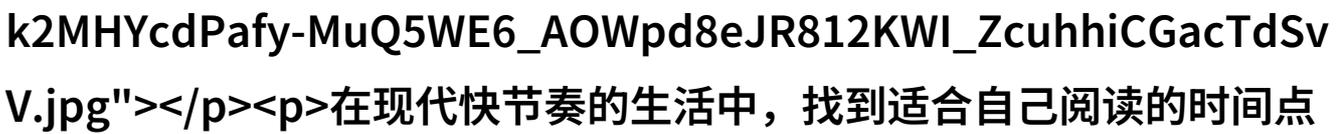


# 安心阅读的艺术如何在忙碌生活中寻找宁

**设定阅读时机**

在现代快节奏的生活中，找到适合自己阅读的时间点非常重要。

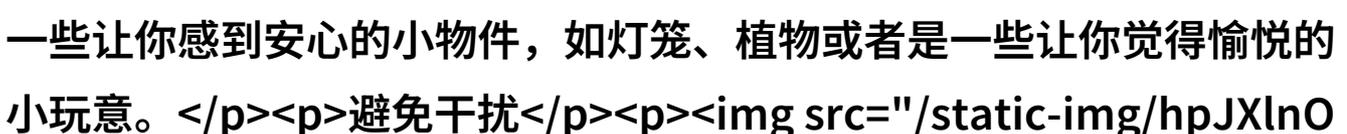
有些人喜欢利用早晨或傍晚这段比较平和的时光进行深度阅读，而有些人则更倾向于利用通勤或者等待的时候来快速浏览信息。无论是哪种方式，都需要确保自己的心态能够放松下来，让自己能够进入最佳的阅读状态。

**准备舒适环境**

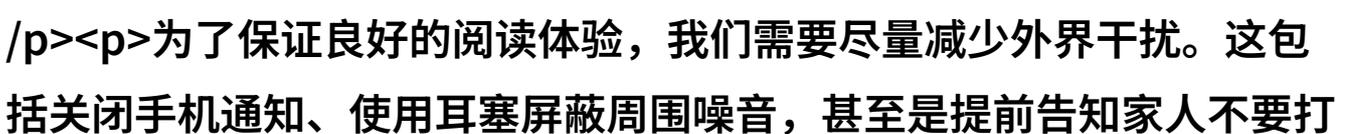
一个好的物理环境对于提高阅读体验至关重要。

可以通过布置一块温暖而舒适的地方，比如沙发或者床上，将其作为专门用于安之若素txt或其他书籍读取的地方。在这个空间里，可以摆放一些让你感到安心的小物件，如灯笼、植物或者是一些让你觉得愉悦的小玩意。

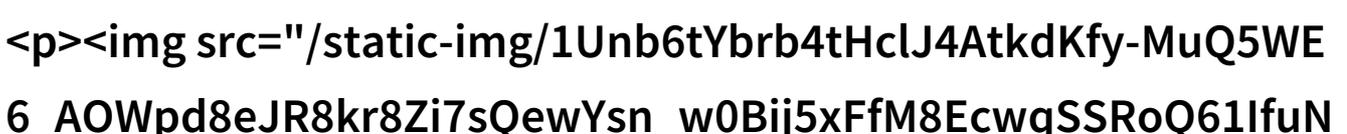
**避免干扰**

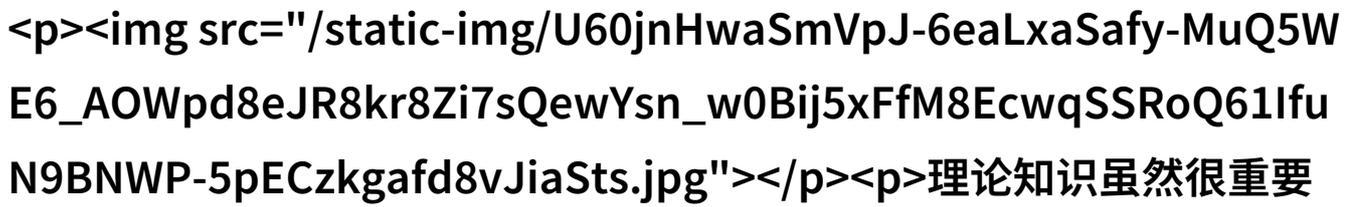
为了保证良好的阅读体验，我们需要尽量减少外界干扰。这包括关闭手机通知、使用耳塞屏蔽周围噪音，甚至是提前告知家人不要打扰。你可以选择在有条件的情况下，将所有可能干扰你的设备放在远离的地方，这样就能更加专注于你的文本了。

**选择合适材料**

不同的人对不同的内容有不同的偏好，有些人喜欢历史小说，有些人则偏好科幻小说。而对于那些追求精神层面的满足来说，哲学书籍、诗歌集或者自助类书籍都是不错的选择。记住，不同类型的作品会给我们带来不同的思考和感受，所以要根据自己的兴趣和需求来选材。

**阅读与实践相结合**



理论知识虽然很重要，但实际操作才能让学习变成习惯。当你从书本上学到了新的知识后，不妨将其应用到现实生活中去。这不仅能够加深理解，还能增强记忆力，并且会使得整个学习过程变得更加充实和有意义。

保持持续性

最终，要想真正成为一名爱好者，就必须坚持下去。一旦开始，你就应该继续保持这种习惯，即使是在繁忙的时候也要抽出一点时间去做。但请记住，在压力山大的时候，也许只需花费几分钟或几页文字即可达到内心的一丝宁静，那也是值得庆幸的事情。

[下载本文pdf文件](/pdf/919868-安心阅读的艺术如何在忙碌生活中寻找宁静.pdf)