

## 洪蘭：睡眠影響孩子的學習和健康，養成生活的好習慣， 是我們給孩子的終生禮物

睡眠跟孩子的認知能力有關係，睡得太多或太少都不好。規律的睡眠幫助大腦的發育，三歲時沒有規律睡眠的孩子，智力測驗分數低於有規律睡眠的孩子。



### 給孩子的終生禮物

孩子的智商是基因和環境互動的產物，智商好比一棵植物，它長得好不好是受到種子（遺傳基因）和環境（泥土、水、日光）的影響。

一顆好的種子，在好的環境裡可以長到二尺高，但在貧脊的環境可能長到一尺就是極限了。相反的，一顆不好的種子種在好的泥土裡，有人殷勤灌溉施肥也可以長到一尺高。

基因像蓋房子的藍圖，每個人都有四個腦葉，都有海馬迴、腦下垂體等大腦的結構，但是環境就像室內裝潢，裝潢的品味決定房子的價值。基本上，**智商是先天和後天的交互作用，聰明才智不是你有多努力，而是你大腦運作的效率。**

**睡眠跟孩子的認知能力有關係，睡得太多或太少都不好。**一般來說，剛出生一到兩個月的嬰兒要睡十至十八小時；三到十一個月的嬰兒要睡九至十二小時（午睡是半小時至兩小時，一天一到四次）；一到三歲的幼兒要睡十二至十四小時；三到五歲的幼兒園孩子要睡十一至十三小時；五到十二歲的小學生要睡

十至十一小時；十一到十七歲的青少年要睡八·五至九·五小時；大人需要八小時的睡眠；中老年人則需要六至七小時。

智商跟突觸（Synapse）的密度和神經纖維外面包的髓鞘有直接的關係突觸是神經元中間的那個小空隙，髓鞘是神經纖維外面包的絕緣體），**規律的睡眠幫助大腦的發育，三歲時沒有規律睡眠的孩子，智力測驗分數低於有規律睡眠的孩子。**

有些孩子晚上睡不好，一到三歲的孩子中，有二〇%至三〇%的孩子晚上會醒來，夜間醒太多次會影響孩子以後的健康，他們到五歲時，在詞彙測驗上的分數較低。就算兩歲以後睡眠有改善，六歲時非語文測驗（No-verbal test）的分數還是低，因為大腦的發育已經受影響了。

**睡眠無法三天不睡，再大睡三天補回來，這就是為什麼從小養成良好的睡眠習慣很重要。**晚上常醒來的孩子在 IQ 測驗上比睡眠正常的孩子少二·四分，加州大學的實驗顯示，當一個人持續三十五小時不睡，簡單的詞彙記憶會衰退四〇%至六〇%。

我們每個人的大腦中，都有個生理時鐘，位於視叉（Chiasma）的上面，叫做「視叉上核」（Suprachiasmatic Nucleus, SCN），當天黑、光線慢慢暗淡時，它就會活化起來，送訊息到松果體去分泌褪黑激素（Melatonin），使我們打哈欠、想睡覺。SCN 對光敏感，所以坐飛機跨越國際子午線會有時差（jetlag），因為東半球的白天是西半球的晚上。上飛機後，空服員會把所有的窗戶關上，營造黑暗的夜間氣氛，幫助旅客調整時差。

美國居住空間比較大，孩子可以有自己的房間，若是跟父母睡，父母會等孩子睡著後，再悄悄起來做事，盡量保持安靜不驚擾孩子。不管獨立睡或跟大人睡，時間到了就上床熄燈睡覺是很重要的紀律。若是每天睡眠時間不定，孩子大腦褪黑激素的分泌不穩定，孩子的睡眠就出問題了。**所以要養成孩子良好的睡眠習慣，父母本身作息要有規律，按時起居生活。**

**要養成好習慣有一個方法，就是給孩子一個上床儀式—先刷牙，換睡衣（換了睡衣就表示不再出門了，因為有良好教養的人，睡衣是不可以穿出門的），父母拿本書唸給孩子聽，或講床邊故事。成為習慣後，一換上睡衣，孩子的大腦便做出睡覺的預期，很快便會入睡。當父母說「bed time」，孩子就會乖乖去刷牙換睡衣，因為習慣成自然，它已經變成生活的一部分了。**

**睡眠影響孩子的學習和健康，養成生活的好習慣，是我們給孩子的終生禮物。**

摘自 洪蘭 《[該怎麼成就你的人生](#)》/天下文化

[https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/20821?utm\\_source=Facebook&utm\\_medium=MF\\_post&utm\\_campaign=2103122300&fbclid=IwAR2PjRGEIJRukMBuU3PCmrbw2BLAYevSdFVfceTABowOW3L-JatPjtjUwUA](https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/20821?utm_source=Facebook&utm_medium=MF_post&utm_campaign=2103122300&fbclid=IwAR2PjRGEIJRukMBuU3PCmrbw2BLAYevSdFVfceTABowOW3L-JatPjtjUwUA)