

讀書的好處

閱讀寫作抄寫補行評量
(盼平時勿怠惰)

讀書的好處 1：最便宜提升自己（知識與壽命）的方式

你沒看錯，當你讀書你不僅提升你自己的智慧，甚至會延長你的生命。[紐約時報提到](#)，根據12年的追蹤統計，研究發現每週讀書至少3.5小時的人會比沒讀書的人，多活將近2年。而網路文章，有50%都是不正確的，你要花時間篩選，書也可能出錯，但至少有了出版社的確認，多了一道確認手續，錯誤率就會降低。

讀書的好處 2：讀書讓你拿回專注與自我覺察

當你讀書，你是強迫自己靜下心來，讓你能重新拿回你的專注力。而且，透過安靜與專注地讀書，你會再度拿回你的自我覺察力，讓你重新知道你真正對什麼主題或事物感興趣，或是你需要改善哪些地方。

讀書的好處 3：讀書讓你培養更多好習慣

當你想形成許多好習慣改善你的生活或任何你想改善的面向，那麼非常重要的是：先從一個習慣開始培養起，因為這習慣將成為起始點，幫助你培養更多好習慣。因為每天都只要求自己做一下，那麼你就會更願意堅持下去，而這個習慣就會被培養出來。

你只需要買一本你感興趣的書，然後打開書本，專心地讀一分鐘，這便會開啟好的一切，讓你能形成更多好習慣，進而改變你的生活。

讀書的好處 4：拓展你的網絡與深化關係

讀書，絕對能幫助你去認識更多的人，甚至深化彼此的關係。你可以透過許多書本找到很多問題去開啟話題，了解對方現在看什麼書或他喜歡什麼書，是一個沒有傷害利害關係或隱私，同時又可以幫助彼此更好的一種方式。

讀書的好處 5：讀書讓你舒壓，做出更好的決策

當你選擇讀書做為你釋放壓力的一種方式，那麼你不就需要設定任何類型的書，選擇你自己喜歡的書即可，不論它是小說、漫畫、各類書籍皆可。重點是幫助你轉換焦點，進入作者為你設定的環境，釋放壓力同時增進你的同理心與想像力。

讀書的好處 6：讀書讓你每天都能被激勵

當你讀書時，千萬別排斥激勵或自我成長的書，因為它一樣能幫助你，甚至幫助比你想像的更多。

讀書的好處 7：讀書讓你成為更好的溝通者

讀書會擴充你的字彙量，增進你的邏輯思考，激發你的想像力，強化你整體表達與溝通的方式。讀書不僅讓你長知識，它更使你成為更棒的溝通者，讓對方能清楚掌握你的觀點。

讀書的好處 8：讓你能驗證與想到更多想法，促取你採取行動

讀書，無法保證你能獲得「解答」，但透過讀書，你會更有想法，你也會知道你能做什麼，成功克服你的害怕與無方向，讀書將灌注你更多行動的火種。