

138看书我是怎么每天都能在手机上读到

在这个快节奏的时代，人们常说时间就是金钱。对于喜欢阅读的人来说，如何在繁忙的工作和生活中挤出时间来“138看书”（即每天花费1小时38分钟阅读）已成为一项不小的挑战。今天，我就跟大家分享一下我是怎么做到的。

首先，我必须承认，没有任何固定的规则，每个人的情况都是不同的。但我个人觉得，最关键的是要找到自己的节奏。在我的日程安排中，我将所有可能会用到的闲暇时间都规划出来，比如通勤、

午休或晚上睡前的一段短暂放松时光。我把这部分时间设定为“138看书”的专属空间。

接着，我会根据自己的兴趣爱好选择合适的阅读材料。有时候是一本小说，有时候是一篇文章或者是一个技术文档。我尝试让自己对各种类型的内容都保持开放的心态，这样可以更灵活地应对不同情境下的需求。

另外，对于手机上的应用程序也是一个重要因素。我推荐使用那些能够帮助你高效管理时间和阅读进度的应用，比如设置闹钟提醒、自动翻页等功能。这类应用能大大提高你的“138看书”的效率，让你在有限的时间内也能读到很多东西。

最后，不断调整和优化是我长期坚持“138看书”习惯的一个关键点。当发现某种方法效果不好，就及时改变策略，寻找更适合自己的方式。比如，如果发现自己总是因为一些琐事而分心，可以尝试将手机放在不容易触碰的地方，以减少干扰。

-JnINYYwysyJyIDeDM-3FVvk-VmLSEw__rcXwL_TWWvrXwkawr.png"></p><p>总之，“138看书”并不是一蹴而就的事情，它需要我们不断地探索和实践。你可以从现在开始，将一点点改变融入你的日常生活里，然后慢慢培养出属于自己的节奏。如果你也想加入这群热衷于“138看书”的人士，那么现在就没有什么比起手准备好了，更好的开始了！</p><p>下载本文pdf文件</p>