

如何培养阅读习惯？

严谨的国际阅读率比较研究显示，当下韩国国民人均阅读量约为每年 11 本，法国约为 8.4 本，日本在 8.4—8.5 本之间。全世界每年阅读书籍数量排名第一的是犹太人，平均每人一年读书 64 本。而中国 13 亿人口，扣除教科书，平均每人一年读书 1 本都不到。

怎样才能培养终身阅读的好习惯呢？

1. 留出固定时间

每天至少抽出 5-10 分钟雷打不动的读书时间，这是无论每天发生什么事情都不会受到影响的时间。例如，养成在早餐或午餐时间阅读的习惯，如果你每次坐在马桶上时间读书，在睡觉之前读书，那么你就拥有每天四次，每次 10 分钟也就视每天四十分钟的阅读时间。这是一个良好的开端，它有助于养成良好的每日读书习惯。

2. 随身携带书籍（或 kindle）

不论到哪里，都带上本书，每天出门，都检查一遍，是否带了如下物品，驾照，钥匙，书。最少要携带这些东西，书在车里陪伴你，带到学校，办公室，约会中，以及其他地方。例如看电影时，如果你需要花时间等待，就带上你的书，阅读吧，那是打发你的时间的好方法。

3. 找个安静的地方

在你家，找个放着一张舒适的椅子的角落(不要躺下，除非你要睡觉)，拿本好书倚在椅子上，不受任何干扰。为避免分心，应该远离电视，音乐，电脑，喧闹的家人，室友。如果没有这样的地方，那就动手创造一个吧。

4. 减少看电视上网时间

如果你真想多读书，就要减少耗在看电视，上网方面的时间，这对很多人来说会比较困难。但是，你在电视网络上所省下的每一分钟，都能用在读书上，这会带来好几小时读书的时间。

5. 读给你的孩子听

如果你有孩子，你必须读给他们听，在他们的儿童时代就培养其读书，是确保他们长大后拥有读书习惯的最佳时机，同时也会帮助他们在一生中获得成功。找一些适合儿童的好书，读给他们听，同时，你也在帮助自己养成读书的习惯，而且还跟自己的孩子一起度过了美好的时光。

6.做好记录（读书笔记）

与读书列表类似，此记录不应该只写下你所读的书的书名和作者，如果可能的话还应该写下读书的起止日期。更好的做法是在其后写下你对此书的感想，几个月之后，再返回来看记录，回顾自己的阅读经历，真是一种绝佳体验。

7.光顾旧书店

我最喜欢去的地方是逛打折书店，卖掉旧书，同时在那里淘到许多旧书，得到一个极低的折扣。我通常会花在仅仅几个美元的价格，买到一打或更多的书，所以我虽然读了不少的书，但是买书却不会让我花费太多。

8.安排一个图书馆日

当然了，比旧书还要便宜的地方是图书馆，把它当成每周的活动吧。

9.阅读有趣的和耐读的书

找那些能够吸引你并让你持续阅读的书，即使不是文学名著，它们也让你充满阅读欲望——这就是阅读的目标。

10.舒服一点

在最惬意的时间阅读，喝点好茶和好咖啡，或者以其他方式款待自己，找一把舒适的椅子，配上个好垫子。在日出或日落视阅读，或者在海边阅读。