

投稿類別：健康護理類

篇名：淺論夢

作者：吳佳諭。國立新竹高商。國貿科三年三班
黃慧敏。國立新竹高商。國貿科三年三班

指導老師：宋雅玲 老師

壹●前言

在夢裡，人們有時會感到天堂般的幸福，有時也會感到地獄般的痛苦。夢，這個美好又虛幻的現象，給了我們多少的歡樂和希望，但又帶給我們多少迷惘和惆悵。

一、研究動機

在生活周遭，會發現有些人經常性做夢，有些人則偶爾一次；有些人經常夢到美夢，有些人卻夢到噩夢。相信大家對作夢都不陌生，也曾經都有些疑問，為什麼夢有時像現實生活的心情寫照，有時卻與現實南轅北轍？基於此好奇心，我們將與大家一起進入夢的世界。

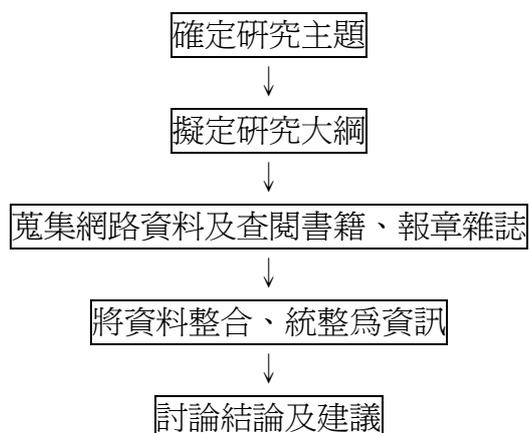
二、研究目的

造成作夢的原因到底有哪些？作夢會造成甚麼影響？夢境究竟有什麼含意？什麼方法能改善經常性的作夢。

三、研究方法

文獻分析法：

我們將從網路、書、報章雜誌的資料加以整合，並且有系統的轉化為實用且讓人一目了然的資訊。



貳●正文

一、夢的定義

『睡眠的狀態有曖昧的作用，在睡眠的時候，由於我們和外界文化不再接觸，因而使我們最邪惡及最美好的天性表露無遺』。(註一) 夢是一種意象語言，是人在睡眠時產生想像的影像、聲音、思考或感覺，通常是非自願的。這些意象從平常事物到超現實事物皆有。絕大部分的科學家皆相信所有人類都會作夢，並且在每次睡眠中都會有相同的頻率。因此，如果一個人覺得他們沒有作夢或者一個夜晚中只作了一個夢，這是因為他們關於那些夢的記憶已經消失了。真正的作夢只有在人類身上被直接證實發生過，不過很多人相信作夢也會發生在其他動物身上。

二、作夢的原因

『夢是一種主體經驗，是人在睡眠時產生想像的影像、聲音、思考或感覺，通常是非自願的』(註二) 人在睡覺的時候會進入很多期，作夢進入的是快速動眼期，快速動眼期又稱矛盾型睡眠，大腦是活動的，而身體卻是休息的。此時，呼吸與脈搏速率皆增加且呈現不規則狀態，血壓的波動也較大，大部份的夢皆出現在此期。夢也有可能發生在其他睡眠時期中，不過較少見。

三、夢的種類

(一)心理夢

這類夢境是由白天的心理情境、慾望、擔憂、感受等儲存在內心深處所引起的，因此會在晚上作夢時浮現。作夢的人會有各種喜、怒、哀、樂、恐懼等感受，這些情境感受往往會比白天還要強烈。這種夢的重點在於心裡感受，而不在夢境的故事及情節，那些夢境情節只是為了反映心理情境，因此這類的夢也可以說是心理和夢境的因果關係。

1、噩夢 (Nightmare)

噩夢是一種令人害怕且焦慮的夢，使作夢者從恐懼中驚醒，並且對剛才的噩夢記憶猶新。噩夢發生於快速動眼期中，且好發於下半夜快速動眼期最強烈密集的時候。『孩童從三歲開始，就可能有夢魘的發生，幾乎一半以上的人都有夢魘的經驗，到了六歲以後，夢魘開始減少而逐漸消失』(註三) 持續作惡夢的人通常是邊緣性人格且感情較脆弱的女性。現實生活中，如果作夢者的內心深處曾有重大創傷經驗時(例如車禍、家暴或性侵害等重大傷害)也容易造成重複性的夢

魘。

2、春夢（Nocturnal emission）

亦稱綺夢，是指人的心裡對於性渴望的夢境。例如在夢中和喜歡的異性或同性有非常親密的行為，可能是親吻、擁抱或性行為等。如果經常接觸及觀看色情影片或雜誌等等色情物品，較容易引起性慾，在沒有得到發洩下，就會作春夢，而男性通常會伴隨著夢遺發生。大部分，過了青少年期，性慾漸減，作春夢的次數也會跟著遞減。春夢是浪漫的、充滿誘惑的，甚至是具有衝擊性的。

(二)生理夢

此類夢境是由身體接受到來自內部的病痛，或是皮膚接受的觸覺，或是外在的音響、燈光、味道等等的感受所引起的。例如：睡覺時膀胱積尿時，就會作上廁所的夢。

(三)憶想夢

此類夢境是由回憶、思想、妄想、想像所引起。回憶起白天的事物，幻想著未來的情境，到了夢中而形成夢境，而憶想夢有些情節是自然的，有些情節則是奇怪的。當心境混亂時，情節就會跳躍的很曲折，幾乎是不合常理的。當心情穩定時，情節則是合乎情理的。

(四)預知夢

此類夢境是由深層的潛意識所引起的，所以會有神通性、啓示性，能顯示未來或遙遠地方的狀況。作此夢有兩種情況，其一是需要透過解夢才知道意思，因此夢境與現實狀況會是對應的。二是原版呈現而不需要解讀的。

四、夢的分析

(一) 心理夢及生理夢

夢是一種潛意識的表達，所以夢裡的片段或場景可能是某種情緒或某種意義的象徵，夢裡出現的一些事物也就可能是一種和本意沒有關係的“象徵”。這類夢都是對於現實的投射，作這類夢是人類最普遍的現象，也是壓抑在人內心深處潛意識裡最普遍、最重要的活動表現。換句話說，當這種投射是正面形式時，夢就會與“慾望”有關；當這種投射是“負面”時，夢則與“焦慮”有關。

(二) 憶想夢

會做憶想夢有時候是來自於雜念的拼湊，或是內心儲存的影像片段而形成，然而這種夢是沒有意義的。如果雜念有一連串，那就會連結成劇情奇怪的夢境。但往往作夢者對於這樣的夢境會特別好奇，進而特別想解夢，但是這種夢境是完全沒有意義，也沒有解夢的價值。

(三) 預知夢

『預知夢一直被科學家忽視，因為有怪力亂神的味道，但許多重要的發現或災難在發生之前，就有人於夢境中得知的情形時有所聞』（註四）會做這類的夢，代表心靈的品質比一般人要好。然而，經常作這類夢境的人，平常的心靈是平靜而且沒有雜念的。現今社會，大多數人的心靈是十分壓抑並且充滿慾望，因此無法呈現這樣的夢境。但每個人的內心深處，還是會不斷的在告訴自己未來的將要發生事情，因此會做預知夢。但由於人的意念常常反覆顛倒，因此預知夢必須經過翻譯。而情況較好的人，就可以原版呈現未來。先天上常常會作此類夢境的人，代表過去是修行人，因而殘留這樣的能力。

五、作夢對身體及心理的影響

有些人每天都睡足八到九個小時，但白天卻還是在打哈欠，這可能是作夢而導致睡眠品質不好。作夢而導致的睡眠問題在精神分裂症、憂鬱症或其他精神科病患的盛行率特別高，由此可推測，作夢對心理層面的影響不容小覷。作夢而引發的影響，在生理上，會使體重逐漸增加，這是一種填補的生理反應，另一方面是對心理的影響，睡不夠會影響智力，將引領出暴躁、易怒，並且沮喪的情緒。

參● 結論與建議

一、結論

透過這次論文查資料的過程，我們發現到現代醫學對於夢的研究還有許多不足的地方，且並沒有受到極大的重視。但根據問卷夢對於睡眠品質有一定的影響力，人的一生中，約有三分之一的時間是花在睡眠上，睡眠是維持人類健康的基本要素。作夢而使睡眠品質不好是現代人所煩惱的，如果沒有好的睡眠，一個人的身心靈都會受到影響，若是我們想要有個活力充沛的一天，那麼我們就必須了解如何妥善地改善經常性的作夢。我們認為，夢這塊充滿疑惑且吸引人的領域，還有許多值得人們去研究及探討的地方。

二、建議

我們應該如何改善經常性的作夢？『雖可服用一些安眠藥減少經常性的作夢，但這只能做為暫時的治療，治標不治本，所以安眠藥只能作為輔助治療的手段』（註五）爲了提升睡眠品質及解決睡眠問題的根本就是要解除引起睡眠不良的心理及生理因素，接受心理治療和具體的指導，採取正確的方法和態度去面對心理上的困難，且逐步解決現實的困難與矛盾，如此一來，就可以減少經常性的做夢，睡眠也能恢復正常，並存的許多其他症狀也將隨之消失。



圖一爲安眠藥（註六）

肆●引註資料

註一、夢的精神分析。佛洛姆 著、葉頌壽 譯。（台北市：志文出版社）

註二、維基百科：夢 網址：

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E9%A6%96%E9%A1%B5&variant=zh-tw>

註三、《睡眠問題一百問》作夢篇（下） 網址：

<http://www.uho.com.tw/sick.asp?aid=5537>

註四、成和平醫生 網址：

<http://www.thinkerstar.com/thinkers/peace/dreams2.html>

註五、SOSO 問問，網址：

<http://wenwen.soso.com/z/q82041927.htm>

註六、Google 圖片 網址：

<http://z.abang.com/f/baby/1/1/G/2/-/-/pi.jpg>

參考資料

小論文第 981115 梯次 得獎作品：淺談失眠（健康護理類）

小論文第 990331 梯次 得獎作品：天啊!睡覺也會有問題！（健康護理類）

睡眠的迷人世界。作者：Peretz Lavie。譯者：潘震澤。出版社：遠流出版社