

投稿類別：國中組各類議題

篇名：
魂牽「夢」縈

作者：

林庭妘。花崗國中。七年 11 班

劉睿芸。花崗國中。七年 7 班

劉芝睿。花崗國中。七年 7 班

指導老師：

陳欣慈老師

藍連儼老師

壹●前言

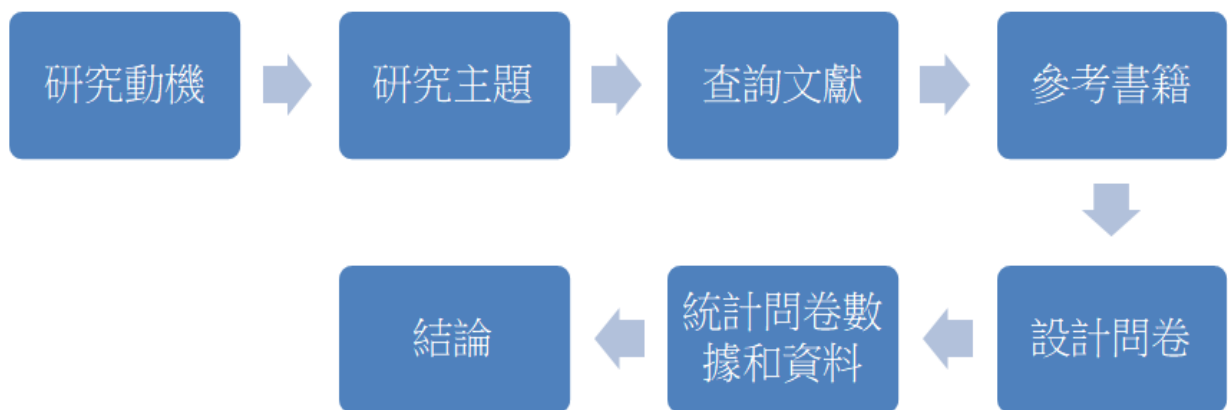
一、研究動機:

我們每天晚上都會做夢，可能因美夢而嘴角不自覺上揚，或是半夜被惡夢嚇醒、直冒冷汗，每次做的夢都不一樣。到底夢是怎麼來的?夢和我們的潛意識有什麼相關的呢?我們之中有人可以控制自己所做的夢，到底是為什麼?

二、研究目的:

- (一) 夢是甚麼?
- (二) 夢和我們的淺意識與現實是否有什麼相關?
- (三) 想針對國中生，了解在這個成長階段可能會做什麼夢?
- (四) 想針對國中生，了解在經過什麼情境下比較可能會做夢?
- (五) 為什麼有人可以控制夢?

三、研究架構:



貳●正文

本文架構主要分為前言、正文、結論跟引註資料，正文的部份是介紹造成夢的一些原因，再更深的介紹關於夢的一些問題：夢是什麼、心理學看夢、夢和靈魂出體的關係、延伸討論。

一、文獻探討

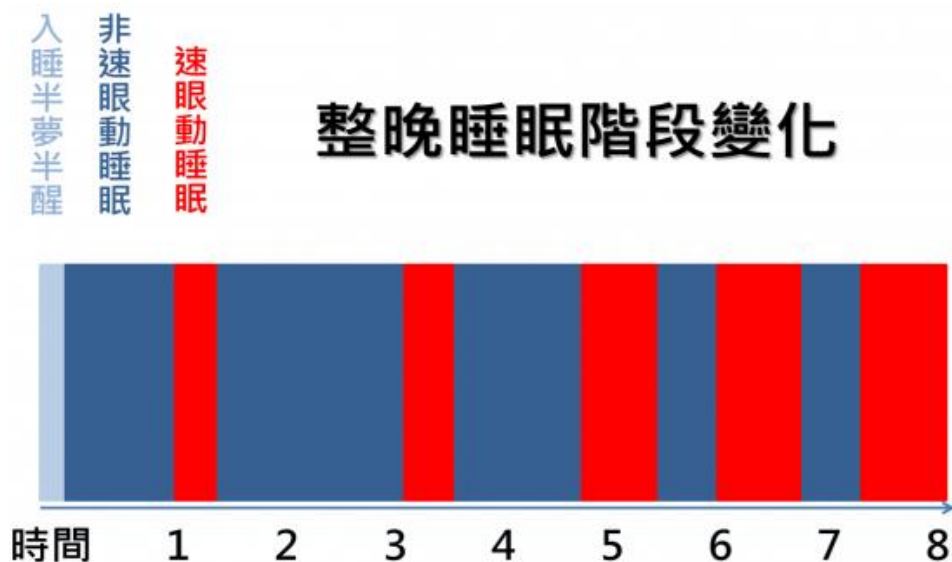
(一)夢

夢是一種主體經驗，是人在某些階段的睡眠時產生的想像中的影像、聲音、思考或感覺，通常是非自願的。簡單來說，在睡覺前頭腦閃過一絲想法，那就是夢。而夢其實是潛意識裡深藏的某部份記憶不過人們尚未真正理解夢的內容、機制和作用，但是自從史前時期開始，夢就是哲學和宗教感興趣的話題，也產生了許多有關的科學猜想。絕大部分的科學家相信所有人類都會做夢，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做夢或者一個夜晚中只做了一個夢，這是因為他們關於那些夢的記憶已經消失了。這種「記憶抹除」的情況通常發生在一個人是自然緩和地從快速動眼睡眠階段經過慢波睡眠期而進入清醒狀態。如果一個人直接從快速動眼睡眠期中被叫醒的話，比如說被鬧鐘叫醒，他們就比較可能會記得那段快速動眼期所作的夢境，不過並非所有發生在快速眼動期的夢都會被記得，因為每個快速眼動期之間會插入慢波睡眠期，而那會導致前一個夢的記憶消失。

(出自:維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A2>)

(二)快速動眼期

睡覺時，有分成幾個階段，有「非速眼動睡眠」，和「速眼動睡眠」。



1953年阿瑟林斯基 (Aserinsky) 在一次偶然的機會，觀察到他的小孩在睡覺時眼睛雖然閉著，但每隔一段時間就會快速轉動，轉了一陣子後又不轉了，再過大約一小時又開始轉動。就這樣晚上睡覺時週而復始地出現眼球轉動的現象。阿瑟林斯基又持續的觀察很多人，都發現他們睡覺時會有這個現象，因此就把這個雖然在睡覺，但眼球會快速轉動的時期稱為「速眼動睡眠」 (Rapid eye movement sleep)，而其他睡覺時眼球不會快速轉動的時期，就叫做「非速眼動睡眠」，整個晚上的睡眠就在這兩種狀態下交互變化。速眼動睡眠跟做夢有什麼關係呢？關係可大了，許多研究者都發現如果在速眼動睡眠時把人叫醒，他會有超過 80% 的機率會說自己正在做夢。所以夢的發

生一直是與速眼動這個特異的睡眠階段連結在一起。在此階段時眼球會快速移動，同時身體肌肉放鬆。人們整晚睡眠當中，是呈現速眼動與非速眼動睡眠交替循環出現的，每次循環約為 90~120 分鐘，每晚大約有 4~5 次的循環，亦就是會有 4~5 次的速眼動睡眠階段。

(出自：夢的種類 http://jingjing-jj.blogspot.com/2008/08/blog-post_29.html)

(三)夢的分類

1.預知夢：

就是有預知能力的夢，能夢見未來，或這個夢能暗示未來。這種夢有兩類，一種是不需要解夢而原版呈現的。另一種是需要翻譯的，此種夢境和現實是對應的。心靈品質比較好的人，才會做這類夢境。

2.心理夢：

有的和現實狀況相反，有的和現實對應，此類夢境主要是反應當事者的心理狀態。一般人不了解自己，透過此類夢境的解析，當事者可以更了解自己。如果解夢者會解夢的話。

3.憶想夢：

和現實成對應關係，這是腦筋的憶想或是胡思妄想所成之夢。這類的夢比較沒有意義，但也可以解。

4.生理夢：

身體上有某些苦樂感受的，就會成為夢境。苦樂感受的部位就是夢境的主要地方。此類夢的解析可另當事者了解自己的生理狀態。

5.白日夢：

白日夢則是做夢者於清醒狀態中進行冥想或幻想，而不進入睡眠狀態中。

6.清明夢：

又稱清醒夢，清明夢跟白日夢並不相同，清醒夢是做夢者於睡眠狀態中保持意識清醒，通常在腦中突然閃過一絲想法，那就是清明夢。

(出自：維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A4%A2>)

(四)夢的情境

針對各類型的夢境敘述加以整理：

1.家庭型：

此類型大多屬於願望夢，如家人出遊、聚會等等，也有極少數是家人變形追殺。

2.詭異型：

此類型極多數是被怪物、身邊的人、野獸追殺，受測者會感到害怕、恐懼與不安，但都會在關鍵時刻驚醒。

3.朋友型：

魂牽「夢」縈

由於調查對象為高中生，同儕之於高中生是生活重要的一環，此類大多為朋友出遊、為朋友擋下危機…。

4.感情型：

青春期的少男少女情懷總是詩，此類型不外乎有明星、愛慕者向自己提出告白或相處；當然也有自己交了個男/女朋友過著非常甜蜜的感情生活而清醒後卻忘記了對方的臉龐。

5.校園型：

校園跟朋友是扯在一塊兒的，所以也有重感情的人夢到了從以前到現在的朋友和同學一同玩樂。

6.奇幻型：

人類有許多無法做到的事，不過在夢裡自己可能變得萬能，像是可以在天空中飛、變成動物、有魔法…。

7.課業型：

由於國、高中生的課業壓力，可能會有上課、做作業、讀書的夢境。

8.目標型：

人會有夢想或自身願望達成。

(出自:<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2013/11/2013111113000043.pdf>)

(五)控制「夢」、控夢師

控制夢境，科學學名叫清醒夢，掌握清醒夢的人就是夢控師。在研究夢學的心理學家蓋兒·戴蘭妮(Gayle Delaney)的研究中，她指出我們可以利用睡前的意志來控制接下來所做的夢，並為我們現時生活上做解答。她說利用睡前一點時間來討論最近的困擾的細節，並在入睡前一以一句簡明扼要的問句問最近的困擾，即可在當晚夢到相關場景的夢。在戴藍妮的研究中，成功率高達百分之八十。因此由戴蘭妮的研究當中，我們可以得知夢是可以由我們操控的，你懂你每晚都遇見的夢嗎?而這項研究也可以佐證俗話所說的「日有所思，夜有所夢」。由於睡前集中注意力思考最近所遭遇的困難或盲點，因此變成夢的素材。(出自:[控夢師\(2015\)](#))

二、問卷調查法

我們使用 google 表單的方式，詢問國中七到九年級學生，再把這些數據統計在這份文件上。我們一共收集到 44 份問卷。我們在整理 44 份問卷時發現：

(一) 來填寫我們問卷的人全部都是做過夢的。

(二) 有許多人最近都沒有作夢，而也有將盡快四分之三的人是天天作夢的，我們原本以為可能是壓力太大而讓這些人無法作夢，但是我們發現有一

魂牽「夢」縈

半以上的人是因為「太累」而較容易進入夢鄉。而因為生氣而進入夢鄉的人最少。

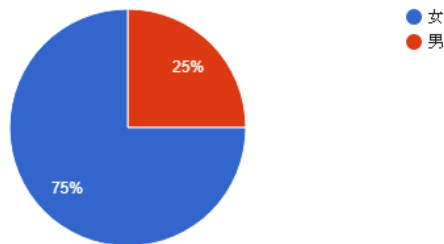
(三) 我們發現有許多人在起床後是不一定記得住自己曾經做過甚麼樣子的夢。也有多餘四分之三的人是完全記得住自己曾經做過什麼夢。我們推測可能是他們起床的時間，剛好是速眼動睡眠時被叫醒；而完全不記得自己做過甚麼夢的人，可能是非速眼動睡眠時被叫醒，可能就是腦中正在銜接下一個夢的時候。

(四) 而作朋友型、校園型和其他型的人則是最高的，奇幻型的則是其次。

(五) 「近期一直重複某件事」和「平常一直期待某須事情的到來」是數據中大家大多控制夢的方法。我們認為這是代表近期較印象深刻的事情，較容易影響夢境內容，和「清醒夢」似乎有些不同的地方，因為「清醒夢」是做自己想要的夢，但大多數人卻回答是因為最近較印象深刻的事情，而透過文獻資料，我們發現所有控制夢的人都是告訴自己正在作夢，所以我們推測只有 1~2 個人是真正的是控夢師。

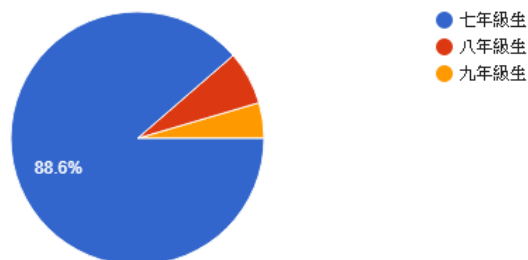
1. 請問你的性別是?

44 則回應



2. 你的年級是?

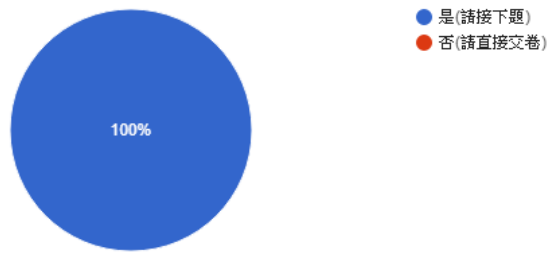
44 則回應



魂牽「夢」縈

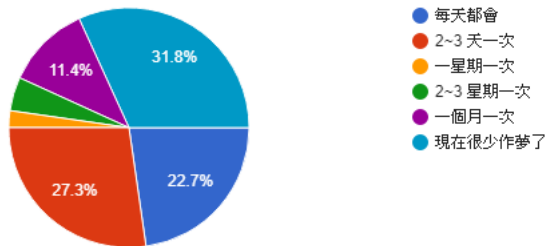
3. 請問你是否做過夢?

44 則回應



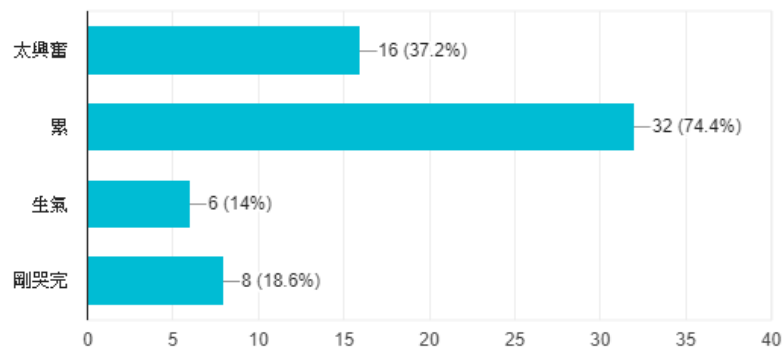
4. 請問你作夢的頻率是?

44 則回應



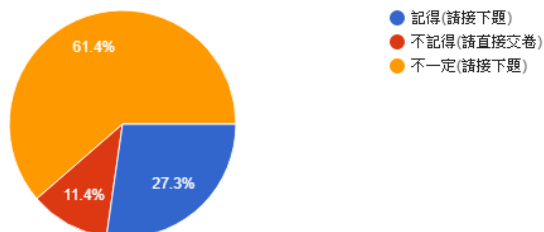
5. 請問你大多在什麼情境下會做夢?(可複選)

43 則回應



6. 你醒來後還會記得你做了甚麼夢嗎?

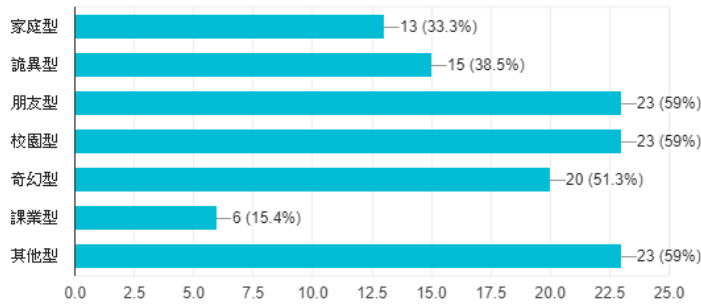
44 則回應



魂牽「夢」縈

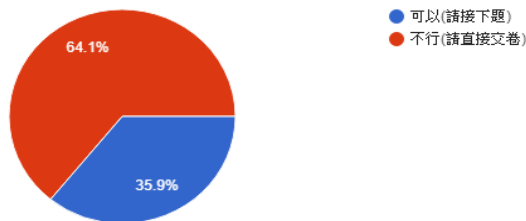
7. 請問夢中的內容大多以什麼為主?(可複選)

39 則回應



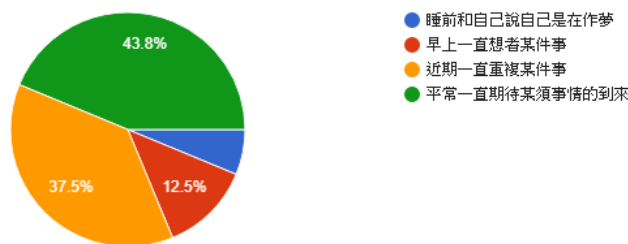
8. 你可以控制夢嗎?(就是在控制在夢鄉做什麼類型的夢，並非在夢中控制自己)

39 則回應



9. 通常是如何控制夢?

16 則回應



參●結論

一、夢是一種主體經驗，是人在某些階段的睡眠時產生的想像中的影像、聲音、思考或感覺，通常是非自願的。夢的發生一直是與速眼動這個特異的睡眠階段連結在一起。在此階段時眼球會快速移動

二、夢是潛意識裡深藏的某部份記憶。

三、國中生作朋友型、校園型和其他型的夢境則是最高的，奇幻型的則是其次。

四、我們發現有一半以上的人是因為「太累」而較容易進入夢鄉。而因為生氣而進入

夢鄉的人最少。

五、利用睡前一點時間來討論最近的困擾的細節，並在入睡前一以一句簡明扼要的問句來問最近的困擾，即可在當晚夢到相關場景的夢。或是在半醒半睡中和自己說自己在作夢。

肆、引註資料

- 一、蔡宇哲, 洪群甯。(2015)。**神奇的心理學**。幼獅文化出版社。
- 二、佛洛伊德。賴其萬 符傳孝譯。(2010)。**夢的解析**。左岸文化出版社。
- 三、追夢螞蟻。(2015)。**夢控師**。凱信企管出版社。
- 四、春之霖、于小刀。(2018)。**周公解夢**。西北國際出版社。
- 五、靳汝陽。做夢的時候，(2015)。**你在想什麼：史上最精準的解夢心理學**。樂果文化