



睡眠魔法：為什麼只睡六小時不夠？

實驗內容	<p>在一段特定時間內，受試者一看到盒子上凸起的燈或電腦螢幕上的光點亮起，必須立刻按鈕，反應時間都會記錄下來</p> <p>測驗方法：分成四組</p> <p>(一) 連續72小時不睡 (二) 每晚睡四小時 (三) 每晚睡六小時 (四) 每晚睡八小時</p>
結論	<p>(四) 組維持穩定且接近完美的表現</p> <p>(一) 組發生了災難性的失誤</p> <p>(二) 組到了第十一天和連續兩晚沒睡的人相當 (三) 組連續十天和連續24小時沒睡的人相當</p> <p>即使每晚睡六小時，長期下來仍有不良影響</p>

學習當晚沒睡覺，記憶留不住

實驗內容	<p>讓一百三十三名大學生反覆進行視覺記憶任務，相隔不同時間後，讓這些人回到實驗室接受測驗，看看他們還記得多少內容</p> <p>測驗方法：分成四組 (一) 經過一整晚的睡眠後回來測驗 (二) 經過兩晚玩整睡眠後 (三) 經過三晚完整睡眠後 (四) 經過三晚後，但第一天晚上被剝奪睡眠</p>
結論	<p>一晚的完整睡眠強化了新得到的記憶，記憶保存的程度提升了，且隨著之前經歷完整的睡眠次數越多，記憶保存得越好</p> <p>但第(四)組例外，他們完全沒有顯示出有記憶鞏固的跡象</p> <p>如果學習之後當晚沒有睡覺，即使之後再怎麼補眠，還是失去了使這些記憶固定下來的機會</p>

告別熬夜迎接充沛能量

實驗內容	<p>請參與者進入磁共振造影機，讓他們逐一學習一份清單上的內容，同時紀錄腦部活動，經過兩晚補眠後再測驗學習的成效</p> <p>測驗方法：分成兩組</p> <p>(一) 睡覺組 (二) 睡眠剝奪組 (一整個晚上都不能睡)</p>
結論	<p>睡眠剝奪組獲取新記憶的能力，比睡眠充足組落後了40%，換作實際的考試情形來說，就是拿高分和不及格的天壤之別</p> <p>熬夜使人獲取新記憶的能力變差，學習下降</p>

結論：準備會考固然重要，但熬夜絕不是一個適當的方法，應該要確保自己可以睡到八小時，且在學習後去睡覺，如此一來，透過大腦內部的運作，對於讀書是最省時省力的方法，也能確保身體健康！



'Have a Nice Dream'