

老師：李展旭

書名：為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學

作者：沃克

出版社：遠見天下文化出版股份有限公司

分享：

這本書以最新的睡眠科學為基礎，揭開我們「為何必須睡覺」的全貌。作者從大腦與身體兩個面向出發，說明睡眠如何鞏固記憶、強化學習、調節情緒、提升免疫力，甚至影響食慾與代謝。書中也解析快速動眼期與非快速動眼期的不同任務：一個像「資料備份」，把白天學到的東西整理成長期記憶；另一個像「創意工坊」，把看似無關的點子重新組合，激發靈感。此外，作者以生動實驗與案例提醒我們，熬夜等於「自廢武功」：反應變慢、判斷失準、情緒起伏大，長期更可能帶來心血管疾病與憂鬱風險。最後，書中提出可操作的睡眠策略，包含固定作息、光線管理、午睡原則與考前讀書節奏，讓讀者能把科學化為行動。



讀完這本書後，我重新思考「努力」的定義。關鍵不在少睡幾個小時是否代表勤奮，而在是否讓大腦有足夠時間完成「整理與鞏固」。我也開始反省課堂的學習設計：重點不在「功課多不多」，而在總量、難度與截止時間是否合理。如果多科作業同時擠在同一週，就會把同學逼到熬夜，反而削弱學習成效與情緒穩定。更重要的是，書中揭示睡眠與情緒的雙向關係：睡不好會讓人更焦慮易怒，而情緒失衡又使入睡更困難。於是我意識到，保護睡眠不是偷懶，而是對學習與身心負責的自律。

我推薦這本書給每一位同學，因為它提供的不是抽象的雞湯，而是可驗證、可實踐的學習升級法。想要考前記憶更牢、上台表達更穩、運動表現更好、情緒更有韌性，睡眠都是最低成本、最高回報的投資。書中策略簡單可行：固定起床時間、睡前一小時遠離強光與螢幕、適度午睡但不超過 30 分鐘、把最難的學習安排在睡前的黃金整理窗。當你把睡眠當作「學習夥伴」而非「時間敵人」，你會發現專注力變長、理解更深、創意更靈活。這本書不只改變你的一晚，也可能改變你的一生。