

<超越金氏世界紀錄的極限>

論睡眠剝奪對讀書的影響



仁愛國中 80629 許騰元
以書映光 <<為什麼要睡覺>>





**挑燈夜戰，
對學習有用嗎？**





給國三生的提醒：

**熬夜讓人疲憊，
記性又差**



章節

● ● ● 熬夜讓人疲憊，記性又差

- 1、獲取新記憶的能力變差了
- 2、熬夜時好不容易形成了一丁點記憶，很快消失無蹤
- 3、學習當晚沒睡覺，記憶留不住
- 4、心得



實驗一：

獲取新記憶的能力變差了





在<<為什麼要睡覺>>作者做了一個實驗，將參加實驗的人分成睡覺組和睡眠剝奪組，睡眠組有充足的睡眠，而睡眠剝奪組卻必須在監視下不准睡覺，再補眠兩天後再進行測驗，發現**睡眠剝奪組把事實記在腦中的能力，比睡眠充足組落後了40 %**。這說明了熬夜讀書對於獲取新記憶的能力是絕無益處的。



實驗二：

熬夜時好不容易形成的一丁
點記憶，很快消失無蹤



<<為什麼要睡覺>>作者在課堂談到睡眠剝奪研究時，有許多學生談到熬夜經驗，**盯著課本，但沒有一個字進入腦中，如果過一段時間再考一次應該什麼都想不起來。**這證明在睡眠剝奪期間學得的少數記憶很快就會忘掉。所以國三生不要因為考試熬夜讀書，不只對身心健康沒有好處，且那些記憶很快就會消失。



實驗三：

學習當晚沒睡覺，記憶留不住



133位大學生反覆進行視覺記憶任務，讓這些人回到實驗室接受測驗看看他們還記得多少內容。

- 第一組:經過一整晚睡眠回來；
- 第二組:經過兩晚睡眠；
- 第三組:經過三晚睡眠才回來進行測驗；
- 第四組，他們也是過了三天再回來進行測驗，但是他們第一晚睡眠受到剝奪，接著第二天沒有參加測驗。

實驗結果

- **第一組、第二組、第三組:**一晚的睡眠強化了新得到了記憶，記憶保存的程度提升了，而完整睡眠次數越多，記憶保存越好。
- **第四組:**完全沒有顯示出有記憶鞏固提升的跡象。

實驗三：

證明了如果學習當晚沒有睡覺，即使再怎麼補眠，還是失去使記憶固定下來的機會。與其熬夜複習，還不如好好休息，使今天的記憶鞏固。

實驗結論

- 睡眠不足使獲取新記憶的能力變差了
- 熬夜時好不容易形成的一丁點記憶，很快消失無蹤
- 如果學習當晚沒有睡覺，即使再怎麼補眠，還是失去使記憶固定下來的機會。



心得

在<為什麼要睡覺>這本書的第七章中的實驗證明，熬夜讀書對考試和記憶的鞏固是絕無益處的，讓我印象最深刻的比喻是，睡眠和在銀行存錢不一樣，欠下的無法在往後補回來，所以好好睡覺是非常重要的。

我也曾經熬夜到兩三點複習考試，如果我早點讀到這本書，我會選擇提前規劃時間。也希望國三生好好睡覺，讓記憶鞏固，不要熬夜讀書完什麼都忘記了。



THANKS FOR WATCHING
