

投稿類別：健康/護理類

篇名：

熬夜讀書有效率嗎？

作者：

羅至佑。華東台商子女學校。高一忠班

黃思婕。華東台商子女學校。高一忠班

陳俐蓁。華東台商子女學校。高一忠班

指導老師：

周玉笙老師

目錄

壹●前言.....	-2-
貳●正文.....	-2-
一• 熬夜後的大腦.....	-2-
(一)精神狀態.....	-2-
1・記憶力.....	-2-
2・專注力.....	-2-
3・反應力.....	-2-
(二)情緒.....	-3-
(三)最佳用腦時間.....	-3-
二• 問卷.....	-3-
(一)問卷樣式.....	-3-
(二)調查統計.....	-5-
(三)結果分析.....	-6-
三• 熬夜代價.....	-7-
(一)老得比一般人快.....	-8-
(二)腸胃出問題.....	-8-
(三)心腎不平衡.....	-8-
(四)危險警訊.....	-8-
參●結論.....	-8-
肆●引註資料.....	-8-

壹●前言

隨著現代社會競爭越來越激烈、知識量不斷爆增，學生的課業除了本質的壓力外，父母、師長們施予的無形壓力也越來越大，但是一天的時間仍然只有 24 小時，爲了跟上大眾的腳步，人們開始想盡辦法「善用」時間，因此「熬夜」的現象完全已經列入生活常態的一部分了。然而，熬夜值得的嗎？熬夜讀書還會有效率嗎？對身體有何影響？那麼何時才是大腦最佳的運作時間呢？這些問題都是我們所要探討的。

貳●正文

一. 熬夜後的大腦

大腦是人類學習的重要器官，學習狀態的好壞也往往與腦有關，熬夜後的大腦有許多改變。學生熬夜讀書是爲了學習成績，但是種種研究都說明熬夜對人的大腦來說可是很傷的。影響大腦的運作有：

(一)精神狀態

經過問卷調查的統計，不管是熬夜的時候還是第二天，熬夜之後大多數的人的精神狀態都不是很好。不只這樣各個研究都表明熬夜後的精神狀態是不能好好學習的。

1・記憶力

許多研究、新聞報導都指出，睡眠的不足是會影響到人的記憶力的。睡眠不足會在腦中行成「腺苷」而此物質會促使記憶力的下降與精神的不集中。(註一)另外大腦在睡眠時期會分泌重要神經傳導物質也與記憶力有著重要關係，因此早上的記憶力會較晚上時的好。美國布朗醫學院在一項名爲“學生睡眠與學習”的研究中發現睡眠不足的學生記憶力變差，較無法學習新知識。(註二)

德國杜賽道夫大學的拉爾(Olaf Lahl)認爲睡眠對記憶的幫助主要是消極的——無意識的狀態降低了新經驗侵蝕舊記憶的速度。但有項發表於《睡眠研究期刊》(Journal of Sleep Research)的發現改變了他的想法，就算只有小睡六分鐘也足以顯著提升記憶力。(註三)

2・專注力

《親子天下》對三千多位中小學生的調查發現，專注力不足的最主要原因是睡

眠不足，如果學生多睡三十分鐘學習力、專注力都會有所提升。(註四)問卷調查中也有人表示熬夜讀書是會導致第二天無法專心學習。

3. 反應力

有一篇新聞報導經過調查發現長期睡眠不足 5 小時的人反應力就猶如喝了 400 毫升的啤酒。長期睡眠不足的人發生車禍的機率也比一般人高兩倍。(註五)

(二)情緒

美國有一個研究表明，睡眠的不足會導致情緒的失常，不能控制好情緒導致行為、判斷上的錯誤。大腦需要充足的睡眠才能使大腦的情緒控制區運作正常，有安撫情緒的功能。長期熬夜不僅容易情緒失控，容易與人起衝突，還會造成情緒低落容易焦慮、緊張、憂鬱甚至想要自殺。(註六)

(三)最佳用腦時間

凌晨 3 點時與腦的活力有關的腎上腺皮質激素釋放節律處於最高峰，8～9 點開始下降到 16～17 點為低谷，最後又在 22 點開始回升。(註七)由此資料可知早上的讀書效率勝於晚上，如果熬夜讀書第二天卻沒辦法專心上課讀書效果反而會變差。

但是也有個英文雜誌做了一項研究發現其實有一些人在晚上反而精神比較好，學者相信有一些人的大腦會在晚上分泌使精神好的物質，所以對於那些人來說熬夜讀書時專注力沒有那麼差。(註八)

最佳用腦時間還是以問卷調查的結果來討論

二. 問卷

(一)問卷樣式

熬夜讀書到底有沒有效率？是否會影響學習效果呢？爲了能找出這些答案我們以問卷調查的形式分析與調查。我們將問卷分爲 A、B、C、D 四份問卷，每份問卷都有一題心理測驗，而我們的調查對象爲國三生、高一生以及高二生，共 134 人。

問卷分 A、B、C、D 四份，每份問卷分「現實狀況」及「心理測驗」兩部分，前半部內容及目的相同，後半部分「心理測驗」則針對不同測驗目的設計，以下爲我們問卷的內容。

表 1-1 問卷前段「現實狀況」格式:

妳/你好，我們是高一忠班的羅至佑、黃思婕、陳俐蓁。我們正在進行一篇小論文的製作，因此非常需要你/妳的協助，希望妳/你能撥出一些時間填寫這份問卷，請根據自己的想法認真填寫，謝謝！

1. 你/妳經常超過 23 點還在讀書嗎？
☐是 ☐否
2. 你/妳認為超過 23 點後讀書依然有效率嗎？
☐是 ☐否
請解釋原因_____
3. 你/妳是否早起讀書過？(選擇“否”者，請直接填寫第 5 題)
☐是 ☐否
4. 若超過 23 點還在讀書與平時相比，第二天的精神狀態如何？
☐好 ☐差
5. 那如果是早起讀書，是否會影響一天的精神？(第 3 題選擇“否”者，請直接省略)
☐是 ☐否
6. 此題為心理測驗，分別在下方列出 A、B、C、D 四種題目以及分析結果
非常感謝你/妳的撥空填寫，我們在此獻上最真誠的感謝！

表 1-2 問卷 A「心理測驗」內容

問題 A 心理測驗

()**請憑直覺從下列 5 種顏色的咖啡杯中，挑選 1 種你喜歡的顏色

A.象牙白 B.辣椒紅 C.翡翠綠 D.陽光黃 E.海洋藍

*恍神程度結果： A 恍神度 90%，恍神程度重 B 恍神度 30%，恍神程度輕
C 恍神度 50%，恍神程度中 D 恍神度 10%，恍神程度輕 E 恍神度 70%，恍神程度重

(表 1-2 引用自:徐躍之。色彩占卜—精神恍惚指數。2011/10/5

http://tw.fashion.yahoo.com/blog/cl6NTYBJcv8UwyvU_asg_A--/article/?mid=504)

表 1-3 問卷 B「心理測驗」內容

()** 在人群中如果你突然被別人踩到腳，此時你覺得哪一根腳趾最痛？

A 大姆指 B 食指 C 中指或無名指

*恍神程度結果：A 恍神度 50%，恍神程度中 B 恍神度 75%，恍神程度重 C 恍神度 20%，恍神程度輕

(表 1-3 引用自:生活話題。心理測驗●你天生的恍神指數有多高。

<http://www.url.com.tw/blog/?p=4818>)

表 1-4 問卷 C「心理測驗」內容

()** 你買了 CD 唱片，將 CD 放入音響時，你會選擇以下哪種播放方式呢？ A 按步就班的從第一首聽到最後一首 B 將所有曲目按照你所要聽的順序重新編輯 C 只選擇其中你愛聽的幾首曲子來聽 D 先把最喜歡聽的一首曲子，反覆聽個幾遍，再聽完整張 CD * 恍神程度結果：A、B 恍神程度輕 C 恍神程度中 D 恍神程度重
--

(表 1-4 引用自: 心樂園。你是恍神王嗎。2011/10/5。http://www.heartfun.net/tests/004516659.html)

表 1-5 問卷 D「心理測驗」內容

1.在處理一些重要或是緊急的狀況中，我經常掌心冰冷或出汗： A、常常如此 B、有時如此 C、極少如此 2.當同學的意見和我發生衝突時，我： A、感到惱火，甚至憤怒 B、介于 A、C 之間 C、冷靜考慮對方的觀點和立場 3.當被通知學校長官或老師找我時，我總會一下子緊張起來： A、是的 B、不一定 C、不是的 4.辦事拖延或功課沒寫，我似乎也不太在乎因而產生的後果： A、是的 B、介于 A、C 之間 C、不是的 5.最近我發現我對於以前喜歡的娛樂活動其實並不太感興趣： A、是的 B、說不準 C、不是的 6.接到不顯示號碼的來電時，要很久才接聽或者乾脆不接： A、是的 B、有時如此 C、從不如此 7.我被不是很熟的人認為做得不錯，我也竭力保持別人這種對我的印象： A、我總是如此 B、介于 A、C 之間 C、幾乎沒有這種想法 8.在休息日總是昏昏沉沉睡到下午，然後擔心時間過得太快： A、是的 B、介于 A、C 之間 C、不是的 9.計劃表開始變得不重要，我不再往上填寫各種安排了： A、是的 B、偶爾也寫 C、不是的 評分按 A——3 分、B——2 分、C——1 分計算 總得分：_____ * 恍神程度結果：15 分以下為沒有心理疲勞或心理疲勞很輕微，恍神程度輕；15～20 分為輕度心理疲勞，恍神程度中；20 分以上為重度心理疲勞，恍神程度重

(表 1-5 引用自:楊文彥。心理自測：上班族的疲勞程度。2011/10/5。

http://health.people.com.cn/BIG5/14696837.html)

(二)問卷調查統計

總整理		
	是	否
是否經常讀書超過 24 點	29	105
是否認為讀書超過 24 點依然有效率	24	110
是否曾經早起讀書	102	32
早起讀書是否影響一天的精神	58	44
讀書超過 24 點第二天的精神狀態是否良好	16	118

(表 2-1)

熬夜讀書是否有效統計結果		
	經常熬夜讀書者	不經常熬夜讀書者
認為有效	17	7
認為無效	12	90

(表 2-2)

恍神程度		
	經常熬夜讀書者	不經常熬夜讀書者
恍神程度輕	20%	25%
恍神程度中	28%	32%
恍神程度重	52%	43%
總比例	100%	100%

(表 2-3)

(三)結果分析

從表 2-1 結果我們可知，即使調查對象包括正在準備基測的國三生，願意熬夜讀書的人數也十分的少，不論有無熬夜讀書。表 2-2 中歸納出熬夜有效的少部份人認為熬夜讀書有效的，大部分原因竟是至少還是會有些印象，但這種原因不免讓人覺得有些諷刺；表 2-3 中明白顯示出，大部份人認為熬夜無效的原因在於時間晚了，身體和精神狀態都不佳，因此並不能有效的吸收書中的知識，儘管認為熬夜讀書無效，但是在調查數據中，還是能發現經常熬夜讀書者有接近一半選擇用熬夜。

而我們再另外分析了調查對象的恍神程度，可以發現經常熬夜讀書者的恍神程度很明顯的大部分都為重，而不經常熬夜讀書者的恍神程度則較分散，而恍神程度重者超過一半為經常熬夜讀書者，因此我們可以推論出，熬夜會使我們在精神上有所影響。

三、熬夜的代價

熬夜一天過後精神疲累，身體累積毒素壓力，有一篇報導是這麼表示的，人的體內都有睡眠恆定機制，極累時很表就能入睡，但受到生理時鐘的影響，有時無法如願入睡。「**當體內褪黑激素分泌的時間受到影響，其他生理活動的機制也會受到影響**」(註九)，如此一來，許多健康的後遺症就應立而生了。在食物、飲水等已到處充滿毒素的世界環境裡，我們怎麼還捨得讓身體承受更多的毒素壓力。

(一) 腸胃出問題

熬夜通常與吃宵夜畫上等號，藉由補充能量以對抗疲勞，可是夜裡吃的食物因為消化不良停滯在胃中，使胃液大量分泌，導致整天對胃黏膜造成刺激，沒有休息，長久下來容易導致如潰瘍、胃黏膜糜爛等腸胃問題。

(二) 老得比一般人快

經脈運行到肝膽的晚上 11 點到凌晨三點時段，是最佳美容時間，這個時間還在熬夜所產生的代謝不良問題，很容易表現在肌膚上，例如粗糙、膚色偏黃、黑斑、青春痘、黑眼圈等。

(三) 心腎不平衡

可能會覺得自己記憶力好像變差，忘東忘西，而且容易因為一點小事心煩氣燥。在中醫的說法，睡眠與心和腎有關，**心在上焦屬火，腎在下焦屬水，在正常情況下，心火與腎水是互相提升、協調，保持動態的平衡**(註九)，但是經常熬夜的人會讓心火與腎水失去平衡，進而產生心煩不安、睡眠障礙、頭暈耳鳴、口乾喉痛……等症狀。

(四) 危險警訊

熬夜容易引起的不適症狀：

- ◎感冒拖了好久一直沒有好轉跡象。
- ◎覺得身體一直熱熱的，可是量體溫卻沒發燒。
- ◎短時間內反覆嘴破。
- ◎得了唇皸疹。
- ◎月經失調。
- ◎明明沒有刻意減肥，體重卻異常減輕。

參●結論

透過問卷對國三到高二學生的調查，發現他們雖然知道熬夜讀書會造成效率不佳，甚至隔日的精神不好，但是依然有人這麼做。雖然不一定是自己甘願如此的，抱著這種「夙夜匪懈」的生活態度，一直苛求著效率、效率的，殊不知會對自己的身心健康造成多大的影響：腸胃出問題、心腎不平衡、感冒不易痊癒等，雖然或許都是些不足掛心的小毛病，但是等到掛病號，或發現不可挽回的大問題時，才來後悔就已經太遲了。雖然課業是學生們必須負擔的責任，但是不管做任何事，「健康」都是基本配備，有了它，再來談效率也不算太遲。

從種種的研究可以看出，幾乎現代人的文明病、慢性病都跟睡眠不足有關。也許古人「日出而作、日落而息」的生活作息才是真正符合人類的生理需求。怎樣讓生活過的簡單、健康或許比追求新鮮、刺激更重要。

肆●引註資料

註一、高琇芬。睡眠不足學習效果差。2011/10/5。

<http://memo.cgu.edu.tw/yun-ju/cguweb/SciLearn/Introduction/intro03Brain/brain09Sleep.htm>。

註二、鮑蓉蓉。別再熬夜啦！研究：睡眠不足導致記憶力衰退、認知障礙。2011/10/5。

<http://www.nownews.com/2011/05/19/11490-2713771.htm#ixzz1a0V86dNu>。

註三、John Whitfield。小睡片刻有助記憶力。**科學人**。76。

註四、李宜蓁。國中生睡得多、學得好。**親子天下**。15。

註五、小黑。睡眠不足開車=酒駕。齊魯晚報。2010 年 11 月 25 日。

http://epaper.qlwb.com.cn/html/2010-11/25/content_47591.htm?div=-1

註六、健康養生資訊。研究表明：睡眠不足易導致情緒失常。2011/10/6。

<http://www.murich.cn/archives/342.html>

註七、邢宏義。最佳用腦時間：上午 10 時前。2011/10/6。

<http://www.jkb.com.cn/document.jsp?docid=86375>

註八、Pamela Osment.(2011). “Early Birds” and “Night Owls”. *Studio classroom*, 156, 30-31

註九、熬夜族健康生活攻略；採訪撰文／瑟琳娜。諮詢／萬芳醫院陳萍和中醫師、台北市立聯合醫院賴姿吟中醫師

<http://eg-land.com/viewthread.php?tid=2758&extra=page%3D1>

表 1-2、徐躍之。色彩占卜—精神恍惚指數。2011/10/5

http://tw.fashion.yahoo.com/blog/cl6NTYBJcv8UwyvU_asg_A--/article/?mid=504 智邦

表 1-3、生活話題。心理測驗●你天生的恍神指數有多高。

<http://www.url.com.tw/blog/?p=4818>

表 1-4、心樂園。你是恍神王嗎。2011/10/5。<http://www.heartfun.net/tests/004516659.html>

表 1-5、楊文彥。心理自測：上班族的疲勞程度。2011/10/5。
<http://health.people.com.cn/BIG5/14696837.html>