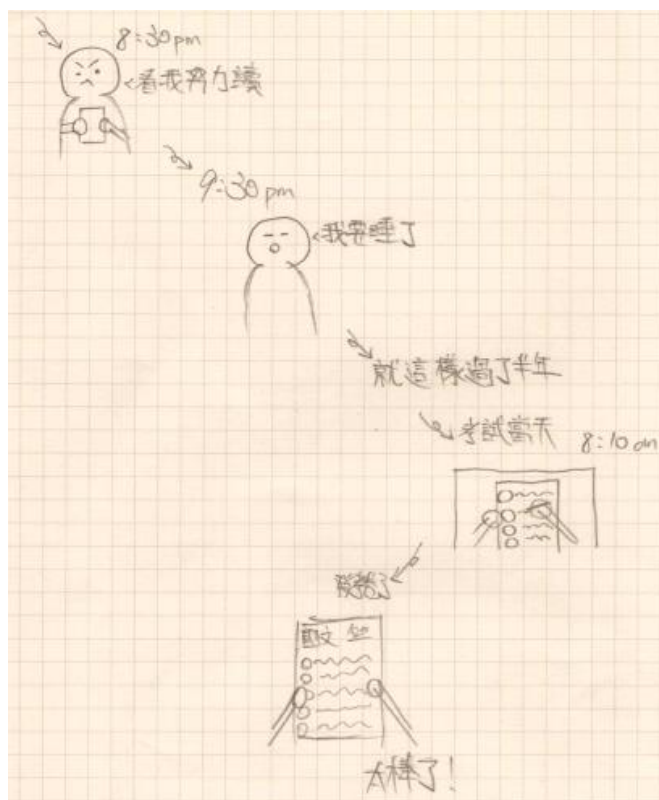
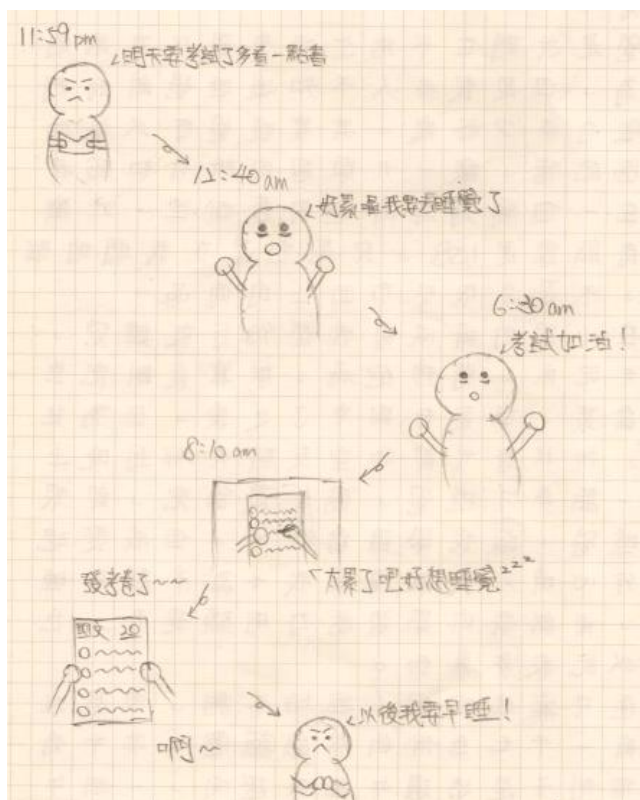


讓海馬迴茁壯

第 6 章〈你媽媽和莎士比亞早就知道〉



寫給親愛的你

即將要成為國中新鮮人的你，千萬記得要認真睡覺！

睡覺是我們生活中習以為常的行為，睡覺讓我們將一天學習的所有知識都儲存在海馬迴裡面，睡覺對我們好處多多。

以我的經驗為例，小學時候每天都在晚間九點半睡覺的我，面對學習永遠都是精神飽滿，取得優良的學習成效，但是，成為國中新鮮人以後，常常在晚間十一點才準備睡覺，導致學習難以專注，學習力一落千丈；當我覺察這樣的現象以後，將睡覺的時間往前拉到晚間十點，結果，我的學習力明顯恢復，大腦可以記住非常多的知識。

再以一千七百份的科學實驗證據為例，一組安排「午睡」、一組安排「玩桌遊」，待傍晚進行記憶考驗，結果「午睡」組取得勝利！由此可證，睡覺有助於我們將一天學習所有知識有效儲存入海馬迴，睡覺對我們好處多多。

即將要成為國中新鮮人的你，千萬記得要認真睡覺！

國一忠 24 號 蔡峻丞