

夢・瘋狂・譫妄 -- 我夢，故我在

篇名

夢・瘋狂・譫妄 -- 我夢，故我在

作者

江雅立。私立曉明女中。高二乙班。1 號

謝采姣。私立曉明女中。高二乙班。44 號

## 壹●前言

### 夢裡不知身是客

究竟夢是由什麼引起的？夢境為何如此奇怪？又為什麼這麼難記住呢？

人活在這世上，有幾樣東西不可或缺，像空氣、水和食的重要性，甚至有人會說，活著就是為了吃吃喝喝；然而睡眠也屬於不可缺少的身體需求之一，許多人卻是想像不到。事實上，要人幾天幾夜睜眼不眠，可是比不吃東西還難，暫且不說「人為什麼要睡覺？」這種終極問題，與睡眠息息相關，且引起更多困擾與好奇的生理現象，就是作夢了。

夢向來與睡眠時發生，作夢的人通常是夢中的主角，夢境中的人物、景觀、動作都詡詡如生，讓人信以為真。但夢境的場景不僅變化多端，情節更是光怪陸離，只不過在夢中似乎都有合理解釋，而不讓人起疑。

自古以來，人類對作夢就感到好奇與不解。由於夢境是如此鮮明、複雜，且充滿情緒，以至於宗教運動、藝術呈現，以及內省的科學理論等，都受到它的影響。帶著好奇的心情，一窺現代睡眠科學的迷人發現化解，一般人對夢的誤解。

## 貳●正文

### 一、為什麼我們會作夢？夢是怎麼形成的？夢為什麼會產生？

但夢境內容怎麼來的呢？「日有所思、夜有所夢」固然無誤，但大多狀況，夢的材料並非當日熱騰騰的見聞，而常是一星期前的冷飯。不知這與民間「頭七」亡魂回府可有關係？但對納粹大屠殺倖存的受創者而言，選擇遺忘夢境或許有利調適。

地球 24 小時自轉一周造成的日夜交替，經由眼睛視網膜裡特殊的感光細胞（節細胞），告知下視丘裡的生物時鐘，之後再透過清醒中樞與睡眠中樞，來掌控人一天的清醒與睡眠狀態。因此，人的一生中約有三分之一時間花在睡眠，而睡眠中又有四分之一時間花在作夢。

若以腦波的變化來操作式定義意識（清醒與睡眠）狀態，則清醒狀態的腦波可以分成  $\alpha$  波與  $\beta$  波兩種。 $\beta$  波（ $> 14$  赫茲）在睜眼或閉目專注下測得，代表的是警覺狀態；而  $\alpha$  波（約 8~13 赫茲）則是在閉目、放鬆但清醒的狀態下測得。睡眠狀態則可分成慢波睡眠與快速動眼睡眠；慢波睡眠又可分成第一期到第四期，隨著睡眠的進行，腦波由高頻低幅變成低頻高幅；而快速動眼睡眠的腦波則是類似

清醒態的。睡眠之旅由闔眼放鬆的清醒態開始，之後進入為時約 90 分鐘的睡眠週期：過渡期（第一期）→淺睡期（第二期）→深睡期（第三、四期）→淺睡期→眼球快速運動的作夢期。年輕人每天睡眠中約有 4~5 次這種睡眠週期。隨著睡眠週期的進行，深睡期漸短，淺睡期與作夢期漸長，而醒覺往往發生於作夢期，所以醒轉之際猶能記得夢境。

## 二、夢魘與夜驚

### 01.是什麼造成了夢魘？

醒睡交替最容易出現異象。如果睡者剛從作夢期醒轉，但腦幹抑制訊號尚未完全退去，四肢可能依舊麻痺不聽使喚，那就得忍受伴隨這種「睡中麻痺」而來的「鬼壓床」恐怖經驗。然而睡前情境如果融入初眠（過渡期或第一期睡眠），就有可能出現「初眠幻覺的現象」，這種幻覺與作夢有些相似，也可能受真實感官知覺的影響。有些人甚至還能作「清醒之夢」，此時作夢者雖處在眼球快速運動的作夢期，卻知道自己在作夢，還能主動干擾夢境。

### 02.何謂清醒之夢？

在大多數的夢裡，我們都認為自己是醒著的，不過有的時候，一些難以置信的夢，會讓我們感到納悶。這種難以置信的感覺可能大到某個程度，而讓我們體認到自己正在做夢。清醒之夢的定義就是在夢中重新取得清醒狀態下某個重要的意識面向，對所處情境的正確認知。這一點在做夢時通常是喪失的。

當醒著的時候，我們不但曉得這一點，也可輕易證實，我們可以隨意產生動作、可以控制思緒。如果有所懷疑的話，我們甚至還可以擰自己一把，來確定自己具有感覺，對外來刺激有所反應。但在夢裡，我們通常失去了這種自省的認知能力，我們不曉得自己身在何處、我們無法控制思緒，同時我們也無法分析判斷。

有些人在做夢的時候，會有自發性的體認，自己正在做夢。這種現象在八歲以上的孩童身上會自然出現，一直到他們青春期末止。從那以後，人在睡夢中就很難出現自發性的自覺，不過這種清醒感卻可以被引發的。當覺察到正在做夢時，就建立了一種分離的狀態，一部分腦子處於清醒狀態，而另一部份還在作夢，於是可觀看夢境的進行，也可以造成醒轉，以促進對夢境的記憶。

## 三、常見的典型夢

幾乎每個人都作過的夢雖具有濃厚的個人色彩，隨著作夢者的心思、生活經驗及外在刺激等而千變萬化，但也有一些夢卻幾乎是每個人都同樣夢過的，這種夢我們稱為「典型夢」或「類型夢」(typical dreams)。佛洛伊德說：「不管作夢者是誰，它幾乎都有同樣的來源」，當然也可能代表同樣的意義。但事實上，對於

這些典型夢的來源與意義，各家的看法和佛洛伊德不盡相同，下面我們將逐一介紹較常見的典型夢及各家的解釋

## 01 墜落之夢

墜落之夢可能是最常被夢見的典型夢，它通常發生在剛墜入夢鄉或從平地墜入一個坑洞中，而驚醒過來，且經常自覺身體有瞬間的抖動。這種夢與我們用「墜入夢鄉」來形容入睡的情景可能有密切的關係。從生理上看，在剛進入夢鄉時，由於身體肌肉的放鬆，沒有放穩的手腳突然滑落，或者因入睡時血壓的突然下降，這些生理變化的刺激都可能被編入夢中，而成爲「墜落之夢」。

種族回憶論者認爲「墜落之夢」可回溯到人類古老祖先的一種恐懼經驗，人類祖先有很長一段時間居住在樹上，失足墜落（特別是在睡夢中）乃是當時最主要的危險，它通常意味著死亡，因此項隨時提高警覺，「墜落之夢」很可能就是這種集體潛意識裡「原始恐懼」的重現。注重童年經驗的人認爲，這是我們個人潛意識中，孩提時期剛學走路時經常摔倒的恐懼經驗之重現。

佛洛伊德派的學者認爲，從高處「墜落」乃是象徵道德上的「墮落」（失足）。但這種「失足」並不一定專指「性」方面，它同時也可能象徵地位、名望、事業等的下降，這也是一般人共同的恐懼。

## 02 被追趕之夢

通常是被陌生人追趕（或攻擊），而自己卻無法快速逃離，甚至呆立不動，這也是相當緊張的典型夢。

種族回憶論者認爲，「被追趕之夢」也與人類祖先的「原始恐懼」有關，過去人類常遭遇猛獸的攻擊，特別是在尚未懂得用火以前的夜晚，猛獸突然來襲而自己又跑不快，這種原始的恐懼仍殘存在集體潛意識中，而重現於現代人的夢境裡。注重童年經驗的學者們認爲，當我們還是嬰兒時，面對恐懼的情境，想逃避，卻因兩腿無力行走而逃不開，覺得被釘住了，這種嬰兒期的恐怖經驗成爲「被追趕而僵立難動」的夢之來源。

佛洛伊德派的學者認爲這是性願望的達成，僵立難動與性高潮時的興奮、僵直、不能動的情形頗爲類似，或者是「被虐狂的快感表現」；但被追趕之夢伴隨的通常是驚慌、恐怖的情緒，與性高潮時的興奮似乎背道而馳，而且小孩子不知性高潮爲何物，但亦常見這種被追趕卻呆立不動之夢。因此，多數人還是認爲這是缺乏安全感引起的夢，不需要扯到「性」上面去。

### 03 趕火車之夢

在夢中，火車就要開了，而自己卻還在家裡或某處，心裡充滿了惶急焦慮，有時沒趕上火車，懊惱得不得了，有時則在最後一剎那，順利地趕上火車，則有種解脫滿足的感覺。

夢中的火車顯然是一種象徵，佛洛伊德認為它表示分離，即象徵死亡，夢見沒趕上火車，意味著「還好，沒有搭上死亡的列車」，但這與作夢者當時的情緒顯然相違，沒有趕上火車，作夢者顯得惶急焦憂，而不是「幸好沒死」的寬慰。

若「趕上火車」的話，照佛洛伊德的說法是意味著死亡，不過作夢者此時的感覺卻是解脫滿足，而不是死別的恐懼感。

火車可能有另外的含意，搭火車旅行象徵生命旅程中的進展，沒趕上火車意味著自己的進展受阻、錯失良機、擔心，沒有自信，趕上火車則暗示圓滿的努力結果。這可以從對精神官能症病人的治療間接得到證明，常夢見自己沒趕上火車的病人，在病情好轉後，也就是對自己恢復信心後，沒趕上火車之夢就會變成愉快的趕上火車之夢，甚至夢見自己駕駛火車。

### 04 飛翔之夢

人是不會飛的，但在夢中，我們卻會夢見自己飄浮於空中，毫不費力地飛翔。有時候，它是在被迫趕後的脫逃方法，凌空而飛，使我們的驚慌一下子變成驚。

種族回憶論者認為這是對我們的古老祖先漂浮在海上生活的一種回響，我們體內連接耳與嘴的歐氏管乃是鰓的原始型態，這表示我們是從海中生物進化而來的，浮游於海中載浮載沉，沒有重量感，就好像飛翔的感覺一般。個人經驗回憶論者認為，人還在母親的子宮內時，浸潤於羊水之中載浮載沉，亦如同飛翔的感覺般，「飛翔之夢」是子宮內經驗之再現。另一派人士則認為，飛翔是人類祖先的原始夢想，看到鳥類在空中翱翔，自由自在，也渴望自己擁有這種能力，如莊周之夢蝴蝶般，不知蝶歟周歟。

佛洛伊德派的學者認為，飛翔象徵性交時「輕飄飄」的狂喜，「快樂得飛上天」，代表作夢者的性渴望。費登指出，這種飛翔之夢有很多都是勃起之夢。陰莖的勃起給人的印象就好像飛翔一樣，是「反重力作用」的。非性論的心理學家則認為，飛翔代表我們企圖打破自然所加諸種限制的欲求，渴望從現實生活中的桎梏和苦悶逃脫。

## 05 考試之夢

這也是一種憂心如焚的典型夢，夢見自己就要參加考試，或者已置身考場中，但卻沒有準備，答不出試題，夢見自己被通知某科不及格，要補考、重修等。考試夢的兩大特徵是，一、它通常發生在考試過後相當的時間才會夢見，一個三、四十歲的博士，曾夢見自己參加大專聯考、畢業考……等，如臨大敵。二、夢中的考試通常是失意的，缺考、零分、不及格……等。

佛洛伊德自己也常作考試夢，他仔細分析後發現，憂心如焚的考試夢其實是「要你寬心」的安慰夢，譬如他沒有通過法醫學的考試，但卻從不曾夢及此事，相反的，像動物學、植物學、化學等科目，他以前均順利通過，但在夢中，卻重溫這些考試的風險。若再仔細推敲，常會發現夢見考試的隔天，常是作夢者即將從事某種可能有風險，而必須負責任的大事。因為面臨考驗，以前同樣面臨考驗的考試遂浮現於腦海中，自己面對動物學的試卷，不知如何作答。但事實上，動物學的考試早在幾年前順利通過了，這個夢似乎在告訴作夢者：「不要為明天耽心吧！以前考動物學時汗流浹背，但還不是順利通過，事實證明那只是空緊張一場，明天的考驗也是一樣。」

## 06 赤身露體之夢

夢見自己赤身露體或者穿得很少，而出現於大庭廣眾之中。作夢者感到尷尬羞慚，想逃避或以各種方法遮掩窘態，但卻無能為力。暴露的程度與樣子大多相當模糊，作夢者有時不清楚自己是一絲不掛或是衣不蔽體。夢中其他衣冠整齊的人士大多是一些陌生的面孔，他們並不會苛責或嘲笑作夢者的窘態，相反的，卻顯出一副若無其事，漠不關心的樣子。

「作夢者的尷尬」與「外人的漠不關心」是此夢的特點。佛洛伊德認為，這與童年經驗有關，我們只有在童年時，赤身露體置身於父母、親友或大庭廣眾之前，才不覺羞慚，也少受責備，這段天真無邪的日子，在日後回憶起來，總令人興起「當時有如身在天堂」的感覺（人類亦認為若在「天堂」之中，人不會因赤身露體而感到羞慚），但後來有了羞惡之心，我們即學會遮掩、隱藏、壓抑自己，旁人也不再容許我們這麼做，唯有每天晚上藉著夢境才能重溫童年如天堂般的生活。因此，赤身露體而不受責備景象的復現，乃是童年各遂其慾的願望達成。而由於夢中的「檢查制度」，導致夢中出現的自己往往無法全裸，而只呈現「衣冠不整的樣子」，然後又加上讓自己感到「羞慚」的旁觀者。

楊格派的學者亦認為暴露夢是在表現原始的被抑制的慾望，但更有其建設性的一

面，譬如一個容易害羞臉紅的女人夢見自己赤身裸體走在大街上，自己不覺尷尬，路人亦不在意（或自己雖感羞愧，路人卻不在意），這個夢乃在暗示她「沒有什麼好羞愧」的，她無需憂慮，也不必動不動就臉紅。

楊格的弟子辛格報告了一個夢例，一個出身高尚保守家庭的婦人，夢見自己穿一套高領、長袖、黑天鵝絨的禮服走進醫師的辦公室，但一轉身，她的背部從頭到腳卻一絲不掛。依楊格的學說來說，這個婦女盛裝的前身代表她的「假面」，而赤裸的背面則代表她的「暗影」，這個夢乃是在暗示她僵硬的「假面」需包容赤裸的「暗影」，才能成爲一個更圓滿的人。

## 07 穿過隧道之夢

夢見自己正穿過一條隧道，一個洞穴，或在狹窄的空間行走。有人認爲，這是我們誕生時，穿過產道受擠壓之記憶殘存。也有人認爲，它是我們入睡後，食物通過腸道的潛意識感覺所引起。

## 08 親人死亡之夢

佛洛伊德認爲，夢見至親之人的死，如父母、兄弟姊妹、兒女之死亡，應該分爲兩類，一種是夢者並不感到悲傷，另一種則夢者深深地感傷，甚至於睡中流淚啜泣。前一種夢中事實上不能算做「典型夢」，至親死亡而絲毫沒有悲傷的感覺乃是違反常情的，夢中的「親人」可能代表著另一個人，這種夢我們將在「夢中的情感」一章中再予以詳述。

後一種夢，夢見親人死亡而哀痛逾恆，但事實上，那個親人還好端端地活著。爲什麼會作這種「不祥之夢」呢？佛洛伊德認爲，「夢者確有希冀那位親人死亡的願望」，但他強調，這並非意指夢者「現在」仍舊希冀那人的死亡，而只表示夢者「在其一生的某一段時間甚或童年時，曾有過如此的希望」。

譬如兄弟姊妹，現在雖然相親相愛，但事實上每個人都曾有過其兄姊或弟妹的敵意，特別是在童年時，而若夢見「父母之死」，男人多夢見父親之死，女人則多夢見母親之死，這可能是因爲童年時期的「伊底帕斯情結」在作祟，在童年時，男孩子把母親當做愛慕的對象，而視父親如同「情敵」（女孩子則反之），希望他從自己的身邊「消失」。這種希冀兄弟姊妹或同性父母死亡的念頭，在「自我」及「超我」的發展過程中逐漸消失或被壓抑到潛意識中。

在作親人死亡之夢的當天或前幾天，夢者可能對那位親人表示了特殊關懷的感受，而在夢中，那些被潛抑的願望在毫無戒備的狀態下赤裸裸呈現（逃過了「檢

查制度」)。而因為沒有改裝，也就不可避免地帶來應有的情緒反應——哀痛逾恆。

## 09 死人復活之夢

明明已經死去的人（通常是親友）卻又在夢中出現，就像他活著時一般和我們從事各種活動。原始民族認為在夢中出現的乃是死者的「靈魂」，此說當然過於玄奇。佛洛伊德認為，這種夢乃是夢者心中「概念的影像化」，夢者心中想：「如果父親還活著，他對這件事會怎麼說呢？」但要是無法表達「如果」的，它只能讓死者在夢的舞台上重新登場。譬如說，一位由祖父那裡得到大筆遺產的青年，將遺產揮霍掉了，他正悔恨交加時，祖父在夢中又活著出現了，向他追問，指責他不該這樣奢侈。這正是「如果祖父地下有知」的影像化。

已死的人出現在夢中，作夢者自己或夢中的其他角色常會在夢中提醒：「奇怪，他已經死去很久了」，這可能是我們殘存的理智活動仍在夢中發揮作用的關係。但這一類的夢不易了解，就像佛洛伊德所說：「我很願意承認，對這種夢的秘密，我們還未全部了解」。

## 010 牙齒脫落之夢

根據一般人的解釋，夢見牙齒脫落或被拔掉是象徵親戚的死亡，但佛洛伊德派的精神分析學家認為，牙齒掉落乃是「性」的象徵。佛洛伊德此夢的動機乃由青春自慰的慾望而來（牙齒脫落代表洩精）。巒克（Rank）則報告過夢見牙齒被拔出來而遺精的夢例，史德喀爾（Stekel）則認為夢見牙齒被某人拔掉，乃是「閹割」的象徵。

但女性亦會做牙齒掉落之夢，楊格認為此夢代表分娩。非性學派的人則認為此夢（男女均一樣）代表「成長」，我們每一個人都經歷過乳齒脫落而長出恆齒的「成長過程」。因此，牙齒掉落之夢可能表示他欲求成長或渴望「拋掉幼稚的事物」。

## 011 「以前到過這裡」之夢

夢見自己到某個地方，而在心裡立刻感覺到「我以前到過這地方。」但事實上，在白天的清醒生活中自己卻未曾到過那個地方（世界上可能根本就沒有夢裡出現的「那個地方」。這種夢常被認為是來自「前世的回憶」，而為相信輪迴轉世者所樂道。佛洛伊德在《夢的解析》裡說：「這些地方恆常指母親的生殖器（譯註：以風景或房屋來象徵），因為再也沒有別的地方可以讓人有此種確定——認為他以前到過。」這個解釋也許會讓道學之士大皺眉頭。



他在另一本著作《日常生活的精神分析》中則有較委婉的說法，他認為對某些事物的「熟悉感覺」可能來自「潛意識的幻想」。夢中的某一事件與我們的經驗非常類似，但卻為意識所壓抑，轉移而為對場景（如房子）的相識之感。

## 012 游泳之夢

在水中游來游去，感到極其愉快。精神分析學家認為，這裡的「水」代表母親子宮內的「羊水」，象徵夢者重返母親子宮的慾望。但可能也有別的含意，佛洛伊德亦認為常夢游泳、划水的人過去通常是尿床的，他們在夢中重溫早就經由學習而放棄的樂趣。

## 四、對於夢的釐清

以下有些對於夢的有趣觀念釐清，特地設計了一份問卷，在一中街訪問 100 人大家對夢的概念，以下是我們設計的問卷：

您好◎我們是曉明女中高二乙班的學生，我們要做暑假作業，這裡有一份有趣的問卷，小小的幾個問題，希望您能幫我們填寫☆  
請在您認為的答案中前面框框打「√」謝謝。

### (1) 每個人都會作夢嗎？

會阿，只要是人都會作夢的嘛不會拉，只有渺渺幾人才會

### (2) 夢能預測未來嗎？

當然可以，電影中巫師不是都這樣嘛不行拉，想太多了，夢就是夢

### (3) 你覺得夢究竟是黑白還是彩色的？

我的夢是黑白的我的夢是彩色的不一定耶，跳來跳去的

### (4) 盲人能看到夢境嗎？

看不到吧看得到，他們在夢中恢復光明

### (5) 男人與女人的夢有不同嗎？

不一樣，男生多具攻擊性和暴力，女生都比較親密和溫柔都一樣吧

◎謝謝您抽空幫我們填寫問卷，小的真是感激不盡大人的大恩大德！再次謝謝！

## 01 每個人都做夢嗎？

(勾選「會」：91 人勾選「不會」：9 人)

所有在睡眠實驗室裡接受研究的人，都在睡眠中出現腦的活化。每個人在睡眠時

都會做夢，要是有人持異議的話，只能說這些人記不住他們的夢。如果做夢時沒有因醒轉而遭打斷，很少會有人對夢有記憶。許多人記不清楚或完全不記得夢境，是由於記憶在睡眠當中的這段腦部活化期，遭到消除所致。

## 02 夢能預測未來嗎?

(勾選「能」: 57 人勾選「不能」: 43)

自遠古以來，夢的神祕特性就讓人相信他們是來自另一個世界的訊息。因此夢一向被視為具有預言性的訊息，只要正確解讀，將使我們能夠預知未來。就算我們如今已知夢的神祕主要是由於夢的形式特徵所造成的。夢具有預言性質的理論，不但毫無科學根據可言，並且還有相當數量的反對證據。對於擔心發生某種傷害事件的人而言，他們更容易夢見心愛的人是可想而知的。我們從清醒之夢得知，只要載入睡之際，腦子裡想著某個主題，就有可能影響夢境的內容。想要進行夢境預兆的科學研究，我們必須建立一些基礎，夢與清醒之間出現巧合相關的情形有多常見。在我們擁有這些證據之前，最好還是相信預兆之夢的假設是錯誤的。

## 03 夢是黑白還是彩色的?

(勾選「黑白」: 11 人勾選「彩色」: 9 人勾選「都有」: 80 人)

現在實驗室的證據顯示我們做的夢是彩色的。而夢境是黑白的錯誤觀念是差勁的記憶所造成的。夢境的記憶不單是睡眠中腦部處於活化狀態時的功能，同時也是清醒狀態下的腦部功能，這些狀態又決定了夢境能不能被完整的記住。所有清楚的夢境報告裡，都看得到大量有關顏色的描述，所以我們的夢確實是彩色的。

## 04 盲人能看到夢境嗎?

(勾選「能」: 93 人勾選「不能」: 7 人)

這個問題的答案，取決於盲眼人是天生的還是後天的。天生盲眼的人在任何時候都不會出現視覺的影像，無論清醒或做夢；因為他們的視覺系統從來沒有與外在的感官世界產生過必要的互動，以便發展出視覺影像的感知及編碼能力。因此當他們在睡眠中腦部出現活化時，就不能夠喚出影像來。後天才看不見的人，之前曾有過視覺，他們的腦子已經發育出感知以及回想視覺影像的能力。因此他們在清醒時可以從腦海裡創造影像，也可以在睡夢中腦部自動活化時，創造複雜的影像。

## 05 男人與女人的夢有什麼不同?

(勾選「相同」: 23 人勾選「不同」: 77)

男女的夢裡出現視覺影像的傾向沒有什麼不同，出現怪異夢境的傾向和夢境情緒的發生率及強度也大同小異。夢境當中的情緒強度是天生的，是由某種腦部活動所產生的經驗，對兩性來說都一樣。

#### 參●結論

目前學術界對夢的成因與目的仍無定論，普遍的看法是：夢是腦在作資訊處理與鞏固長期記憶時所釋出的一些神經脈衝(就像打掃時揚起的灰塵或正被處理中的資訊流)，被意識腦解讀成光怪陸離的視、聽覺所造成的。

現代科學慢慢進步，諸如一些「夢」、「幻象」、「睡眠」等等原本非常離奇的事情漸漸明白，相信再過不久，或許真的能出現像漫畫「多啦 A 夢」中的「補夢網」、「製夢機」之類的儀器，但對現在的我們，「夢」終究還是個神秘的謎，

夢是「個人的神話」，也許每一個人都會根據其品味而擇取適合他自己的解釋吧！

#### 肆●引註資料

註一、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P37。台北市；天下文化，2005。

註二、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P56。台北市；天下文化，2005。

註三、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P57。台北市；天下文化，2005。

註四、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P77。台北市；天下文化，2005。

註五、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P97。台北市；天下文化，2005。

註六、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P115。台北市；天下文化，2005。

註七、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P150。台北市；天下文化，2005。

註八、霍布森(J·Allan Hobson)；潘震澤。《夢的新解析》。P151。台北市；天下文化，2005。

註九、西格蒙德·佛洛伊德(Sigmund Freud)；孫明之澤。《夢的解析》。P56 台北市；貓頭鷹，2000。

註十、西格蒙德·佛洛伊德(Sigmund Freud)；孫明之澤。《夢的解析》。P101 台北市；貓頭鷹，2000。

夢・瘋狂・譫妄 -- 我夢，故我在

註十一、西格蒙德·佛洛伊德(Sigmund Freud)；孫明之澤。《夢的解析》。P155 台北市；貓頭鷹，2000。

註十二、西格蒙德·佛洛伊德(Sigmund Freud)；孫明之澤。《夢的解析》。P173 台北市；貓頭鷹，2000。

註十三、王溢嘉。《夢的世界》。P116 台北市；健康世界，1996

註十四、<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1106110709448>

註十五、<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A2>