

## 睡眠提升大腦的學習力

### 1. 睡眠對學習的影響

學習之前的睡眠幫助腦準備形成新記憶:醒著的時候，我們是利用腦的記憶體海馬迴來記憶各種事物，但海馬迴有一定的儲存量，如果超過儲存量就無法再吸收新記憶。而當你在睡眠時腦中的新記憶會被從短期記憶(海馬迴)搬入長期記憶區，釋出短期記憶的儲存空間，因此醒來後學習新事物的能力又恢復了。

#### 說服即將讀國中的六年級生

學習前先睡飽，醒來後才能更有效的記住知識。

### 2. 睡眠對學習的影響

學習之後的睡眠可以鞏固記憶，避免遺忘:曾經有個實驗，他們請參賽者先記憶一份語文資料，然後讓一部份的人保持清醒 8 小時，另一部份的人睡眠 8 小時，結果是將 8 小時花在睡眠的人，會幫助新學習的大量資訊鞏固起來。而同樣一段時間清醒的人反而會使新獲得的記憶處於危險狀態，使遺忘速度加快。

#### 說服即將讀國中的六年級生

學習之後的睡眠，能將你今日所學的知識鞏固，不易遺忘。

### 3. 睡眠對學習的影響

白天小睡幫住記憶:作者召集了一群健康的年輕人先讓他們記住一百張人臉和名字的配對，午睡組進行 90 分鐘午睡，而不睡組保持清醒，傍晚時再讓參賽者將更多新資訊塞入短期記憶儲存空間，結果顯示午睡組的學習能力變好，學習成果贏了不睡組 20%，而不睡組的學習能力則明顯變差。

#### 說服即將讀國中的六年級生

因此學校的午睡一定要好好睡，能夠使學習能力提升，下午的課才能全盤吸收。