

2023年认识论读书笔记 认知觉醒读后 感(精选8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

认识论读书笔记篇一

人生难得糊涂？大脑认知越清晰，人就越成功富有。

诚然如此，我们无法决定出生，更无法选择父母与原生家庭，但是可以选择看待人和事方式，并做出判断。同样的事情，认知不一样，做出选择就不同，命运就会截然不同。既然起点改变不了，那就选择让自己认知觉醒，实现第二次重生。

跟内在的自己一直沟通，一次次信心满满开始，却一次次溃败痛苦结束。似乎我这些日子都在跟懒惰、喜爱享乐的自己斗争，从未停息，太痛苦了。最近头条搞活动，我有幸约到了周岭老师的《认知觉醒》，突然间恍然大悟。

《认知觉醒》提及到，“我发现人与人之间的根本差异是认知能力上的差异，因为认知影响选择，而选择改变命运，所以成长的本质就是让大脑的认知变得更加清晰。”

原来我一直很痛苦挣扎，是因为“太模糊了”，无论是认知、情绪亦或者行动上都存在太多太多模糊地带，所以我才一直作斗争一直失败。原来人生不需要“糊涂”，而是需要消除模糊，拥抱清晰。

但，总是信心满满地定目标，却一次次被“目光短浅、即时

满足”的自己打败，可谓是行动的“矮子”。甚至也曾怀疑：这样缺乏自律、自控力自己，到底要不要放弃？《认知觉醒》给了我坚持下去的信心也给予让人觉醒的方法，可以说是我这些年看过最走心、最专业也最容易读的成长类书籍，裂墙推荐！作者逻辑能力很强，文字通俗易懂，书籍分为上篇“内观自己，摆脱焦虑”，和下篇“外观世界，借力前行”这两大部分。

在上篇“内观自己，摆脱焦虑”，作者从大脑、潜意识、元认知深入浅出地道出，“提升思考能力的方法正是不断明确核心困难和心得感悟，并专注于此”。

而“真正的困难总比想象的要小很多。人们拖延、纠结、畏惧、害怕的根本原因往往不是事情本身有多难，而是内心的想法变得模糊”，那就是只要你不给机会潜意识，不让它变模糊，你就能清晰地执行的目标，成为行动的“巨人”。

一个人认知越清晰，行动力就越强，就能正确应对焦虑与减少左右摇摆与纠结的次数，开启自我改变的原动力。而在下篇“外观世界，借力前行”则从专注力、学习力，行动力、情绪力、早冥读写跑人生五件套等方面给出行动指南，慢慢来提升自己。

在《认知觉醒》作者跟我们分享，如何正确看待焦虑、锻炼耐心、每日反思等提升自己的方法，印象比较深刻要数“触动学习法”，把触动自己东西写下来深深挖下去，不断反思变成自己的东西。还有就是：反思的最终目的是改变，而不是形式的完美。有时候我们沉迷各种早起与读书打卡，却忘记了自己做这件事情的目的是什么？我们不需要追求形式的完美，譬如偶尔有几次忘记早起或者忘记反思也没有关系，更不需要指责，第二天继续就可以了。

都说，觉醒是我们第二次重生。那么，一个人的觉醒的起点到底在哪里？其实答案很简单，那就是：觉知。

当一个人能够觉知自己到什么好的，什么不好的时候，就必然会主动做出新的选择，从而慢慢通过觉知来增强自己感知世界、完善自我的能力。一流的生活不是富有，而是觉知。

我们每个人经历和需求都不一样，书籍中的亮点和触动你的点可能有所差异，在拿到这本书很多人惊叹道：“这本书太棒了，值得一读再读”，还有朋友发出感叹：“要写20篇书评来拆书来加深消化理解，成为自己的东西”。

《认知觉醒》深入浅出从7个底层概念，20个成长关键词，来帮助你彻底走出焦虑和迷茫，拥有清醒的认知、清楚的目标，清晰的路径、清爽的情绪，开启自我改变的原动力。

个人成长的专业书籍很多，但这本书《认知觉醒》比苦涩难懂的外国心理学专著好不是一两倍，作者的文笔很棒阅读起来太流畅了，同时专业干货满满很会洞察人性，引人深思。

读书有时候就这样子，如果有一大段文字或者几句话打动了你，改变了你，那么阅读意义就实现了，这就值得了。很庆幸我能在这本《认知觉醒》写下很多读书笔记，也开始行动起来，进行每日反思，让自己消除模糊变成清晰起来，不再那么焦虑，一步一步地提升自己，我相信量变蜕化成质变的一天，不久就会到来。

因此，我希望你能静下来好好阅读这本《认知觉醒》，相信它能带给你触动，照亮你生命的某个角度。有人说，成功人士一旦发现别人的好习惯，就会立刻将这个习惯变成自己的。提升自己认知水平，获得丰盈成功的人生，就从这本《认知觉醒》开始吧。把别人好观念、前瞻思维，有效行动方法，变成你自己的。改变自己，迎接你的新生吧。

认识论读书笔记篇二

心理学上有一种论文的写法叫做元分析，就是将同一内容的

比较有代表性的论文，全部提取出来，分析其中观点的类似点以及不同点，从而整理出一个通用的观点，其实「元」的意思就是，分析分析的分析。每一篇论文都是其他作者的分析结果，通过分析他们的分析结果来得出结论，这就是元分析。

而本书说的元思考其实也是类似的意思，我之前会总结这种思考方法为「灵魂出窍」，就是我偶尔会有一段时间会觉得自己很抽离，感觉是灵魂飘在空中看着自己做各种的事情，然后会分析为什么会这样做，是不是有其他更好的方法，每一次灵魂出窍之后，都会觉得自己在处理类似问题的方式方法上有了一定的进步。

对于迷茫的人，作者推荐的方法是消除模糊。之所以迷茫，是因为你不知道自己可以做什么，那就将所有你可能可以做的事情全部罗列出来，然后逐个逐个分析，将原来脑海中模糊的想法全部变成文字，将其清晰化。

对于反思的这点建议，我最近的感受颇深，最近跟某零售业的大佬聊了一下，发现自己对过去的工作经验以及生活经验等，都没有一整套很好的反思过程，说白了就是书中之前所提及的模糊状态，而更可怕的是，我任由这种模糊状态一直停留在脑海里，也没有想过要将其清晰化啥的，所以到了跟大佬聊天的时候，就回答不上来。后来被这么刺激了一下，我就决定把自己从大学毕业之后的每一份工作经验都盘点了出来，将想法写下来的当下，头脑立马就清晰了许多。当然，时间隔了这么长，有疏漏是必然的，养成每天复盘的过程是关键。这大概也是名人所说的，我们每个人都能从自己过去的想法中获益的核心吧。

我高中时代，在得到一位英语老师的启发下，每一门科目都设置了错题本，每次练习或是测验中的错题，我都会将题目抄写下来，自己错的答案以及正确答案的分析都会写下来。有时候因为做这个错题本花费太多的时间，以至于后面就没

有时间去重新复习，所以后面就再一次错同一类型的题目。自那以后，我就开始”偷懒“了，每道题目都仔仔细细认认真真地反复看复习，这样才不会犯同样的错误，错题本的原意不应该是抄很多的题目，而是越抄越少，从错题本出发，反推其他题目，这才是关键。

我的导师曾经说过：“只有当你真的去实践一件事，才有资格说这件事是好是坏。如同你要批判中国的高考制度，那么你得首先成为高考状元。然后你才有资格去批判高考这件事存在的合理性。”对啊，在学习一件事情之前就不应该根据自己没有过的经历去批判是错是对，我爸爸不会画画也不认识会画画的人，所以小时候我说我喜欢画画的时候，我爸对我说，学画画没有用，赚不到钱。实际上当然并不是他所理解的那样，但是我们都很容易陷入这样的劝说中，需要改正的其实我们对未知知识的看法，真正只有你去学了并学出成就的时候，你才有资格对其他人说，可不可以学，要不要去学，当然这也仅仅只能是你对别人的一点建议。

曾经有一位朋友对于我的建议说，「道理我都懂，但我就是做不到啊。」面对她的这一声咆哮，当下的我显得无能为力。对于以下知道怎么做才对，但就是不愿意改变现状的人要如何破解呢？很有意思的是，这本书给了一点点小启发，知识上的巨人，行动上的矮人，其实还是那一句，走出第一步，不管成果是不是如自己想象中的好，都走出去，就如同其他书所说的，你压根儿没那么多观众，大不了就失败了，又如何呢，至少你累积了一个经验啊。而且你所担心的事情有95%都不会发生。学再多的知识，如果不能改变你的生活，那都是浮云。

其实没有讲明白，或者说我没有理解到底冥想真正能够运作的原因是什么呢？（我的清晰力开始运作了！）作者说了其实我们脑海里有7个小球，每个小球负责不一样的工作，而当在冥想的时候，所有的小球都要专注在呼吸上，有小球分神的时候就要被拉回来，冥想锻炼的是专注力啊！在不断的冥

想过程中，我们对专注力的控制就会一步步加强，这样就有利于我们聚焦去做自己想要做的重要的事情，这才是冥想的核心。

虽然刚开始的时候，一度有想要放弃阅读的想法，但是后面意志力把我拉回来了。之所以想要放弃，是前半段都在说大脑的结构啥的，并没有什么例子，文字就显得晦涩难读，跟我之前的阅读风格是不一样的。但是我想，既然作者作为一名非医学类的人都愿意分析大脑的结构了，那我又有何损失呢？坚持读下来的时候，就能发现，哇，优秀的人的习惯还真的都几乎一样。冥想、读书、运动，一样不缺，一样不少。从后面的「四肢发达，头脑简单」的说法，一路元分析出其实不是因为运动使得我们头脑简单，而是因为在运动之后没有及时运动大量的脑力，而是选择了看电视、打游戏甚至睡觉这种比较低强度的活动，导致神经元不能及时长出来，才会有这样的误会。但是像是学校里的孩子，主业是学习，副业是运动，运动好的同学，通常综合素质也不会差就是了，所以应该是「四肢发达，头脑发达」。太有意思了。

认识论读书笔记篇三

这本书是非常著名的关于学习方法的书，今天终于抽出空把它给看完。

经典三部曲：编码、巩固和检索。编码：了解知识。巩固：复习知识。检索：测验知识。

艾宾浩斯遗忘曲线告诉我们，必须通过复习才能形成长久的记忆；只有形成了长久的记忆，才能被我们随时调用。

这里值得注意的是，我们常常会使用划重点、不断重复的方法去复习，这其实是最为低效的一种复习方式。正确打开复习的姿势应该是：间隔复习和穿插复习。也就是说学完一段时间之后再复习，复习的时候也不要按照顺序来。因为在真

正使用的时候，不会按照学习的顺序来的。

检索是查缺补漏最好的方式。尽管我们成年人的学习不像孩子们一样有测验，有考试，但是我们可以用提问自己的方式去学习。

在我看来书中最为重要的一点是告诉了我们，智力水平是动态的，不是一成不变的。就好像一个人，虽然他天生体弱，但是通过运动，可以增强自己的体质是一样的道理。而且，人在进化的过程中，每60年智力会增长18%。

所以，我们看见孩子的聪明不过是人类的进化趋势而已，或者是他某一方面的能力优于其他人。但是，这样的夸赞对孩子认清自己的真实状况，没有帮助。与其夸他聪明，不如鼓励他努力。成功更多的依靠乐观、勇气、好奇心、坚持而不是智商。

最后一章，还给老师提出一些建议，鉴于对人类学习的研究，调整教学方法可以帮助孩子们提高学习兴趣和学习成绩。当然，同样也适用于公司培训。

认识论读书笔记篇四

“每天围着孩子转，没有时间学习，没有时间社交，没有时间成长，我都快与社会脱节了，精神也抑郁了，该怎么办？”

“全家就我一个人照顾孩子，家人还对我有诸多要求，说什么带孩子就是休息，哪比得上上班辛苦？！我真是有苦说不出！难道我不想上班赚钱吗？现实不允许啊！”

“当我看到别人家孩子考试成绩比我家孩子的好时，我就自责，自己明明是一个全职妈妈，全部心血都扑在孩子身上了，怎么教出来的孩子还不如人家没有家长管学习的？”

“我多么希望自己能够成长，不至于在日后被社会所抛弃，我渴望改变，但是一直没有找到突破口，这种求而不得的感觉真让人难受”。

最近在妈妈社群里，认识了一些全职妈妈，从她们的言语中我能感受到她们强烈的焦虑感，担心被时代抛弃、担心失去自我价值、担心自己养育孩子的方式不科学.....其实曾经我也是她们中的一员，焦虑到整宿睡不着，生活中遇到一点小事就崩溃到大哭。

后来有一次，我厌烦了被焦虑“绑架”的感觉，决定勇敢地跟焦虑情绪对峙一次。那天，我拿出笔，罗列出我能想到的、所有能触发我焦虑情绪的清单。看着这些黑色的字体，我突然意识到了一件事情——我一直劝告自己对孩子、对家人要有耐心，唯独忘记了对自己保有耐心！自从认识到这一点，我的焦虑感减少了许多，几乎降到零了。

前几天看了周岭写的《认知觉醒》，我在书中找到了共鸣，原来我的感悟是对的。作者周岭说焦虑的本质是因为欲望与能力之间的差距过大，要想摆脱焦虑的束缚，就要直面焦虑，学会培养耐心，重点培养对自己的耐心。

认识论读书笔记篇五

致知于行是我大学的校训，这段时间以来不断地想起这四个字，是源于阅读了周岭所著的新书《认知觉醒》。红蓝科技感的封面上，用黑色字体表述本书的名字《认知觉醒》，旁边有这样一行小字：开启自我改变的原动力。对于大部分自我成长学习类的书籍，还是那句话：读过了不算结束，解决当下的问题或者实践书中的论点才是它的价值。

早在17年的时候，上过超级演说家冠军刘媛媛关于学习的一个课程，在那个课程里讲到一个关于学习的底层方法论，为了实践这个方法我干了一件什么事呢？是临时地突兀地决定

去考初中化学的教师资格证。通过运用她的这个方法论，让当时的我在零基础零经验，完全靠自学的情况下，顺利地通过了3门笔试，后续又通过了认定面试继而拿到教师资格证书。

经过那一次的实践后，让我明白针对方法类的学习书籍，只有先把它读通了，然后开始实践其中某一些点，这本书你才算真正读过了。《认知觉醒》这本书，也是我想要推荐给大家的一本可以用在学习以前去学习的书。

这本书的作者：周岭。在书的背后有这样一段介绍：他的文章有知识、有深度，读起来接地气、极易懂，给人以醍醐灌顶、受益匪浅之感。他的思考不慌张、不迎合，常被读者誉为一股清流。

当你翻开这本书，第一页写着这样一句话：成长也是一种美好。随后一页是本书的名字，书的第三页写着：送给我的女儿周子琪。这是一个父亲写给女儿的礼物，这份礼物被馈赠到万千读者的书中，这是一种缘分。它是温和而坚定地告知你一些关于成长，关于学习的经验和方法。

在这里可以明白一些日常心理、行为产生的本质原因。下篇以外观世界，借力前行为主题，分别讲述专注力、学习力、行动力以及情绪力的练习和应用，在书的最后，送给大家成本最低的成长之道：早冥读写跑，人生五件套。

认识论读书笔记篇六

没有读完《洞见》，但从中看到了让我记忆犹新的对于佛教的“无我”与“无常”的解释。特别是“无我”，让之前一知半解的认知更加清晰。可能就是本书中提到的，对于一本书的收获。让我感知到无比正确的是在生活中，情绪比如愤怒、悲伤并不是“我”，确常常在控制“我”。而与《认知觉醒》中的观点，大脑分为：理智脑，本能脑，和情绪脑。这点与前者很相识，而接收到更有意思的新观点：理智脑弱，本能、

情绪脑强，不应该去限制本能脑，和情绪脑，反而应该用理智脑去管理它俩（想象理智脑担任驯兽师的角色）。

新的观点值得思考，我没想过走路的时候胡思乱想，吃饭的时候看书这类“做a想b”有什么问题，现在希望尝试做杂事也只思考当下，看看会有什么反应。

之前有接触的观点，学习的边缘效应，让自己处于拉伸区，不难受又具有一定挑战，及时给自己反馈的奖励。建立个人知识体系，读书不再专注于作者的知识体系，而着重去让自身知识体系优化和成长。

接触很多冥想，读《洞见》中途放弃就是因为后面太专注于冥想方法的描述，而我只想看看其知识理论。本书尾声，更深入理解了冥想的意义，很重要一点在于锻炼注意力，而这是大多数人都急需的。希望在之后对于冥想更进一步了解。

最后依照此书的方法，看完之后并没有对书的全局结构特别清晰，但无伤大雅，我们需要碎片补充自己的知识体系，而对我个人而言，这本书够多，谢谢作者。

认识论读书笔记篇七

1、韩寒导演的电影《后会无期》中，有一句话：“听了这么多道理，却依然过不好这一生。”

在当今这个网络时代，随便上网一搜，各种“干货、宝典、秘籍”比比皆是。对于这些随处可见的信息，我们最经常做的，就是觉得“有道理，写得真好”，收藏下来，再点击右上角的“叉”，然后就再也没有看过。

很多人说：“道理我都懂，只是懒罢了。”

为什么明知道自己可以变得更好，却不愿意行动起来呢？蔡

垒磊写的《认知突围》中说到：这里的“懒”有两种情况，一种是对自己能力的高估，另一种是对自卑的保护。明确认识到自己懒却不愿意变得“不那么懒”，证明他们对于如何正确做事的认知模糊不清，并不清楚付出更多的成本能否带来更好的结果。所以选择懒的这个行为，本质上是看不到正确做事能带来的巨大好处。

说白了，很多人没有完全懂得这个道理，只是拿“懒”当借口而已。蔡垒磊在书中写到：懒惰、放纵、自制力不足，根源都在于认知能力受限。

2、我们要如何告别懒惰呢？

书中提出4个建议：学会分解任务，衍生任务未完成的间接后果，养成说断就断的习惯，给自己唯一性的阶段奖励。

要学会分解任务。

当任务难度太大，明显感觉自己完不成的时候，我们往往会变的没有信心，从而会慢慢的变的没那么有动力。这时候，我们可以把这个困难的分解成一个个小的目标，这样大目标就容易实现了。

玩过游戏的人都知道，游戏中总是会有各种各样的任务，难度层层递进的关卡，不断得到的奖励，这些都让人充满满足感，迫不及待地进行下一个任务，根本停不下来。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一成了最大的黑马。他出人意外地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了一句话：“用智慧战胜对手。”

10年后，这个谜终于被解开了，他在自传中写道：“每次比赛时，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒

目的标志画下来,比如第一个标志是银行;第二个标志是一棵大树;第三个标志是一座红房子……,这样一直画到赛程的终点。”

就被我分解成这么几个小目标,轻松地跑完了。起初,我并不知道这样的道理,我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上,结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了,我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

这就是分解任务所产生的魔力。生活中,我们的失败常常是因为成功看起来太遥远,我们害怕了。俄国大文豪托尔斯泰有这样一句名言:人要有的目标:一辈子的目标,一个阶段的目标,一年的目标,一个月的目标,一个星期的目标,一天的目标,一小时的目标,一分钟的目标,还得为大目标牺牲小目标。

学会衍生任务未完成的间接后果。

预想一下如果这个任务没有完成会带来什么严重的后果?比如说,你的作业明天就该交了,可是你总是一拖再拖,迟迟没有开始行动。

你可以告诉自己:“我再不开始写作业,不能按时完成,就会影响我的成绩。这一科如果没及格,就会影响毕业,那么到时候,肯定就找不到一个好工作,收入一定很少。到时候,只能租个环境很差的房子,我喜欢的电子产品买不起,过年过节也没办法给父母包红包……”

我们可以人为地适当夸大未完成任务后果的严重程度,给自己施加压力,化压力为动力。往往影响越严重,越容易引发焦虑情绪。这适当的焦虑,能帮助我们告别拖延。

养成说断就断的习惯。说白了,就是工作时候专心工作,玩的时候痛快地玩。娱乐结束时候说断就断,迅速进入工作或

学习状态，避免拖延。养成说断就断的习惯，避免外界干扰，在一个时间段内，专注于一件事情。一开始我们可以用玩乐来锻炼专注，保持娱乐时间与专注任务时间的分离，培养起界限感，然后慢慢将玩乐时间缩减。

我们进行一项工作时，可以采用“番茄钟工作法”，开始先高效、专心地工作25分钟，再逐渐延长时间。一段时间后，我们会看到完全不一样的效果。

给自己唯一性的阶段奖励。我们都看过动物园中的海豚表演，每次海豚表演后，饲养员都会给它们东西吃，来强化这种表演行为。

人也是动物，其实也可以使用条件反射来自我训练，从而强化某种行为。例如，我们完成一个阶段性的小任务后，可以给自己买一支口红、买一件漂亮的衣服犒劳一下自己，这样，在接下来的任务中，就更有动力啦！

游戏为什么那么让人上瘾呢？因为游戏的及时反馈。每完成一个任务，每通关一个关卡，都有丰厚的奖励。正向奖励会不断刺激着我们重复这些行为。

3、曾国藩每天必做的一件事是“吾日三省吾身”，时刻不忘修身养德。如同《认知突围》这本书中所说：机会一直都有，只要自身具有开启机会的条件，机会一直都在。不要埋怨，要努力。

罗曼·罗兰也说过：“懒惰是很奇怪的东西，它使你以为那是安逸，是休息，是福气；但实际上它所给你的是无聊，是倦怠，是消沉；它剥夺你对前途的希望，割断你和别人之间的友情，使你心胸日渐狭窄，对人生也越来越怀疑。”

思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定命运。人的一生就是不断认识自己的过程，选择与其中一部分自己和解，选择

与另一部分自己对抗突围。认识自己，虽然很难，回报确是很丰富的。

认识论读书笔记篇八

一直以来，对于学习大家都有各种认识。有的人认为学习好是天赋，有些人过目不忘一学就会，有些人理解力超强，一看就懂。其实这些只是表面现象，没有一个人可以轻松学习，那些看似轻松的人只是他们都有一套适合自己的学习方法。那么什么是好的学习方法呢？《认知天性》这本书给我们做出了科学合理的解答。

这本书先分析了大家一般的学习方法，在人们学习一项技能或一门知识的时候，都倾向于反复阅读课本，并进行集中练习，这其实是一种效率最低的学习方法。重复阅读和集中练习会让人越做越熟练，以为自己已经掌握了所学的知识，但实际上这种方法达不到真正的精通，也不会产生持久的记忆，只是在浪费时间。

那么什么是有效的学习方法呢？本书给出经过科学验证的方法。一是练习从记忆中检索新知识。二是有间隔的安排检索练习。三是学习时穿插安排不同类型的问题。

对于如何运用这些方法，本书给出了具体的操作方法，可以说是详细入微，可操作性很强。检索练习就是回想事实、概念或事件。检索会强化记忆，并阻止遗忘。我们在阅读过一段文字或听过一堂课后，要不时的停下来，合上书问自己这样一些问题：核心概念是什么？哪些术语或概念是我没接触过的？我会如何定义它们？这些概念和我已知的东西有什么联系？而且效果要比重读课本或复习笔记好得多。研究发现反复阅读往往白费力气，而且80%的大学生都是这么学习的。但是反复阅读无法产生持久记忆，而且会让人产生错觉，以为自己已经掌握了内容。

这就是本书的第二种方法，有间隔的安排检索练习。有间隔的练习就是要不止一次的学习资料，但是中间要隔开一段时间。怎么样把有间隔的练习当成学习方法使用呢？建立一份自测计划，在每个学习阶段都留出一段时间，具体多长时间取决于资料本身。

作者举例说明如果是一串人名和面孔对应起来，那么你要每隔几分钟就复习一遍，因为这种关联是会很快忘记的。课本中的新资料一般一两天以后温习一遍，之后隔一周再看一次就行。间隔练习可能比集中练习感觉效果更差，但是你在长期记忆中重建所学，不但强化了记忆，还强化了你对知识的掌握。效果远比集中练习好。作者提出的第三种方法就是学习时穿插安排不同类型的问题，比如数学公式，不要每次只学习一种，要把多种公式穿插混合练习。具体学习中怎么样安排呢？作者提出在安排自己的学习进度时，一旦你能理解新问题的类型和解决方案，但对问题的领悟还比较初级，就要把这类问题分散安排到你的练习规划中。这样你才能要不同的问题轮流考查自己，并为每种问题检索正确的答案。感觉上这样的效果会比只专一的练习一类问题，精通了再练习下一种差，但是研究证明这只是幻觉。真正有效的还是混合练习。

除了学生用这套方法意外，作者还列出了职场人士，教师，终身学习者也可以通过以上方法达到事半功半的效果。