

心流手册

从开始学习，到理解、练习与回顾。

把读过的，
变成自己的。

跟着做一次，需要时查一个按钮。



01 跟着学

完成一次学习流程

02 查按钮

界面、图标与操作

03 练一练

一页材料，三个问题

目录 / 跟着学

点击条目或页码，直接跳到对应页面。

01	这一轮，我们学什么？	04
02	先给学习，一个主题。	05
03	把这份资料加进来。	06
04	准备自己的学习稿。	07
05	读一段，也听一段。	08
06	在内容旁边，留下问题。	09
07	请 Agent 生成三张题卡。	10
08	生成以后，检查这三件事。	11
09	让题卡符合自己的理解。	12
10	从知识网络看整体。	13
11	把一组卡片连起来读。	14
12	先回答，再看答案。	15
13	答错了，就回去看一眼。	16
14	看看自己的作答记录。	17
15	补学之后，再试一次。	18
16	下次，从这里继续。	19

[继续查看「按钮说明与练习」](#) →

目录 / 查按钮与练习

页尾的「返回目录」可随时回到这里。

01	主题与资料	20
02	学习稿	21
03	卡片编辑器的顶部	22
04	让正文更清楚	23
05	连续阅读	24
06	知识网络的入口	25
07	知识网络的画布	26
08	正文里的 AI 标签	27
09	AI 面板与 Agent	28
10	作答与反馈	29
11	复习与保存	30
12	配套练习：把读过的，变成自己的	31

[← 返回「学习流程」](#)

这一轮，我们学什么？

用一页材料走完准备、学习、练习和回顾。

- 1 准备：主题、资料、学习稿。
- 2 学习：读、听、提问，整理理解。
- 3 练习与回顾：生成题卡、作答、补学、再试。

COLAMONO / 心流新手练习

把读过的，变成自己的。

读这一页，再完成三道小题。

01 准备

选一小段资料，写下一个想解决的问题。

02 理解

读完以后，用自己的话解释，并举一个例子。

03 回忆

暂时不看材料，尝试回答问题，再核对答案。

04 回顾

查看这次作答，找出卡住的地方，
回到材料补学，再试一次。

这是教程自编的操作练习，用于体验心流的学习流程。
不作为记忆效果或学习效率的研究结论。

心流 · 新手礼包

01

准备好本册第 31 页的练习材料与配套学习稿。

心流手册 · ColaMono

01 · 跟着学

2026.10 · 6.9.2-cli.696

[返回目录](#)

04 / 31

先给学习，一个主题。

进入心流的「学习」，展开主题导航。

- 1 点击「新建主题」。
- 2 输入「把读过的，变成自己的」。
- 3 点击创建，确认主题已出现。

新建主题

×

主题名称

例如：肌肉收缩

在当前学习集中创建同名子脑图，资料和学习稿可以随后加入。

取消

创建

主题把资料、学习稿、卡片和知识网络放在同一个入口。

把这份资料加进来。

先将本手册导入 MarginNote，再加入学习主题。

- 1 打开主题的「资料」。
- 2 点击「添加资料」，勾选《心流手册》。
- 3 点击「添加所选」，回到列表确认。



练习材料在本册第 31 页；截图使用同内容的独立示例资料。

准备自己的学习稿。

读到什么，想到什么，都可以接着写。

- 1 打开「学习稿」→「添加」。
- 2 新建「我的第一篇学习稿」。
- 3 粘贴礼包里的配套学习稿内容。



已有稿件可选择「关联已有学习稿」，不必重复创建。

读一段，也听一段。

先读四步练习，再写下你自己的解释。

- 1 读完练习材料中的四个步骤。
- 2 在学习稿里补充「我的理解」。
- 3 点击扬声器朗读全文；选区朗读从选区菜单进入。

心流 · 学习稿

发布插件 · 已过 8天 23小时

⚙️🌙🔍📌—↗️✕

我的第一篇学习稿

⌵🔊 摘录🔊🔊🌟⋮

↶↷

<🔊

H1H2H3B*I*U⌂x²x₂>

我的第一篇学习稿

今天想弄懂什么

把读过的内容，变成自己的理解。

先读这一段

从短段落开始；朗读的声音和速度以当前配置为准。

在内容旁边，留下问题。

标签式 AI 对话，让提问和回答留在正文中。

- 1 在「#我：」后写下问题。
- 2 使用已配置的模型标签，例如 #GPT。
- 3 收到回答后，回到材料核对。

我的第一条理解

读完之后，先试着用自己的话讲清楚。

#我：
请根据上面的内容，举一个日常学习的例子。

#GPT：

标签写法示例；模型名称随配置变化，回答后仍需核对原文。

请 Agent 生成三张题卡。

把范围、题量和保存位置一起说清楚。

- 1 打开「心流 AI」，确认参考内容。
- 2 要求按四步练习生成 3 道单选题。
- 3 要求包含答案、解析，并保存到教程主题。

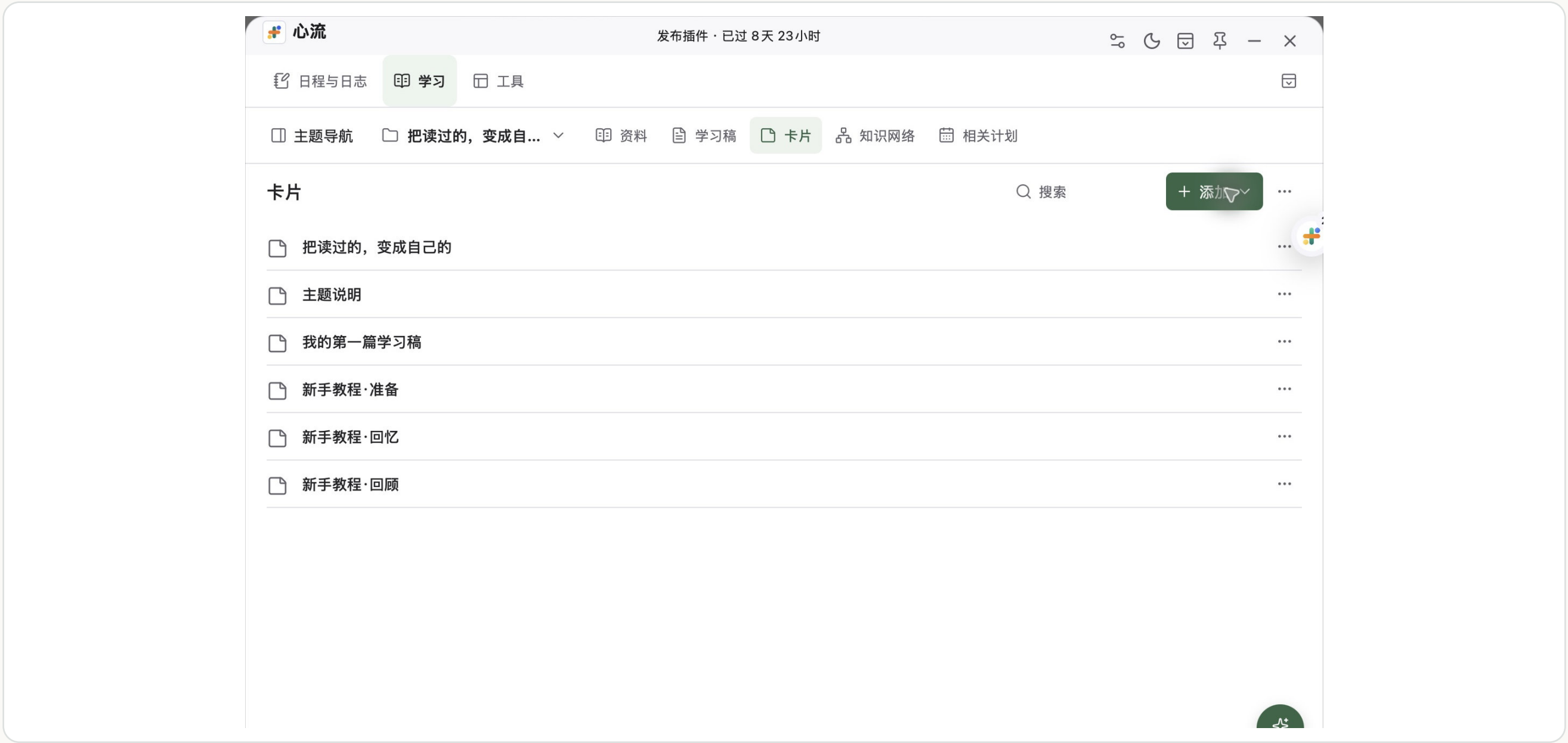


图为发送前的输入示例；完整提示词见配套学习稿。

生成以后，检查这三件事。

题卡要能找到，也要能回到材料核对。

- 1 确认一共生成 3 张题卡。
- 2 核对题干、选项、答案和解析。
- 3 确认所属主题及来源。



发现问题时明确指出哪一道题、哪里需要改，不重复生成整组。

让题卡符合自己的理解。

打开卡片编辑器，核对并补充内容。

- 1 打开刚生成的一张题卡。
- 2 用格式工具整理题面和解析。
- 3 修改后查看保存状态，再核对原卡。



题卡的标准答案和解析要准确；修改答案后，旧作答记录仍按当时答案保留。

从知识网络看整体。

回到主题，打开「知识网络」。

- 1 找到刚才生成的题卡。
- 2 切换层级脑图或关系网络。
- 3 用目录、搜索和查看全貌定位内容。

界面入口

这次的知识关系

知识网络用于看关联；连续阅读用于顺着内容学习。

把一组卡片连起来读。

在卡片编辑器顶部打开连续阅读。

- 1 确认本次阅读集合包含需要的卡片。
- 2 点击书本图标，向下连续阅读。
- 3 用上一张、下一张定位，或切回标签模式。

心流 · 卡片

发布插件 · 已过 8 天 23 小时

🔧 🌙 📅 📌 — ↗ ✕

🔍 📖 🔊 📏 ⭐ ⋮

🔍 ↩️ | **¶** H1 H2 H3 B I U ↶ x² x₂ **A** 🖌️ 默认字体 ▾ 默认字号 ▾ 🔗 📄 📄 <> 📄 ⋮ ⋮ ⋮ 📄 —

^ 1/3 ▾ 📄

新手教程 · 准备

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ A

A. 选一小段资料，写下一个想解决的问题。

B. 暂时不看材料，尝试回答问题，再核对答案。

C. 查看作答中的卡点，回到材料补学，再试一次。

来源：AI根据《我的第一篇学习稿》（draft:1791802539784:jubgoeu164）四步练习原创；材料依据：本学习集《一次完整的学习-练习材料》PDF第1页，bookmd5：355d33fb1510f7daa9cd9922d920ee7a355d33fb1510f7daa9cd9922d920ee7a。教程操作练习，非研究结论。

小林读完材料后，想完成“回忆”这一步，应该怎样做？ B

A. 一直看着材料，把答案逐字抄下来。

B. 暂时不看材料，尝试回答问题，再核对答案。

263 字 阅读约 1 分钟 卡片正文 ● 已载入

已开启自动保存 核对原卡 立即保存

同一轮学习继续使用同一组题卡，便于查看后续记录。

先回答，再看答案。

开启回忆模式，开始这一轮练习。

- 1 点击「开启回忆模式」。
- 2 点击题目里的答案位置。
- 3 选好答案，再点击提交。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 作答

单选

A

B

C

提交

揭晓答案

更多

- A. 选一小段资料，写下一个想解决的问题。
- B. 暂时不看材料，尝试回答问题，再核对答案。
- C. 查看作答中的卡点，回到材料补学，再试一次。

想直接看答案可用「揭晓答案」；揭晓不计为客观作答成绩。

答错了，就回去看一眼。

反馈告诉你这道题哪里需要补学。

- 1 查看这道题的作答结果。
- 2 读解析，并回到原材料核对。
- 3 在学习稿里补充容易混淆的地方。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 你的答案：B · 正确：A

你的回答：B



回答错误

正确答案：A

已保存

解析

“准备”是选一小段资料并写下一个想解决的问题，先确定本次学习的材料和问题。

再试一次

原答案 更多

选择题结果、文字匹配度、AI评分和自评熟练度不是同一种指标。

看看自己的作答记录。

保留每次尝试，才看得见变化。

- 1 在题目面板点「更多」→「作答记录」。
- 2 查看之前的回答和当时答案。
- 3 找出反复犹豫或答错的内容。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 作答

共 2 次

▶ 2026年10月12日 晚上7:15:52 · 文字 100%

▶ 2026年10月12日 晚上7:15:11 · 文字 0%

当前教程以实测的作答记录为准，不把单题分数当成整体错误率。

补学之后，再试一次。

回顾的终点，是重新回答这个问题。

- 1 回看材料、学习稿和相关知识。
- 2 点击「再试一次」，重新作答。
- 3 核对新结果，并保留之前的记录。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 作答

单选

A

B

C

提交

揭晓答案

更多

- A. 选一小段资料，写下一个想解决的问题。
- B. 暂时不看材料，尝试回答问题，再核对答案。
- C. 查看作答中的卡点，回到材料补学，再试一次。

中途可暂停本轮复习；结束时使用「结束本轮回忆」。

下次，从这里继续。

回到同一主题，接着学薄弱的内容。

- 1 确认稿件和卡片已保存。
- 2 下次打开主题，找到原来这组题卡。
- 3 查看历史记录，再做一次回顾。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 作答

共 2 次

- ▶ 2026年10月12日 晚上7:15:52 · 文字 100%
- ▶ 2026年10月12日 晚上7:15:11 · 文字 0%

遇到不认识的按钮，打开配套《界面与按钮说明书》。

主题与资料

先确定正在学什么，再添加内容。



	主题导航	展开或收起左侧主题列表。窄窗口先点这里。
	切换学习主题	切换正在学习的主题，随后再检查资料和卡片。
	新建主题	输入名称，在当前学习集中创建同名子脑图。
	资料 / 添加资料	把已有资料关联到主题；新 PDF 先导入 MarginNote。
	搜索	筛选当前主题内容；清空搜索词恢复列表。
	更多操作	菜单跟随所在位置变化，先确认操作的是哪个对象。

学习稿

为自己的问题、摘录和理解留一个位置。



学习稿

打开当前主题中的学习稿列表。



添加 → 新建学习稿

创建空白学习稿，并加入当前主题。



添加 → 关联已有学习稿

把已有学习稿关联到当前主题。



学习稿标题

打开正文继续写；不要把列表里的名称当正文。



重命名

在对应学习稿的更多菜单中修改名称。

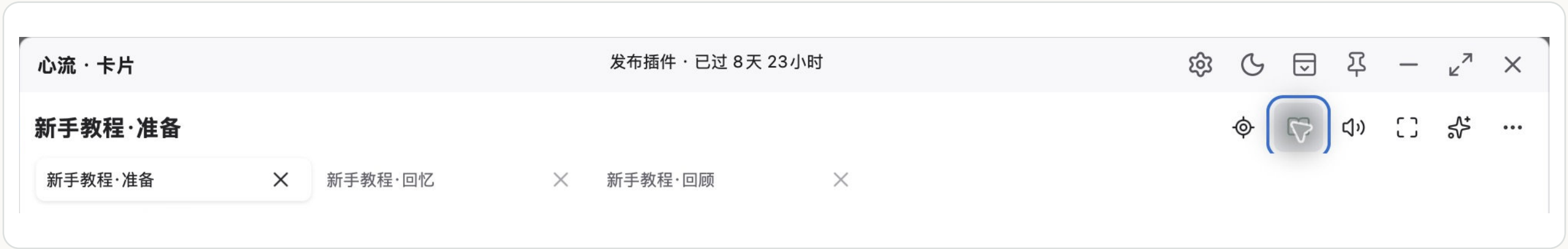


更多操作

管理稿件关联或其他操作；删除前确认目标。

卡片编辑器的顶部

先认识这几个经常用到的按钮。



定位当前卡片

回到 MarginNote 中对应的原卡。



连续阅读

把本次阅读集合连成纵向内容。



朗读卡片或选区

朗读当前卡片，或已选中的文字。



进入沉浸写作

集中编辑正文；退出后回到常规界面。



打开 AI 对话

打开 AI 输入面板，提出问题或操作要求。



更多操作

查看导出、引用、窗口与编辑设置等。

让正文更清楚

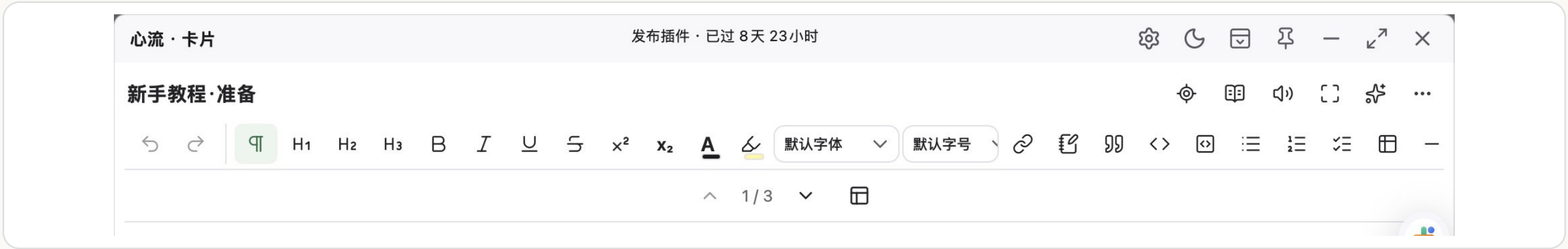
先选择文字，再使用格式工具。



	正文 / H1 / H2 / H3	调整段落和标题层级。
	粗体 / 斜体 / 下划线 / 删除线	强调或标记当前选区。
	文字颜色 / 荧光颜色	修改文字颜色或高亮。
	字体 / 字号	调整选中文字的字体或大小。
	链接 / 脚注 / 引用	补充来源、说明和引用关系。
	列表 / 表格	用条目和表格整理内容；复杂排版按需使用。

连续阅读

顺着读，也能回到某一张卡片。



上一张

定位阅读集合中的上一张卡片。



下一张

定位下一张卡片。

1 / N

显示当前所在位置和本组卡片数量。



切回标签模式

恢复多卡片标签页的呈现方式。



卡片正文

点击对应内容继续编辑；回忆模式下先完成或退出作答。

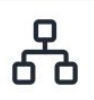


朗读

需要听读时使用顶部扬声器入口。

知识网络的入口

同一组知识，可以换一种方式查看。



知识网络

在学习页顶部打开本主题的知识网络。

切换知识网络视图

选择当前原生内容或可用的已保存视图。

图谱显示方式

选择关系网络、层级脑图、分组看板等呈现方式。



卡片目录

展开目录，快速找到卡片。



搜索

在网络中寻找需要的内容。

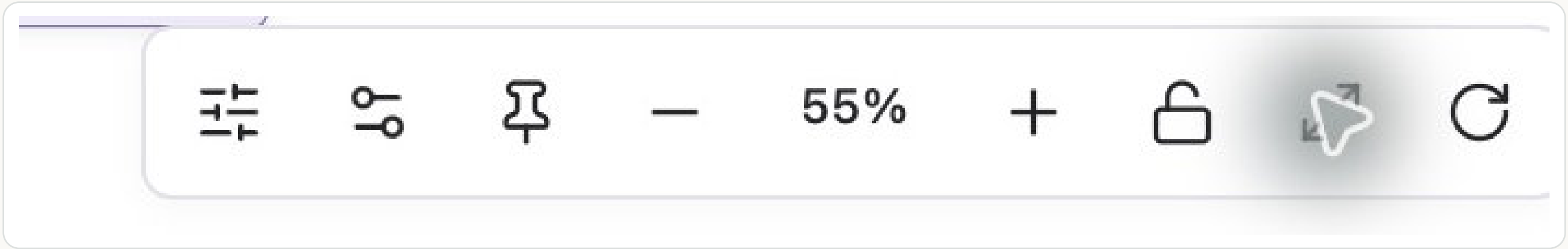


全屏

放大知识网络工作区。

知识网络的画布

先看全貌，再看联系。



阅读顺序

查看当前视图中的卡片阅读顺序。



缩小

缩小画布显示比例。



放大

放大卡片和文字。

查看全貌

让当前卡片范围适应窗口。



固定当前关系图

固定当前的关系查看状态。



心流 AI

围绕当前上下文提出问题或任务。

正文里的 AI 标签

标签写法示例 · 模型名称以自己的配置为准。

我的第一条理解

读完之后，先试着用自己的话讲清楚。

#我

：

请根据上面的内容，举一个日常学习的例子。

#GPT

：

#我：

在用户标签后写下问题。标签名可能随设置变化。

模型标签，例如 #GPT

使用已启用的模型标签；以自己的配置名称为准。

继续提问

在下一段用户标签后追加问题，保留之前的讨论。



AI 对话面板

较长讨论或操作任务，可以切到 AI 面板继续。



核对回答

对照材料核对，再把有用内容整理进自己的理解。

AI 面板与 Agent

任务写清楚，结果要回到实际内容里检查。

+

 GPT 自备 Key · gpt-6.1-sol

⌵



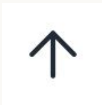
AI 输入

写清材料范围、任务数量、答案要求和保存位置。



AI 模型

查看或选择已配置且可用的模型。



发送

开始本次请求。发出后观察执行与结果。

停止生成

停止后续生成；已经保存的成果仍需检查。



对话历史 / 新对话

查阅旧对话，或开始新一段讨论。



在独立 AI 窗口继续

把对话拆到独立窗口；留意未发送输入是否保留。

作答与反馈

先回答，再核对。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 你的答案：~~B~~ · 正确：A

你的回答： B

回答错误

正确答案： A

已保存

解析

“准备”是选一小段资料并写下一个想解决的问题，先确定本次学习的材料和问题。

再试一次

原答案 更多

开启回忆模式

开始当前内容的回忆练习。

提交

提交本题答案；选择题按选项核对，文字题按评分方式处理。

揭晓答案

直接查看答案，不计为客观作答成绩。

作答记录

在题目面板点击「更多」，再打开「作答记录」。

再试一次

提交后点「再试一次」；重新作答会保留历史记录。

重来 / 困难 / 掌握 / 熟练

这是自评熟练度，不等于客观正确率。

复习与保存

记录留得住，下次才接得上。

小林开始这次四步学习练习时，哪种做法符合“准备”？ 作答

共 2 次

▶ 2026年10月12日 晚上7:15:52 · 文字 100%

▶ 2026年10月12日 晚上7:15:11 · 文字 0%

暂停 / 继续本轮复习

中途暂停后再继续当前复习。

结束本轮回忆

结束当前回忆模式。

立即保存

主动提交当前编辑，留意成功或失败提示。

核对原卡

检查当前内容与原卡片的对应状态。

作答记录的分數

文字匹配度、AI 评分和自评是不同指标，不混写成错误率。

下次继续

重新打开同一主题，回看薄弱内容，再试一次。

把读过的，变成自己的。

配套练习材料 · 读完四步，再完成三道小题。

1 准备

选一小段资料，写下一个想解决的问题。

2 理解

读完以后，用自己的话解释，并举一个例子。

3 回忆

暂时不看材料，尝试回答问题，再核对答案。

4 回顾

查看这次作答，找出卡住的地方。
回到材料补学，再试一次。

这是教程自编的操作练习，用于体验心流的学习流程；不作为记忆效果或学习效率的研究结论。

使用本册练习时，来源页码写「心流手册，第 31 页」。