

合格を勝ち取る睡眠法

日本妈妈的

好妈妈跟我学
全球教子智慧



科学睡眠法

[日] 远藤拓郎◎著
张宁◎译



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

合格を勝ち取る睡眠法

日本 妈妈

好妈妈跟我学
全球教子智慧



科学 睡眠法



[日] 远藤拓郎◎著
张宁◎译



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

日本妈妈的科学睡眠法 / (日)远藤拓郎著;张宁译.

北京:中国经济出版社,2016.1

(好妈妈跟我学·全球教子智慧系列)

ISBN 978-7-5136-2223-3

I. ①日… II. ①远… ②张 III. ①睡眠—普及读物 IV. ①R338.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 293628 号

GOUKAKU WO KACHITORU SUIMIN - HOU

Copyright © 2010 Takuro Endo

First published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK&RIVER CO., LTD. and CREEK&RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

策划编辑 崔姜薇

责任编辑 张 博

责任审读 贺 静

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京科信印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 5

字 数 90 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次

定 价 36.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68330607)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390) 服务热线:010-88386794



前言

可能很多人都因为不知道备考时睡多长时间比较合适而烦恼。当然，最好的办法就是确保平时的理想睡眠时间。但是，准备考试的话，可能很难做到这一点。大多数人所面临的情况是：要做的事情太多了，时间根本不够用，睡眠时间也被压缩得所剩无几。

于是，本书就总结了各种备考睡眠法。

虽说是考试，但也有很多种，比如初中、高中、



大学入学考试，以及各类资格考试等。小学生、初中生、高中生和补习生，还有上班族，他们需要的睡眠时间都不一样，本书也都有针对性地进行了专门介绍。阅读时，和现在的你没关系的内容可以直接跳过去。

但有一点我要事先说明，就是书中给出的都是“最低限度”的睡眠时间，并不是理想的睡眠时间。请大家不要弄错。也就是说，大家要以书中的标准为界限，睡眠时间多于或等于这个标准时间还可以，少于这个标准时间是不可以的。因为睡眠少于这个标准时间会导致效率降低，消极的作用会变大，请大家一定要注意。

对准备考试的人来说，最重要的就是顺利通过考试，所以必须挤出学习的时间。但是，如果睡眠时间太少了，反而会搞坏了身体，那就是舍本逐末了。

大家要在保证一定的睡眠时间的前提下，保持自己的健康状态，再争取通过考试。

最低限度的睡眠时间

- 中学入学考试（小学6年级学生）

平日6个小时 + 周六、日7.5~9个小时

- 高中入学考试（初中3年级学生）

平日6个小时 + 周六、日7.5个小时

- 大学入学考试（高中3年级学生、补习班学生）

平日4.5个小时 + 周六、日6~7.5个小时

- 成人资格考试

平日4.5个小时 + 周六、日6~7.5个小时

考试一般都要准备一年，是长期的战斗。不仅每天的安排会影响考试成绩，这一年如何安排更是决定了考试能否通过。而且我认为了解季节因素和人的学习动力的关系也会有助于提高成绩，所以本书的内容还涉及季节和心情的关系。



毫无疑问，考试是从秋天开始决胜负的。请大家一定要善于利用不同季节的特点来取得好成绩。



第一章 考生睡多长时间合适

- ☆ 根据学习的效率来决定睡眠时间 003
- ☆ 小学升初中每天要睡 6 小时以上 007
- ☆ 备战中考每天要睡 6 小时 012
- ☆ 备战高考每天要睡 4.5 小时 015
- ☆ 备战资格考试每天也要睡 4.5 小时 019
- ☆ 周末用来补充睡眠 022
- ☆ 5 ~ 15 分钟的小睡效果非常好 025
- ☆ 忙里偷闲睡 1.5 小时的技巧 032



第二章 高质量的睡眠有助于提高学习效率

- ☆ “睡眠”等同于飞机的休整 037
- ☆ 黎明时分的浅睡眠是为起床活动做准备 042
- ☆ 一个完整的睡眠周期是一个半小时 047
- ☆ “非快速眼动睡眠”是身体的调整 050
- ☆ “快速眼动睡眠”是内心的调整 054
- ☆ “快速眼动睡眠”能提高记忆力 057
- ☆ 熬夜有百害而无一利 063
- ☆ 在体温下降的环境里很容易犯困 067
- ☆ 夏天的室温要保持在 $27^{\circ}\text{C} \sim 29^{\circ}\text{C}$ 来保证舒适的睡眠 074
- ☆ 学习过程中犯困可以洗洗脸并喝点冷饮 079
- ☆ 周末睡懒觉是在浪费时间 081
- ☆ 短时间睡眠直接关系到注意力提高 084
- ☆ 有起床困难症的人要多沐浴阳光 086
- ☆ 能帮助你取得好成绩的“早间活动和早饭前时光”
089
- ☆ 重视“睡眠”就是珍惜“时间” 095



第三章 充分利用季节优势， 让学习效率更上一层楼

- ☆ 季节不同，精力也不同 101
- ☆ 早上的阳光决定了一天的生活规律 104
- ☆ 在暑假结束之前都不用考虑控制情绪 107
- ☆ 在4月到9月养成“早间活动和利用早饭前时光”
的习惯 111
- ☆ 从秋天开始要有意识地沐浴阳光 114
- ☆ 冲刺阶段也要保持睡眠规律 119

第四章 为你量身打造的最强 “睡眠·学习计划”

- ☆ 中小學生篇 125
- ☆ 高中生、补习班生篇 129
- ☆ 上班族篇 133

第五章 赢得好成绩的快速睡眠法

- ☆ 早上让你自然醒的人工照明装置 141



☆ 选择能让人熟睡的、除湿性能高的床垫 142

☆ 佩戴可以在浅睡眠时叫醒你的手表 143

☆ 为“快速睡眠”“早间活动和早饭前时光”带来能量的氨基酸 144



第一章

考生睡多长时间合适



根据学习的效率来决定睡眠时间

削减的睡眠时间可以用来学习。但是，如果睡眠时间削减得太厉害，就会一直处于昏昏沉沉的状态，无法集中注意力学习，影响学习效率。所以大家不但要知道如何增加“醒着的时间”，更要了解不影响学习效率的最低限度的睡眠时间。

考生在准备考试的时候最不认真对待的就是“睡眠”了，很多人都会为了考试而削减睡眠时间，来相应增加学习时间。削减1小时睡眠，就可以多1小时来学习；削减2小时，就又多了2小时。大家是不是都抱着这种想法来削减睡眠、备战考试的呢？



或许这么说更正确，考生并不是想削减睡眠时间，而是时间不够用，不得不削减。

但是，如果削减得太多了会怎么样呢？

6 小时削减到 5 小时，5 小时削减到 4 小时，4 小时削减到 3 小时……究竟可以把睡眠时间削减到什么程度呢？

睡眠时间是可以削减到一定程度的，但如果持续每天睡 1~2 小时，身体会受不了。只延长醒着的时间，却一直昏昏欲睡的话，也根本学不进去。大家要考虑一下“清醒时候”的效率。削减睡眠时间可以用来延长清醒的时间，但如果清醒时的效率很低的话，延长时间就没有意义了。

例如，假设平时将 12 小时用于学习，学习的效率是 90%。这时削减 4 小时的睡眠时间，把学习时间延长到 16 个小时，如果这 16 个小时的学习效率大幅度降低，那就把好不容易挤出来的学习时间浪费了。

疲劳得不到缓解，学习时总发困。假设学习效率降低到 60%，结果会如何呢？如表 1 所示，醒着的时间虽然延长了 4 个小时，但实际的学习时间却减少了 1 个小时。



学习效率的高低，取决于睡眠时间是否充足。



考试临近的时候，为了增加学习时间，削减一定的睡眠时间也是不得已的。但是，睡眠时间削减得太多，反而会导致学习效率的下降。削减睡眠时间要有限度，超过了这个限度就会导致学习效率的急剧降低。为了考试取得好成绩，了解这个限度是非常重要的。

表 1 学习效率非常重要

醒着的时间	学习效率	实际的学习时间
12 小时	90%	10.8 小时
16 小时	60%	9.6 小时

从下一页开始我将分别针对小学生、初中生、高中生和上班族，介绍既不降低清醒时的学习效率，又可以取得好成绩的最短睡眠时间。