

# 學習與睡眠 其實大有關係!



人們都以為讀書就是要努力的讀，即使犧牲睡眠也無所謂，但其實不然，不論是「學習前的睡眠」亦或是「學習後的睡眠」都很重要!

## 學習前的睡眠:

使我們記憶更多東西

大腦(清醒)

記憶

海馬迴  
(記憶暫存地)

記憶  
到達上限

睡眠

皮質  
(記憶長期儲存地)

海馬迴清空

循環

## 學習後的睡眠:

讓我們的記憶更牢固

大腦(清醒)

學習

睡眠

記憶保存更久

所以，由上圖可知:

不要只會一味的讀書，也要有適當的睡眠才能幫助學習與記憶喔!