

Изучение языков во сне

Наткнулась недавно на забавную идею изучения языков во сне. Кто-то считает данный метод эффективным? К сожалению, выспаться куда лучше в тишине, но так заманчиво звучит мысль, например, [выучить китайский](#), [немецкий](#) или [французский](#), спя

Вот, что по этому поводу говорит [исследование 2020 года](#):

Can information that is processed during sleep influence awake behavior? Recent research demonstrates that learning during sleep is possible, but that sleep-learning invariably produces memory traces that are consciously inaccessible in the awake state. Thus, sleep-learning can likely exert implicit, but not explicit, influences on awake behavior.

Автор заметки: Marry (Мария)

Revision #3

Created 28 August 2023 13:13:28 by Тимур

Updated 20 September 2023 18:15:02 by Тимур