

篇名

「夢」想成真？——探討夢的形成

作者

郭玳吟。私立曉明女中。二年丙班

# 「夢」想成真？——探討夢的形成

## 壹●前言

自古以來，大家對於「夢」多抱持著一種既神祕又好奇的心態，民間也因此出現許多夢的解析大師，解夢專家等，都希望能從夢中探悉到一些自己未知，但未來可能發生的事，不過對這方法的可信度就不得而知了。雖然從前人類對夢就有濃厚興趣，但真正對夢的科學化研究，卻只是近百年來的事，到了這個科技發達的時代，人們已經對夢做過大量的研究，並有了相當程度的發現，但至今能有許多關於夢的謎題是我們無法解釋的。縱然二十世紀的心理學家弗洛伊德曾對夢做過大量的研究，還因此出版「夢的解析」一書，但它是否就代表夢的全貌呢？

## 貳●正文

### 一、夢的探討

#### 01. 爲什麼人會做夢？

夢大部份都是從日常生活的感受所得到的。它只是人睡眠時的一種心理活動，夢中的心理活動與人清醒時的心理活動一樣都是客觀事物在人腦中的反映。夢中離奇的夢境是因人睡眠大腦意識不清時對各種客觀事物的刺激產生的錯覺引起的。如，人清醒心動過速時產生的似乎被追趕的心悸感，在夢中變成了被人追趕的離奇恐懼的惡夢，人清醒心動過慢或早博時引起的心懸空、心下沉的心悸感，在夢中變成了人懸空、人下落的離奇恐懼的惡夢。夢中經常能感覺到一些人清醒時不易感覺到的輕微的生理癥狀，是因人睡眠時來自外界的各種客觀事物的刺激相對變小，來自體內的各種客觀事物的刺激相對變強引起的。(註一)

而我們大致可將人類作夢的原因歸類出下列幾種:

#### A. 體弱多病者，容易做夢。

當身體經歷種種不順的時候，容易做夢。由於病人多半身心俱疲，因此病人所夢到的夢境，大都是恐怖、驚懼、駭人聽聞的情形。

#### B. 日有所思，夜有所夢。

思維的夢大都和平常生活有關，諸如感情、情緒的不安，小自生活的細節，大至工作上的各種狀況，都可能夜入夢中。這種夢境，常有男女感情、朋友交往，

甚至爭吵、激辯等情形發生。

C.曾經有過的，又來托夢。

曾經發生的事，已經歷時很久了，會偶爾出現在夢中。譬如很久以前認識的某一個人，或過去做過的某一件事、吃過的一碗飯或一盤菜，平時根本未曾記憶，卻忽然在某一個夢境中出現。我們平時的思想行為，就像一粒種子，埋在我們的八識田中，成爲一種經驗、習氣，遇到這種思維運作的因緣，夢於是產生。

D.未來將發生。

因爲人的身體、心理，和時空的關係密不可分，雖然有些事尚未發生，但是我們的生理、心理會有自然的感應，所以在夢中就先有預兆，例如夢見甲，第二天果然見到甲，一般所謂的托夢就是屬於這種情況。

E.想夢。

舉凡天下一切的夢境，不外是憶念、意想所成，無想則無因，無因則無夢，這種想夢有時是前世業因的作用，因此我們在夢中，會夢見自己成爲另一種自己完全不熟悉，未曾經驗過的身分。一個飄泊異鄉的遊子，長年在外，家中的老母思念成疾，這種種的訊息會傳達到這遊子的夢境，一般說這是母子連心，這也是想夢的一種。(註二)

## 02.夢的形成

至於夢是怎樣形成的，各個學派的說法不一。巴甫洛夫高級神經活動學說認爲做夢是睡眠的異相階段的產物。在反常的睡眠狀態時，由於輸向大腦皮層的血流量加大，氧消耗量增強，因而使得腦神經細胞仍然進行十分活躍的代謝活動，抑制狀態不深，還在處於所謂的「工作」(興奮)狀態。在接受來自體內外各種刺激的情況下，相應的記憶痕跡便"復活"起來，於是便會產生各式各樣的夢境。

睡眠時如果聞到香水或花香，可能會夢見置身於百花爭艷、芳香撲鼻的花園裡；臉上被敷蒙毛巾等物時，會做被窒息、停止呼吸的夢等等。也有人時常夢見狗咬腿，醒來時仍隱約作疼，後經診斷，腿部患有疾病。這都是體內外刺激發出神經衝動，傳到大腦皮層相應的神經中樞部位，從而引起神經細胞的興奮活動所造成的。如果是白日的思念，例如，接到遠方親人的來信或在準備考試，也會夜裡做夢和親人相聚或正在緊張應考等等。這是因爲大腦皮層的相應部位的神經細胞興奮強度過強，在睡眠時得不到充分的抑制，繼續處於興奮活動狀態的緣故。

一般說來，白天多焦慮、恐懼和願望時，處於疲勞、空腹、高燒狀態時，受到聲音與物理性刺激時，氣壓與氣溫顯著變化時，都容易做夢。

在夢中，慣常是最荒誕、最矛盾的各個行為與事件以極其難以置信的形式交織著。所有這些，足以說明做夢是屬於低級的大腦活動，是一種低級思維的表現。人在做夢的時候，相應的大腦皮層活動處於低水平的粗糙活動狀態，大腦皮層反應的整合作用不完備，對於事物的分析往往是錯誤的、離奇的、幻覺的，把過去的事情以混亂形式呈現出來。所以說，做夢的內容和原因並非神秘，是可以分析說明的。(註三)

## 二、做夢對人體的影響

### 01.做夢對人體的益處

有些生理學家認為，做一定數量的夢是必需的，因為它可以使人的高級神經活動得到鬆弛，從而可使精神上起到緩衝、調劑與鎮靜的作用。他們經過實驗證實，縮短做夢的時間會使人產生急躁與焦慮的情緒。一些心理學家論斷：正常的做夢有利於人的智力的恢復，因為一定程度的神經興奮有助於神經聯繫的建立與鞏固。(註三)

大家都知道我們需要睡眠，卻不見得知道我們也需要做夢。科學家們用全新的方法研究人們在夜眠時的心境變化，推翻了許多舊的誤解和迷信。夢不是睡眠的點綴，夢是保護睡眠的，奧國精神分析學家弗洛伊德在許多年前就有這種見解，但後來才得到證實。實驗證明，對睡眠的人敲鈴、閃光、甚至用水潑他，這些擾亂往往都被融入到他的夢裡，敲鈴變成了門鈴聲，做夢的人夢見他朋友來了，他去開門。潑水使他發冷，他可能夢見自己到了北極，站在冰山上。如果沒有夢，他就會被這些干擾驚醒，睡得不好，得不到充足的休息了。

而且，夢也常常實現實際生活中得不到的事物，生活中的難題也常在夢中得到解決。感到快樂、幸福、而滿足的夢境，使人睡的格外酣熟，因而有了充足的休息。如果一個人剛做夢就被叫醒，而且它的夢被屢次打斷的話，第二天他就會變得易怒而失去常態。(註四)

### 02 做夢對人體的負面影響

我們如果從生理方面來說，作夢作太多就會覺得睡眠不足，醒來後會覺得沒有休息夠、沒睡飽的感覺，做夢反而成爲一種影響睡眠品質的事。那當然另外一個就

是夢的內容，夢的內容也會去影響一個人，如果夢到的是好的、中獎了，或等等好的經驗，就會讓第二天心情比較愉悅，那如果是夢到不好的一些經驗，就會讓隔天比較焦躁不安，甚至有時做了些預言性的噩夢，也容易令人心神不寧、充滿恐懼。

另外，有些人每天睡足八小時，白天卻還是常打呵欠，醫師表示，這可能是睡眠品質不好作祟。根據統計，每四人就有一人有睡眠障礙，包括打鼾，睡眠，作夢，睡的時間太短等因素，都會讓人睡不好。如果睡眠品質差，就算是白天補眠，反而會打亂睡眠結構，到了晚上更不好。(註五)

但一篇精神醫學方面的文獻說:睡眠時當進入 **REM(Rapid Eyes Movment)**時期就表示睡熟了，而且一但進入 **REM** 就容易作夢。所以單單是作夢是不會影響睡眠品質的，反而表示有進入睡眠狀態。(註六)

### 三、夢與意識

#### 01.開啓潛意識的夢

二十世紀心理學家佛洛伊德發現，夢經過解析之後，不但可以揭露出精神病患症狀之後隱藏的病因，而且也可由之探究一般人潛意識的心理歷程。因此，佛洛伊德認為「夢是通往潛意識的捷徑」對當事人所陳述的一切夢的內容，便稱為夢境。夢境分為兩個層面：一為顯性夢境、一為潛性夢境。

##### A.顯性夢境

是當事人醒來後所能記憶的夢境。是夢境的表面，屬於意識層面。

##### B. 潛性夢境

是夢境深處部為當事人所了解的部分。是夢境的真面貌，屬於潛意識層面的夢，其情境是當事人無法陳述清楚的。

按佛氏的說法，在人的潛意識層面中，平常存在著一些被壓抑的與性有關的衝動或慾望。因此等衝動或慾望不為當事人意識所接受，不容其表露於外，只有在睡眠時，意識層面的的壓力放鬆之際，才會乘機外逸。並以偽裝方式，形成不為當事人所能了解的潛意識夢境。

夢的解析，其目的即在根據當事人所陳述的顯性夢境為起點，進一步探究潛意識夢境中所隱含的真正意義。(註七)

人天生會做夢。無論夢境是清晰逼真或模糊怪異，許多人在大夢初醒後總希望知

道自己的夢到底意味著什麼。美國一名30年來始終致力於研究夢的專家日前解釋說，反覆出現的夢境的確具有含義，能夠反映出一個人的內心想法，就好比給人的潛意識拍了一張X光片。

美國加利福尼亞大學教授艾倫·西格爾從事夢境研究已近30年。她認為，如果一個人反覆做同樣的夢，那麼這個夢可以用來解析或揭示此人內心深處的真實想法。西格爾說：“夢境為我們的潛意識拍了一張X光片，能展示我們的內心情感和正面臨的難題，尤其是當我們處在人生的困難階段或重要轉折期”。(註八)

## 02.無意識狀態的夢遊現象

夢遊又稱為夢遊症，患者會在睡眠中起床，從事各種活動，然後再回到床上繼續睡眠；次日醒來，對昨夜的夢遊渾然不自知。

患夢遊症者以兒童居多數，而有學者發現夢遊的人，具有攻擊和自我壓抑的個性。

研究表明，夢遊主要是人的大腦皮層活動的結果。大腦的活動，包括“興奮”和“抑制”兩個過程。通常，人在睡眠時，大腦皮質的細胞都處於抑制狀態之中。倘若這時有一組或幾組支配運動的神經細胞仍然處於興奮狀態，就會產生夢遊。

夢遊行動的範圍往往是夢遊者平時最熟悉的環境以及經常反覆做的動作。據日本統計，夢遊者的人數約佔總人口的1~6%，其中大多是兒童和男性，尤其是那些活潑與富有想像力的兒童，大多都出現過數次。而患有夢遊症的成年人大多是從兒童時代遺留下來的。

治療夢遊症時，必須心理治療和藥物治療同時進行。應該去除不良的精神因素，消除焦慮、恐懼和緊張的情緒，改善其環境，使之注意勞逸結合和體育鍛煉；同時，根據其不同年齡輔以適當劑量的鎮靜安眠藥物，如安定、眠爾通、利眠寧等。根據報導，患者在醫生的指導下，於臨睡前口服丙咪，也有較好的效果。在夢遊剛發作時，及時喚醒他，也是一種行之有效的措施。(註九)

## 參●結論

儘管在這個科技發達的年代，已有許多人透過專業儀器對人體做相關實驗，但事實上，說不定我們現有的資料只是「夢」這個大領域的冰山一角而已，人類對夢依然存在著相當大的疑惑。目前社會上有很多學派抱持著自己對夢的形成的觀點，究竟哪一個是對的，也沒有人能提出絕對的證據來。還是存在著一些用常理無法解釋的疑問，例如被害人家屬被託夢而順利找到死者遺體等，類似事件屢見不鮮。這些問題留待我們做更深入的研究。(註十)

## 肆●引註資料

註一、奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1305100609745>

註二、奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1305082712609>

註三、奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1607031501754>

註四、《中華兒童百科全書》p.704。台灣省政府教育廳兒童讀物編輯小組。台灣書店

註五、奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1205081303970>

註六、奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1005032400596>

註七、國家網路醫院 <http://hospital.kingnet.com.tw/heartsustain/d-5.html>

註八、新華網

[http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/tech/2007-02/05/content\\_5696679.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/tech/2007-02/05/content_5696679.htm)

註九、奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1205081100355>

註十、《中華兒童百科全書》p.703。台灣省政府教育廳兒童讀物編輯小組。台灣書店