

# 為什麼要睡覺

## ④ 睡也能加強「動作技能記憶」

這種記憶有點像是你做一件是的「程序」，這和上一頁說到的知識記憶不太一樣，技能記憶是你實際去做的事，所以事實上並沒有「肌肉記憶」這種東西。

~~熟能生巧~~

↳ 熟練 + 睡眠 = 生巧

為什麼說熟能生巧是錯的呢？因為技能記需要你在清醒時練習完你在學的技能後，睡上一覺，才會讓你真正記住你所的動作。





# 為什麼要睡覺

## ① 學習前小睡



把不重要的資訊先從「海馬迴」(短期記憶暫存區)移到能長期記憶的資料庫皮質。所以

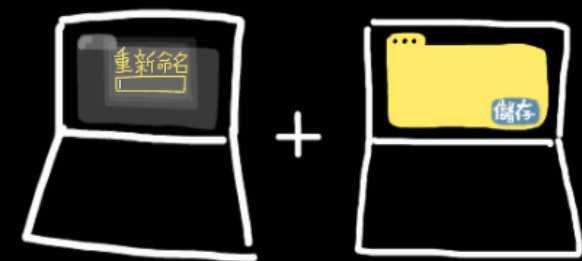
## 白天小睡可幫助記憶

但,相對的,隨著老化海馬迴也會受損,這就為什麼老人記憶會比較不好。

## 記憶搬移是在「睡眠紡錘波」的這個睡眠時段進行的

這跟本身的學習能力無關,在睡眠中的紡錘波越多,搬移的資訊就越乾淨,就能學習進更多東西。

## ② 學習後小睡



學習後睡覺的功用有點像,把新學到的東西重新命名並牢牢的儲存進你腦中的資料庫裡。有時

睡眠可喚醒你以為遺忘了的記憶。

而記的封存這項工作,主要是在睡眼前半段的「富含深度而非快速動眼」的這段睡眠

睡眠可以修復記憶。

修復的方法有兩種:

### ① 睡眠刺激法

所為的刺激就是再睡覺時,對腦部施予少量的電壓,讓電與人睡眠的慢波節奏相同,使大腦去執行修復記憶。這種方法不只電壓可用來刺激記憶,用固定的節拍或搖晃也是可以的。

### ② 目標記憶再活化

意思有點像是,你在看見鳥時聽到鳥叫,所以說,鳥叫會讓你想起小鳥。

如果再你睡覺時播放鳥叫,這會讓大腦從新把小鳥的檔案提取出來,因此造成了你對小鳥的記憶會特別加強。

### ③ 可利用睡眠來遺忘特定記憶

在你獲得了一項新資訊時,大腦內就會分辨什麼是要記得的東西,什麼要忘掉,才可以節省腦容量。

