

投稿類別：健康／護理類

篇名：

高中生對夢的認知與影響作夢因素之探討—以葳格高級中學學生為例

作者：

陳泓伶。私立葳格高級中學。普二甲班

汪君臻。私立葳格高級中學。普二甲班

吳佳穎。私立葳格高級中學。普二丙班

指導老師：

林紫涵老師

壹●前言

一、 研究動機

如果能活到八十五歲，我們至少會做六萬小時的夢。這大約佔了人一生的十二分之一，用了這麼久來作夢，豈能對它一無所知？

每天作夢的我們，幾乎都曾在夢裡擁有過現實生活中沒有的體驗，無論恐懼、驚奇或有趣，都想讓更多人明白夢向我們傳遞的訊息。透過問卷調查，使我們得以瞭解高中生對於夢常見的疑惑，為了解答這些疑惑，本組決定在文中以心理學、科學及靈學三種學域對夢的論點，進行探討和比較，做出解答。

二、 研究目的

- (一) 比較心理學、科學及靈學三種學域對夢的解釋。
- (二) 調查葳格高中學生對夢的認知。
- (三) 分析不同因素對葳格高中學生作夢的影響。

三、 研究問題脈絡

- (一) 心理學、科學及靈學對夢的解釋之異同？
- (二) 葳格高中學生對夢的認知為何？
- (三) 睡眠時間是否影響受試者對夢的記憶程度？
- (四) 在不同生、心理狀態下是否影響作夢類型？

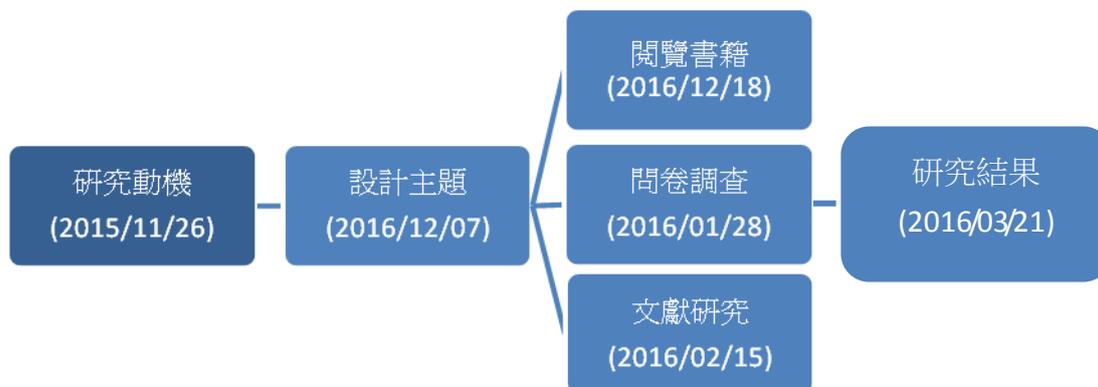
四、 研究方法

- (一) 文獻研究法：蒐集心理學、科學及靈學對夢的論點，認識和比較分析三種學域不同之處。
- (二) 問卷調查法：調查高中學生對夢的瞭解程度，以台中市葳格高級中學學生為調查對象。

五、 研究限制

- (一) 資料缺少實證性：靈學領域方面無法驗證。
- (二) 研究時間不足：無法充分詳細探討。

六、研究架構



圖一、研究架構流程圖（資料來源：研究者繪製）

貳●正文

一、淺談心理學、科學、靈學對夢的定義

（一）心理學對夢的定義與原因之探討

1. 心理學對夢的定義之探討

夢是發生於睡眠時期的心理狀況，屬於一種被動的主體經驗，並被視為願望的滿足。[1]關於心理學對夢的成因之探討，佛洛伊德[3]提出夢裡存在著訊息，但想要瞭解夢境，並非賦予每個夢境單一、確定的象徵或意義，而是透過簡單的方法。致夢的原因可大致分為下列四種：

- (1) 外部（客觀）感覺刺激：學者布達赫曾說：「即使在睡眠中我們的靈魂也和外部世界保持著聯繫。」夢境常受外界影響，不論是聲音、亮光、溫度，甚至一隻微小的昆蟲都能輕易造成感官刺激，創造能回應此刺激，以不同型態出現的意象。例如：睡眠時感到疼痛可能在夢中出現被毆打、受傷等情況。
- (2) 內部（主觀）感覺刺激：「視覺想像現象」，又名入睡前幻覺，是睡前出現的幻覺和聽覺，多出現人、動物等生動意象，並在睜眼時仍有畫面殘留。

(3) 內部（器官）軀體刺激：如預兆般，當身體出現異常，夢會向我們發出警訊，例如：多做焦慮的夢是心臟和肺部疾病的癥候，通常屬於病理方面。[2]

(4) 純心理刺激：夢與生活的樞紐在於白天的思緒和睡眠時的聯想，結合軀體與精神的刺激，成為夜晚夢的材料。

學者羅伯特曾說：「夢是一個軀體的排泄過程，而這種過程在我們精神反映中感覺到了。」它被用來保護心靈及身體，並以千奇百怪的幻象呈現。夢中，我們可能做出許多違反倫理道德的事卻毫無悔意，而這正是因為夢代表了最真實的心靈寫照—「告訴我你的夢，我就知道你的內心。」因此，不論夢是願望的完成或抒壓的管道，我們或多或少都能將它視為一面鏡子來檢視自己的心靈。[4]

（二） 科學對夢的定義與原因之探討

1. 科學對夢的定義之探討

為什麼我們的夢境如此真實，有時甚至還能預知未來？然而，夢一直是科學家仍無法全面瞭解的謎團。他們推測，夢的題材源自童年早期到現在的記憶，它們在我們作夢時被抽釋出來，並由我們的前腦負責處理那些訊息，製造出夢中的幻象，也可以說，夢境是人在睡眠中大腦意識不清楚時，對各種客觀事物的刺激產生的錯覺所引起的。從早到晚，我們不停接收著外界的訊息，而夢是處理那些資訊的好幫手。[3]

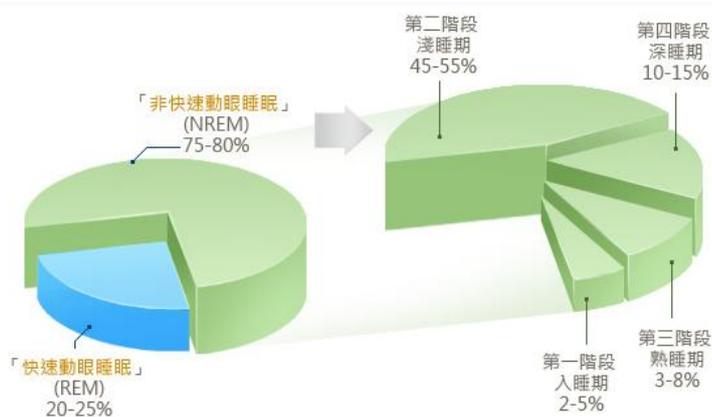
2. 科學對夢的原因之探討

入睡後，大腦開始分泌大量的神經遞質「乙醯膽鹼」，激發腦部的視覺、運動及情緒中樞，並發送信號觸發眼球快速轉動導致「快速動眼期」。此時，我們的運動神經衝動被阻擋，進入的感官資訊也被關上，腦部繼續詮釋著它從內部產生的影像與感覺，把這些視為真的。快速動眼期時，腦幹神經元像打開了開關，改變腦內神經調節物質的平衡。而神經調節物質是神經元間的信使，讓接收的神經元中產生變化，前腦再將收到的訊息製造出有部分連慣性的夢中影像，便是所謂的夢。

根據圖二所示：睡眠大致可分為四個週期，以「想睡未睡」、「淺眠」、「深眠」、與「快速動眼期」來回循環，而第三和第四週期則不會經歷深眠階段，快速動眼期則會產生夢。這時，從眼動圖（圖三）能觀察到眼睛劇烈抽動、四肢肌肉鬆弛，大腦血流活動的現象和清醒時相同。

另外，快速動眼期時，血清胺和正腎上腺素會被分泌來補充大腦的需求來提升情緒，再藉由「夢為滿足慾望」而產生的，讓我們在夢中恢復活力的幻想，造成醒來後心情感到舒服。[4]

總歸來說，透過作夢，大腦將每天的思緒和長期的記憶消化處理，願望和慾望得以在夢中通過各種變形釋放出來，才不至於闖入人的意識。所以，作夢是身體很重要的平衡工具，維持著正常思維。[5]



圖二、快速動眼期睡眠（資料來源：健康百科）[6]

（三） 靈學對夢的定義與原因之探討

1. 靈學對夢的定義之探討

藏族人對夢的詮釋與觀點類似於科學與心理學的綜合體。藏傳佛教主張「佛法」為「心的科學」，具有一定的系統與組織，是長年累積的經驗，雖然相較於心理學及科學，它缺乏確切的實證與統計數據，但根據自古以來他們在觀察生命過程中的發現，近千年的佛法已足夠讓學者鑽研，它不只影響西方科學家對研究的判斷，也賦予心理學相當大的啟發。藉由夢，他們得以達到修行與冥思，但對於為何人類會作夢與夢的功用，他們卻無從得知。[7]

2. 靈學對夢的原因之探討

透過瑜珈（身心合一的修行法）中的「那洛六法」，人們能在夢中認知自己正在作夢並明白夢境的虛幻，控制夢境的「夢瑜珈」成為在修行的人高深的修持。過程中，修行人透過心、氣與脈的調解，學會如何控制自己的意念，幫助自己在心靈上解脫，獲得元氣。[8]

「那洛六法」[9]（由印度的瑜珈士那洛巴所創，在十一世紀時傳至西藏）是六種瑜珈式中專門解釋作夢原理與夢境的方法，而這正是藏傳佛教視「夢」為修行根基的證明。[10]

藏傳佛教認為睡夢中人類會出現「特殊作夢狀態」，即憑藉心與氣在體內產生「特殊睡夢身」，它能完全與肉體分離，到處遊走。反之，一般狀態中則是在體內作夢。『佛教認為，夢境來自身體不同粗細層次的交互作用包括粗重身、微細身、極微細身。』（楊書婷、姚怡平，2004）因此，在特殊作夢狀態中，人類可以以極微細身脫離粗重身，與肉體分離。不過，睡夢身出現的特殊作夢狀態的前提必須是作夢者在作夢時清楚知道那是個夢，通常這得透過特別的修持才能達到如此境界，這說明他們認為作夢時必定存在心智。[11]

二、心理學、科學、靈學對夢的定義之比較

本組將心理學、科學、靈學對夢的定義統整分析不同之處，並製成下表：

表一、不同學域對夢的解析比較圖（資料來源：研究者自製）

	心理學	科學	靈學
定義	完成願望	思緒的刺激	修持
致夢因素	心靈	神經脈衝	特殊睡夢身
有無意識	無	時有時無	有
功能	軀體排洩	維持機能	x
與生活的關係	心靈之鏡	平衡思緒	修行、冥思

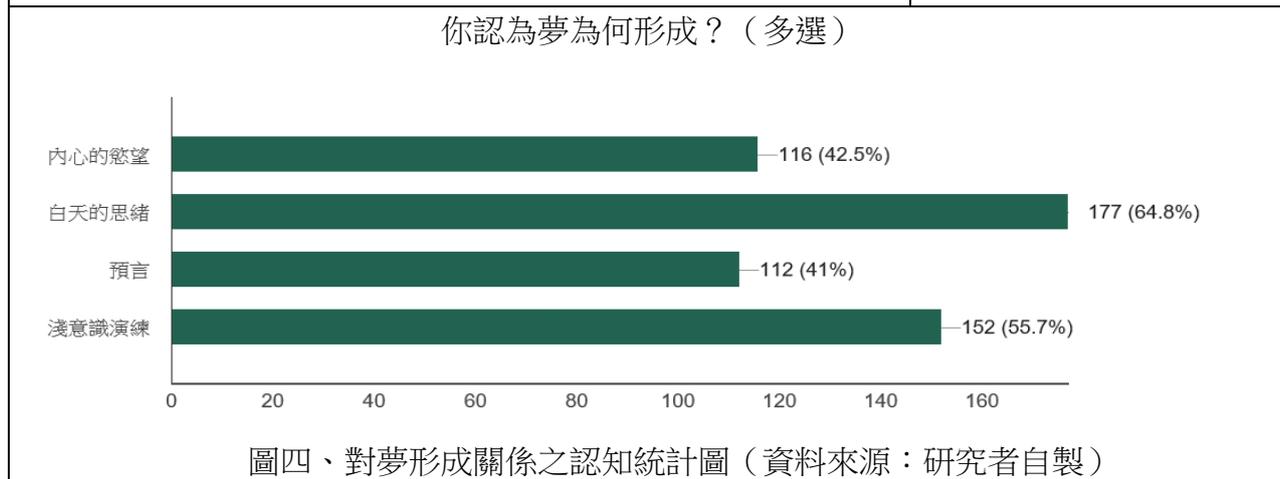
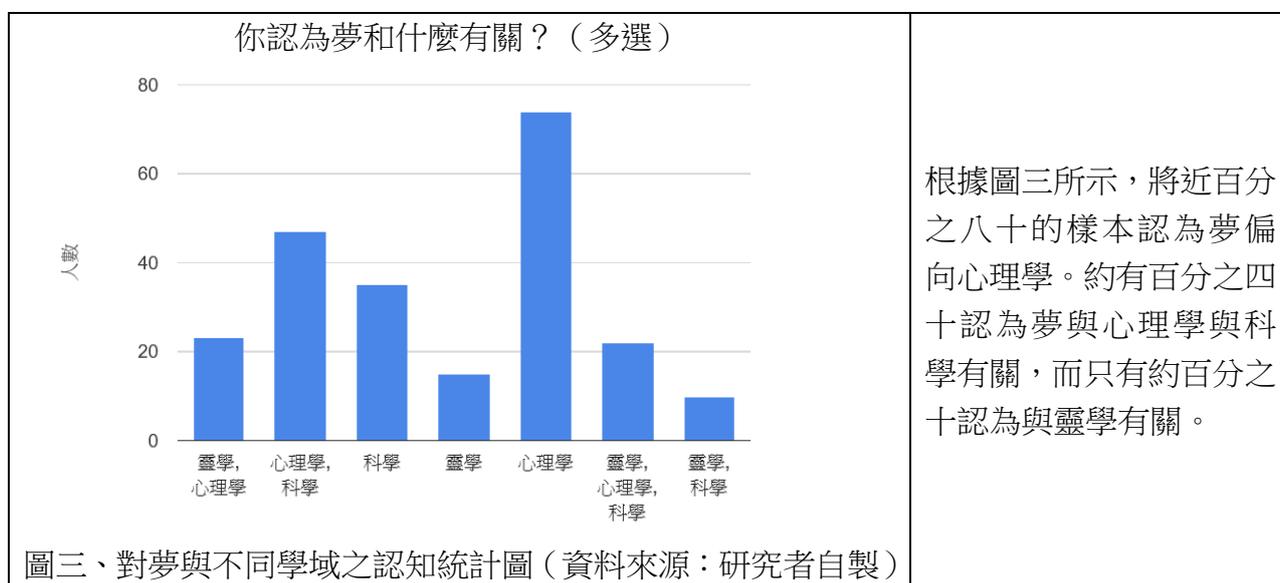
從心理學的角度，夢的功能主要是身體排洩負面情緒的窗口，用來反映作夢者的身心狀態，即作夢者的借鏡，以滿足作夢者心裡的需求。在科學方面，思緒為夢形成時最重要的因素，透過腦內的刺激反覆製造出夢境中的幻

象，用以保持人類身體機能，使恢復元氣。靈學則強調靈體的意智活動，藉由修行達到使自己能控制夢境的境界，視夢為整頓思緒、冥想的修持奠基。

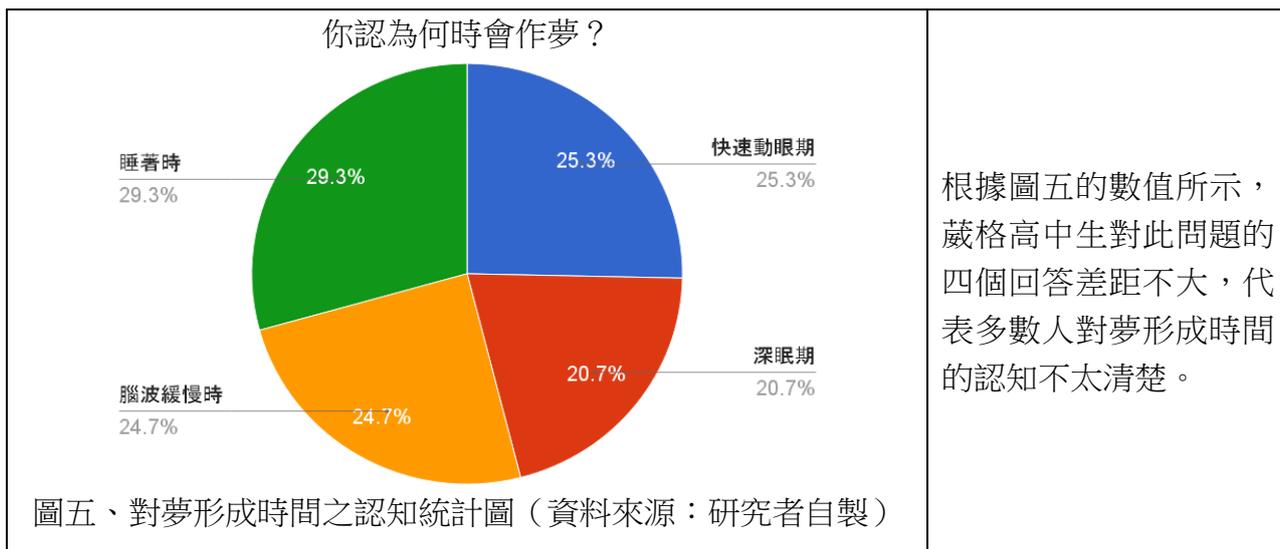
三、問卷調查與分析

為了瞭解青少年對於夢的認知，本組針對 300 位葳格高中學生（包含一至三年級）發放問卷，調查葳格高中學生對夢的瞭解程度，並依據其生理與心理狀態的不同，分析不同因素對作夢的影響。本次問卷調查共發放問卷 300 張，收回無效問卷 27 張、有效問卷 273 張。

（一）葳格高中學生對夢的認知

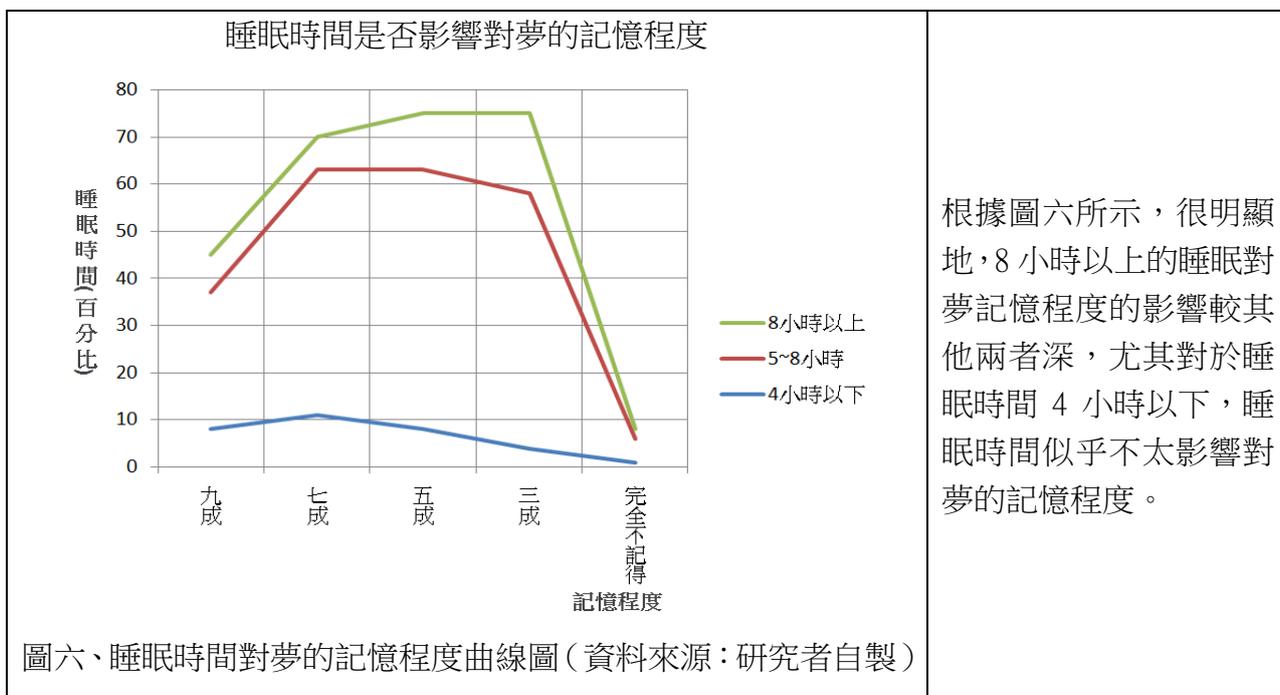


根據圖四所示，高達 64.8%認為白天的思緒影響作夢較多。反觀，相對較少人認為夢形成的原因與內心的慾望及預言有關，其值低於百分之五十。

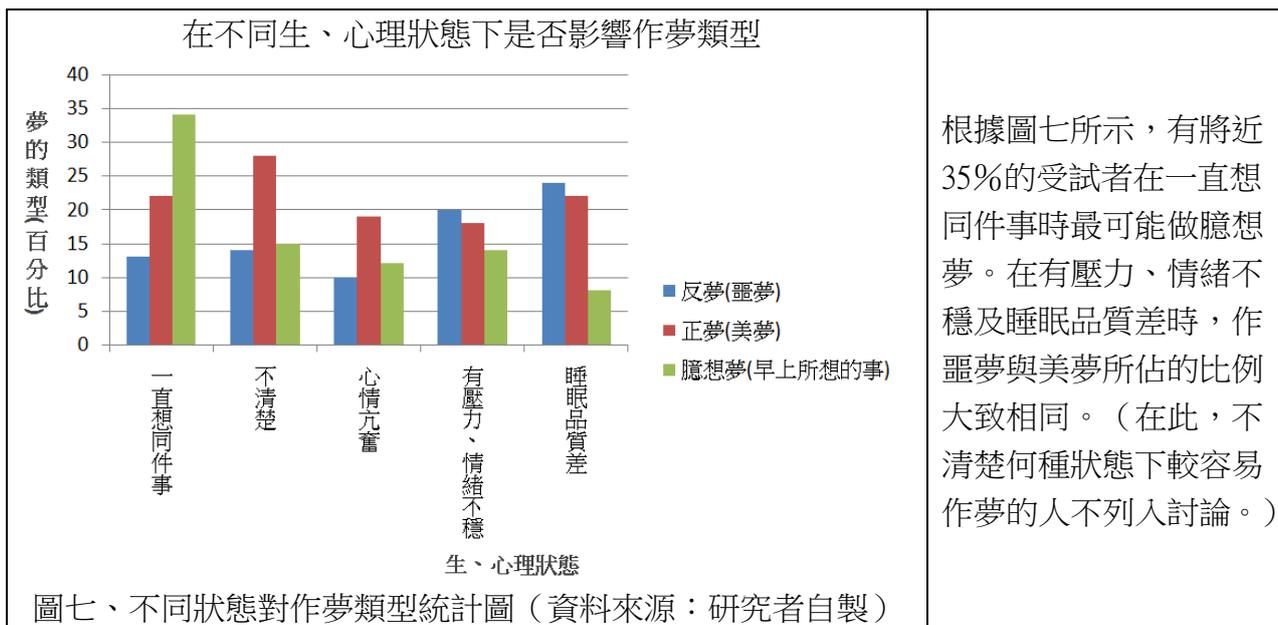


根據圖五的數值所示，葳格高中生對此問題的四個回答差距不大，代表多數人對夢形成時間的認知不太清楚。

(二) 葳格高中學生在不同生、心理狀態下對作夢的影響



根據圖六所示，很明顯地，8 小時以上的睡眠對夢記憶程度的影響較其他兩者深，尤其對於睡眠時間 4 小時以下，睡眠時間似乎不太影響對夢的記憶程度。



參●結論

一、 心理學、科學及靈學對夢的觀點之異同

根據表二所示，雖然現在尚未有人能完整定義夢境，但不管是心理學、科學或靈學家皆對夢有相異認知，共同的是，他們皆同意「夢」有助於人類，不論是生理或心理的說法都是人類生命中不可或缺的一環，且不斷與時俱進，將夢用於探索人體的奧秘。

表二、心理學、科學及靈學對夢的觀點之異同比較表 (資料來源：研究者自製)

	相異處	相似處
心理學	1.對夢的詮釋有所不同，進而影響對夢的功能之認知及其功能的使用。 2.從不同角度研究夢的現象，對於致夢的因素皆有不同主張。	1.夢的題材來自於腦中的想法。 2.身、心理狀態均會對夢產生影響。 3.皆尚未對夢有確切了解，無法證實。
科學		
靈學		

二、 對夢的認知

相對多數人認為夢偏向心理學 (圖三)，認為夢是由白天的思緒所形成的人 (圖四) 也相對較多；第二者即是認為夢與心理學及科學有關，以及潛意識為夢形成的原因。目前，思緒與潛意識大多被歸納在心理學的層面，可見一定比例的人較支持心理學方面對夢的解析及定義。

三、 睡眠時間影響夢的記憶

一則關於睡眠長短影響記憶程度的研究顯示，通常在快速動眼期時，我們夢裡曾出現過的場景與不合理的特徵有助強化腦對事物的連結。[12] 人在睡眠時可分為 4 個階段，每階段皆為 90 分鐘，而在每階段中的快速動眼期即是夢產生的時間，約為 5~20 分鐘。因此，若我們睡眠時間過短，大腦會來不及在我們快速動眼時將這些刺激訊號進行混合及統整。

曾有人做過實驗，若長期阻斷一個人作夢，將導致他一系列的生理異常，所以 7~8 小時是最佳睡眠時間，也才能維持正常的機能運作與產生夢的機制，激活長期記憶。[13]

四、 不同狀態影響作夢者作夢的類型

本組歸類出最常做的三種夢境，分別為正夢（好夢）、反夢（惡夢）及臆想夢（日有所思夜有所夢），在調查中我們發現葳格高中學生在一般狀態下做正夢的頻率較高，並在一直想同一件事的時極為容易做臆想夢，而在有壓力、睡眠品質不佳時則是出現夢見較多反夢的情況。

五、 結語

電影《全面啟動》中，導演藉由層層夢境來呈現：人的意識操縱夢境的可能性；也在陀螺的轉與不轉導出莊周夢蝶的吊詭。夢境傳達人的意識，也間接治癒了我們，希望藉由本組的這個研究，可以提供科學、心理學與靈學相關領域對「夢」的統整和解析有所貢獻。

肆●引註資料

- [1]梁永、李宜澤（譯）（2002）。**弗洛伊德傳第一冊：1856-1905**。台北縣：立緒。
- [2]醫學百科。2016 年 2 月 10 日，取自 http://big5.wiki8.com/rushuiqianhuanjue_118194/
- [3]周公解夢。2016 年 2 月 10 日，取自 <http://health.sohu.com/bytalk/dream/read/content/100.htm>
- [4]孫名之（譯）（2006）。**夢的解析**。台北縣：左岸文化。
- [5]先見之明的預兆—睡出活力。快速動眼期。重點筆記。2016 年 2 月 11 日，取自 <http://jfkeep.pixnet.net/blog/post/28227753>
- [6]健康百科。2016 年 2 月 12 日，取自 <https://www.vitagreen.com/zh/vc/tips01>
- [7]吳妍儀（譯）（2013）。**夢的科學：解析睡眠中的大腦**。台北市：貓頭鷹出版社。

- [8]林如茵（譯）（2012）。**西藏睡夢瑜伽**。台北市：橡實文化。
- [9]維基百科。2016年2月15日，取自
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%82%A3%E6%B4%9B%E5%85%AD%E6%B3%95>
- [10]維基百科。2016年2月15日，取自
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%91%9C%E4%BC%BD>
- [11]楊書婷、姚怡平（譯）（2004）。**達賴：心與夢的解析**。台北縣：四方書城。
- [12]Siegel, JM. (2001). The REM Sleep-Memory Consolidation Hypothesis. *Science*, 294(5544), 1058-1063.
- [13]維基百科。2016年2月16日，取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%A4%A2>

附件：

<p>親愛的同學您好：</p> <p>為了製作小論文「高中生對夢的認知與影響作夢因素之探討－以葳格高中生為例」的調查，此問卷採不記名方式，毋須擔心個資外洩，請安心填寫，感謝您的配合。</p> <p style="text-align: right;">葳格高級中學普二甲班 陳泓伶、汪君臻、吳佳穎敬上 民國 105 年 01 月 28 日</p>	
---	--

基本資料與夢境調查	
1.性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	2.睡眠時間： <input type="checkbox"/> 4 小時以下 <input type="checkbox"/> 9 小時以上 <input type="checkbox"/> 5~8 小時
3.入睡情形： <input type="checkbox"/> 馬上 <input type="checkbox"/> 不易入睡 <input type="checkbox"/> 容易	4.作夢的頻率： <input type="checkbox"/> 總是 <input type="checkbox"/> 偶爾 <input type="checkbox"/> 時常 <input type="checkbox"/> 極少
5.哪種情況下你特別容易作夢？ <input type="checkbox"/> 一直想同件事 <input type="checkbox"/> 不清楚 <input type="checkbox"/> 心情亢奮 <input type="checkbox"/> 睡眠品質差 <input type="checkbox"/> 有壓力、情緒不穩	6.你對夢的記憶程度： <input type="checkbox"/> 九成 <input type="checkbox"/> 五成 <input type="checkbox"/> 七成 <input type="checkbox"/> 三成 <input type="checkbox"/> 完全不記得
7.你最常作的夢： <input type="checkbox"/> 正夢（美夢） <input type="checkbox"/> 反夢（噩夢） <input type="checkbox"/> 臆想夢（日有所思，夜有所夢）	
對夢的認知調查	
8.你認為何時會作夢？ <input type="checkbox"/> 睡著時 <input type="checkbox"/> 腦波緩慢時 <input type="checkbox"/> 快速動眼期 <input type="checkbox"/> 深眠期	9.你認為夢為何形成？（多選） <input type="checkbox"/> 慾望的實現 <input type="checkbox"/> 預言 <input type="checkbox"/> 白天的思緒 <input type="checkbox"/> 淺意識演練
10.你認為夢和什麼有關？（多選） <input type="checkbox"/> 靈學 <input type="checkbox"/> 科學 <input type="checkbox"/> 心理學	