



「夜夜好夢？解密大腦的夜間劇場！」

心輔組 薛又甄諮商心理師

「我跳躍在一棟一棟的建築物之間，回頭看著他們在我身後倒塌，眼看著其中一棟就快要砸到我，我奮力往前一跳……」眼睛睜開是熟悉的房間，原來是夢啊，但仍能感覺到心跳加速，滿身大汗。在睡眠期間，人或多或少都會作夢，只是不一定會對作夢這件事有記憶，而人為什麼要作夢呢？夢境又有著什麼樣的功能？

其實作夢是一個有趣又複雜的現象，通常發生在睡眠週期中的「快速動眼期(rapid-eye-movement, REM)」，這個週期的腦部活動是很活躍的，很類似剛要入睡的狀態，大腦會進行情緒的處理和記憶儲存。雖然科學家還無法完全掌握作夢的原因，但推測夢境有幾種功能：

- 一、記憶整理與鞏固：大腦將當天的經歷與學習進行分類和儲存，這也許是夢中有時會重現某些生活場景的原因。
- 二、處理情緒：有些心理學家認為，夢能在潛意識層面幫助我們處理白天所經歷的情緒與壓力。
- 三、無意識的隨機活動：有理論認為，夢是大腦在睡眠過程中對於隨機的神經訊號的反應，不具意義，只是一個自然現象。
- 四、投射：夢是一種潛意識的表達，是我們無法表達或壓抑的願望、衝動或恐懼，透由夢境具象化的呈現。

綜合以上，雖然沒有一個理論能單一解答夢境的功能，但夢似乎是大腦在整理記憶、處理情感、恢復功能或應對心理壓力等等的產物。

對心理學家來說，夢可能是一個能幫助人們探索、理解自己的一種工具，若很少作夢的話，該怎麼開始呢？這時可以試試「孵夢」。孵夢是一個對潛意識的邀請，邀請潛意識對你說說話，或許會意外得到一些對目前生活狀態的靈感與對自己的覺察哦。「孵夢」的方式如下：

- 一、在枕頭旁準備好紙筆，或是手機也能協助在剛醒來時透由口述錄下夢境。
- 二、睡前回想沈澱一下今日生活感受，有沒有什麼煩惱。

三、可以針對這個煩惱向潛意識提問，也可以直接詢問「我的潛意識今天想告訴我什麼」，提問完也可以給自己一些暗示，告訴自己今晚會睡得好，同時也會記得做了什麼夢。

四、醒來馬上紀錄下夢境。

以上是孵夢的方式，但若沒有馬上作夢，也不要氣餒，有時或許只是你的潛意識需要多準備一下，多敲幾次門，再試試看。

得到了一個夢，然後呢？我怎麼知道潛意識想告訴我什麼？這時我們可以試著來「讀夢」，你可以選擇自己讀，也可以找信任的人一起，帶著開放與好奇的心態，一起來看看夢想說什麼，我們可以從夢的幾個面向來看：

- 一、夢的場景：場景熟悉嗎？還是完全陌生的地方，這個場景給你什麼樣的感受，會不會讓你想到現實生活中的哪裡？
- 二、夢中出現的人物：人物在現實生活中認識嗎？這個人物在你印象中，有哪些特質，想到他你會想到什麼？如果認識，在生活中彼此的互動是什麼樣的？對方給你什麼樣的感受？
- 三、近期的生活：作夢的前一天，生活中有沒有什麼讓你印象深刻的事，或是近期的生活狀態是什麼樣的？考慮夢境中出現的場景、人物、事件是否與你最近的生活經歷、挑戰或情感狀態有所連結。

讀夢是很自由的事，請盡情發揮想像力，有時夢境會是完整的一個故事，也可試著去找找夢境中的起承轉合，那個「轉」和「合」可能是潛意識要給你的，對於困境的建議。但有時夢境就停在某個節點，那也代表還有無限可能，等你去探索囉～

