向。而且，在这个过程中，与朋友分享自己的收获，也是一个非常好的方式，它不仅能增进友谊，还能提供新的视角，使得整个体验更加丰富多彩。

[下载本文pdf文件](/pdf/612489-138看书书籍阅读的智慧之旅.pdf)