

《為什麼要睡覺？》

WHY WE SLEEP?
THE NEW SCIENCE OF SLEEP AND DREAMS

作者：沃克 MATTHEW WALKER

譯者：姚若潔

出版社：天下文化

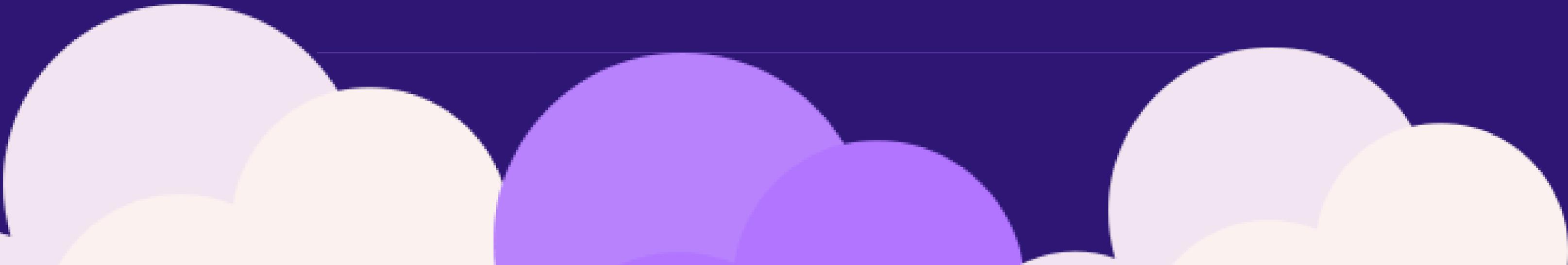


介壽國中820鐘玳央整理記錄

前言

給將要升上國中的你：

孩子，你是否在為升上國中後的功課以及考試煩惱？
你是否覺得國小時已經有些晚睡了，
那上了國中，豈不是要更晚睡，
才能將課業複習完整？才能鞏固一天的學習？
若是如此，請你繼續看下去，你就會了解，
那個天天叫你早睡的媽媽，其實和莎士比亞一樣的聰明。



SLEEP



睡眠非常重要，
這個大家都知道，
但你知道睡眠對於學習的成效有多麼巨大嗎？
大到你了解後就會痛悔之前熬夜讀書的自己。

繼續看下去吧！



What are Sleep ?

● 睡眠的兩個階段

佔睡眠八成的是入眠初期的「非快速動眼睡眠」，
佔兩成的是在睡眠後期的「快速動眼睡眠」。

人們清醒的時候是「接收」資訊，
體驗與學習來自外在世界的訊息。

非快速動眼睡眠是「反思」，處理新的事實、技能，
剔除雜訊且鞏固記憶。

快速動眼睡眠是「整合」，為新的資訊建立彼此連結，
並與過去經驗結合，洞見與創意大多來自於此。

● 大腦記憶處存的地方

短期記憶儲存在海馬迴，
而在經過非快速動眼睡眠後，
記憶則會轉移到
長期記憶的儲存區——新皮質，
而海馬迴則可以清空繼續儲存新的記憶

Kinds of Sleep

建構記憶良好地基的 建築師：睡眠

如同前面提到的，
在經歷非快速動眼時期後，
可以將你的記憶由不穩固的
短期記憶區移往可以深耕的
長期記憶區，讓你的記憶
變得牢不可摧！



學前睡， 做好準備。

學前的睡眠
可以清空海馬迴，
讓出空間給新資訊的加入！

熟並不能生巧， 熟練加上睡眠， 才可以做到最好！

並不是只有知識類的資訊
可以透過睡眠穩固，
技藝類的同樣可以，連
NBA球員都深有同感！



睡眠 可以增加你的創造力

在快速動眼時期，
腦會將新增加的資訊與
以往的資訊做連結，
使你可以在睡眠時將所有的
資料統計完成，起床後，
你便能聯想到更多的可能！

最後，給將要升上國中的你：

看完以上的書中摘要，
你是否已經知道「睡眠」簡直是學習的一大祕方，
可惜大部分人都不願嘗試，
他們都相信時間不可以「浪費」在睡眠上，
應該去做更多事來提高效率。

其實，睡眠才是做任何事的重點，
沒有良好的睡眠，你注定會事倍功半，
因此，給將要升國中的自己一個規定，

每天都要睡滿8小時！

