

这是小浅2022年的第 76 篇文章，

今天是持续写作第 30 天

正文共：3430字

预计阅读时间：9 分钟

32岁之前，我和大多数人一样，从来不读书，除了教科书以外的书籍我通通不看。后来，经过被生活重重的捶打，我开始疯狂地读书、写作和学习。

这3年多的时间里，我付费了数万的课程，我上了3个读书训练营，读了70多本书，写了100多篇文章，我发现读书对我的帮助实在是太大了，我找到了30多年来的最好的状态，在思维认知、效率提升、个人成长、情绪管理、人际关系方面获得了极大的提升。

但我同时，也发现一个问题：不读书和不会读书的人真的是太多了。

在此，我想分享几个我通过付费学习、读书和实践中总结出来的6个好习惯，希望能帮助到更多焦虑和迷茫中的朋友们。

1. 养成固定的阅读习惯

阅读习惯这一点真的是太重要了。

以前，我总是在嘴上说要读书，可实际上，在过去的1年半的时间里，我总共也才读60本书。后来，通过反思，我才逐渐意识到，我之所以产生这种“假努力”的错觉，是因为我没有去主动量化自己的读书成果。

我们要利用一些工具或是软件来记录自己的读书过程。

现在，我会用Excel表记录自己读过的书籍，目前规定自己每天阅读3小时，虽然有时候达不到，但自从给自己规定一个量之后，就慢慢地形成了阅读的习惯。

对于阅读的记录也很重要。“微信读书” app能够帮助我们记录每日阅读时长，每本书阅读时长以及统计每周阅读时长。

如果习惯读纸质书的朋友们，推荐一个app：“阅读记录”，可以帮助记录阅读时长、阅读天数、总阅读量、读完数量和记录书摘。缺点是：需要自己主动在APP里去记录，前期习惯未形成时，容易忘记。

然后呢，是要养成在固定时间和场所读书的习惯。

上班族完全可以利用早起或晚睡的时间读书，而读书时最好是坐在固定的书桌前读书，这样效果比较好。如果工作比较忙，则可以用手机利用通勤时间或午休时间来阅读。

最后，营造一个读书氛围很重要。

我推荐大家用微信读书这个软件，不管是电脑或手机都能读，它里面还有读书排行榜、每周读书时长统计以及每本书读完花了多少时间一目了然。更重要的是，读书不再是一件孤单的事，可以翻看好友的读书感想，和好友一起加油打气。

当然，有些朋友喜欢阅读纸质书，那就根据自己的习惯来就好了。

也可以跟朋友一起相互监督读书，或建立一个读书社群，分享读书的心得，比一个人读书要好玩得多。

2. 制定自己的阅读计划

以前的我，总是很随意地买书和读书：想起读哪本书，就读哪本；有些书打开了，读了一部分就搁置了；有些书兴致勃勃地买来了，却从来都不读。

而且，我还特别爱看大v推荐的书单，以及在电商平台打折的时候去大量地选购图书。可是，当书买回来之后，我发现我竟然读不了几页就看不下去了。

后来，我上了李小墨老师的吸血鬼读书法训练营，小墨老师的一句“要带着阅读动机去读，只读自己当前最需要的书”，这句话好像刻在了我的脑海里，我提高了自己的选书门槛，并开始认真地对待每一本书。

同时，我也制定了自己的年度读书计划，将自己的阅读书目固定在：阅读、写作、成长以及自媒体运营这几个领域里。

这让我的读书有了极强的目的性，不再随意和混乱，也不再受他人的影响。在不断读同一个主题图书的过程中，我发现许多知识点都联系在了一起，这更加让我意识到了主题阅读和搭建自己知识体系的重要性。

3. 养成写读书笔记的习惯

以前的我，不爱写读书笔记，觉得特别浪费时间，只是做简单的划线和摘抄。可是，我发现当我读完一本书后，书中的知识点早已忘得差不多了，更别说写书评了。

后来，通过不断的学习，我发现了做读书笔记的好处。

现在，我不管是读纸质书还是电子书，都会写满满的读书笔记。我曾经因为在微信读书里写读书笔记，链接到了许多同频的人，成为我的微信好友。

同时，我发现思维导图这个工具对于写作者来说真的是太好用了。

以前的我，看书时有许多感触，可当书读完，要写文章时，却无从下笔。其实，这是因为没有认知书籍的整理框架。

樊登老师为什么能记住书中的精华，并有声有色地讲出来？因为他在每读完一本书之后，都会拿出一张白纸来画思维导图。

只要是画过导图的书籍，我便在脑海中加深了对书籍的印象，在写作时，随时调用就行了，而且，它还能帮助我们很好地回顾书籍。

而读书笔记也让我的写作质量大大地提升了，写的文章更能打动读者了。

以前的我，大部分时间都在转述书中的内容，引用的都是作者的观点，作者的案例或其他人的案例，思考也很浮于表面。

现在的我，几乎每篇文章都能带有强烈的个人特色，更能激发读者情感共鸣，也吸引到精准粉丝。这些变化都是写读书笔记带来的。

4. 及时输出的习惯

当被书里的某句话触动时，我会顺手写读书笔记，并在碎片化时间里，稍作整理发布在朋友圈、微头条、微博。

而根据自己的读书笔记和朋友圈的输出，我会将扩展为一篇短的新媒体文章，发布在公众号或是一些平台上。

我的公众号之所以能够每天更新一篇文章，靠的就是这个方法。3月份，我曾读完一本书，写了23篇文章。

建议大家在不同平台输出不同的读书成果：

比如，在朋友圈、微博、微信读书、微头条输出自己的读书笔记；

在小红书输出自己的读书感悟、推荐书籍或是书单；

在公众号、豆瓣、头条、知乎输出自己的读书文章。

大家可以根据自己的喜好，在不同的平台输出对应的内容。

5. 保持耐心的好习惯

市面上有许多的高效读书方法和速读，教你一年读300本书，其实，这些都离我们普通人太远了。

当你的书读多了，你会发现速度自然就上去了。

当你过度追求读书速度的时候，你的读书质量必然会下

降。囫圇吞枣地读100本书，不如沉下心来读10本好书。

其实，去年一整年，我的心态是比较浮躁的，因为当时裸辞在家，写作也没什么进展，十分焦虑，书读不进去，文章写不出来，陷入一个持续内耗的恶性循环之中。

后来，我通过学习和加入一些社群，才慢慢地将自己的心态调整了过来。我开始发现，读书真的是一件急不来的事。

曾国藩曾说：

盖士人读书，第一要有志，第二要有识，第三要有恒。有志则断不甘为下流；有识则知学问无尽，不敢以一得自足，如河伯之观海，如井蛙之窥天，皆无识者也；有恒则断无不成之事。此三者缺一不可。

古往今来，许多名人志士都是长年累月地保持读书习惯，他们下的是“日日不断”之功，而读书真的为他们的人生带来了“水滴石穿”的改变。

我们普通人更应该给自己更多的耐心，注重于读书过程中的发散和思考，让读过的书，不断地塑造我们：
提升我们的思维和认知，影响我们的行为，改变我们的生活。

6. 读书以践行为目标的好习惯

为什么许多人说读书无用呢？其实，
不是读书无用，而是你缺乏让读书有用的能力。

书籍本身并不能改变我们的生活，只有持续地践行书中的方法论，才能真正地改变我们的生活。

小墨老师在课程中反复强调“读实用类书籍唯一正确的方法是行动”，这一观点让我十分受益。

每次读完书后，我会追问自己：如何去运用书里的知识去解决实际生活中的问题。

比如，读了《人生效率手册》，我开始践行早起，半年时间养成了早起的习惯，读完《规划最好的一年》，我学会了如何将年度计划分解为月计划、周计划和每日计划，大大提高了工作效率。

重视践行之后，我读过的书，真的在一点点地改变我的生活：无论是在效率提升、个人成长、情绪管理、人际关系方面，我都比以前做得更好了。

我们读书，不是为了别人，而是为了自己。

读书要与人生梦想结合，当你的生活中有什么样的烦恼，有什么想做的但不知如何开始的事，都可以从书中寻找答案。

比如，你对自己的职业发展比较困惑，那就制定一个主题书目，花几个月的时间，去大量精读职业发展相关的书籍，读完之后，你就会对你的职业发展有更多的想法和规划。

成年人读书不是为了记住书里的知识，而是要学会内化和应用知识来改变我们的生活。

读书要以践行、改变为终极目标，读过一本书，追问一下自己：我从这本书里得到的行动灵感是什么？我如何践行这些方法？

当你不断地践行书里面的方法之后，你会发现，读书真的改变了你的生活。

END



邵小浅

一个专注读书、写作和个人成长2年，热爱生活，坚定阅读改变命运的85后，只写有温度、有价值的文字。愿意用自己的光芒，照亮身边的某个角落。

杨绛先生曾说：许多年轻人的问题在于书读得太少而想得太多。在这个浮躁的时代，阅读对于我们尤为重要。想要通过阅读获得成长，想要通过阅读认知，想要高质量的思考的人，请关注我吧。