

# 填房H冉尔分解阅读我是如何通过H冉尔

我记得刚开始的时候，每当下班回家，总是觉得时间过得好慢。但是随着我逐渐学会了H冉尔的填房技巧，这种感觉彻底改变了。现在，我不仅能在一天之内消化好几本书，还能有更多的时间去做自己喜欢的事情。

首先，我要讲的是“分解阅读”。这个概念很简单，就是将一个大任务（比如读完一整本书）分解成小步骤。例如，如果有一天计划读完一本300页的书，我会把这300页平均分成10个小时，每小时就需要阅读30页。这听起来可能有点夸张，但相信我，它真的有效。

然后就是“填房”的概念。这个词来源于我们日常生活中的“填满空白”，但在这里，它用来形容那种既不会让人感到压力又不会让人感到无聊的阅读状态。当你习惯了这种方式之后，你会发现，即使是在最忙碌的一天，也可以找到足够的时间来阅读。

通过这样的方法，我每天都能够轻松地达到我的阅读目标。我甚至还发现，我的工作效率也提高了，因为我更专注，而且更加充满活力。这一切都是因为H冉尔教给我的这些简单而实用的技巧。

当然，这并不是说所有情况都适合这样做。你应该根据自己的实际情况和喜好来调整你的方法。如果你是一个喜欢深入挖掘某个主题的人，那么可能需要花费更多的时间在同一个章节上。但如果你像我一样，是那种追求效率和多样性的读者，那么这种分解与填房的方式绝对是个不错选择。

最后，让我来说说它带来的

乐趣。在一次紧张且繁忙的一周结束时，当所有事情似乎都已经被处理完毕时，只有剩下一点点精力用于放松时，打开那本书，一边享受宁静，一边继续前进，这让我感受到了一种难以言说的幸福感。我知道，不论未来的生活如何变化，无论工作多么繁重，这份爱好的力量永远是我心中不可动摇的地基。

[下载本文pdf文件](/pdf/870485-填房H冉尔分解阅读我是如何通过H冉尔的填房技巧每天都能轻松消化好几本书的.pdf)