

夢的啟示 (二)

☆ 四大心理學家對“夢”的觀點



佛洛伊德 (Freud)

“

在其精神分析學中，夢是反映被壓抑的願望與衝突(多源於童年)的重要功能。

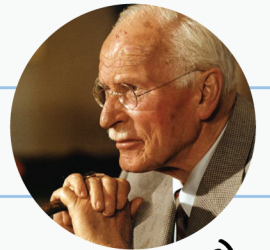
他也提出了「日間殘留影像」(Day Residues) 作為夢的另一種可能。

”

“

認為夢是潛意識透過「符號」與我們溝通，具有心理補償功能。

他提出的「集體潛意識」與佛洛伊德的個人潛意識觀點形成對比，認為夢中常出現如「陰影」(Shadow) 等跨文化的世界性「原型」(Archetypes)。



榮格 (Jung)

”



佛列茲·波爾斯 (Fritz Perls)

“

完形治療 (Gestalt Therapy) 創始人，主張夢中所有元素(人、事、物)皆為夢者自身的投射，透過演繹夢境可整合內心疏離的部分，使心靈更完整。

”

“

透過量化分析超過五萬個夢境，他得出結論，夢在大多數情況下反映了個人在日常生活中的狀況，從而印證了「連續性假說」(Continuity Hypothesis)。



凱文·霍爾 (Calvin Hall)

”



特殊夢境現象深度剖析



似曾相識感 (Déjà vu)

腦神經科學解釋：大腦處理感官與記憶的兩個系統時出現微小不同步所致。

超個人心理學解釋：可能曾在夢中見過該情景，潛意識記憶被喚醒。

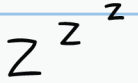


預知夢 (Precognitive Dreams)

指夢境在未來真實發生。應抱持好奇心記錄，但不宜將所有惡夢都視為預知而過度恐懼。



夢中夢 (Dream within Dreams)



現象：在夢中醒來，卻發現自己仍在夢中，可有多層結構。

精神分析觀點：第一層夢反映核心問題，後續夢境可能是為了「釐清」或因「抵抗」而包裝核心問題。

現實連結：「假性清醒」可能反映我們在現實中自以為清醒，實則被未處理的情緒影響。

清明夢 (Lucid Dreams)

定義：做夢時知道自己在做夢，並可選擇影響夢境內容。

兩大功能：可用於「問題解決」和「自我療癒」。
在夢中勇敢面對威脅，能提升現實生活中的勇氣。



入睡/睡醒前狀態 (Hypnagogic/Hypnopompic State)：

在清醒與睡眠的過渡狀態中，腦海會呈現零碎、富含創意的影像，使人感覺短時間睡眠也像做了夢。





!! 夢境的特徵與迷思



夢境記憶

夢容易被遺忘是正常現象，
但記憶能力可透過睡前自我暗示等方法訓練。



夢境顏色



研究顯示多數夢是彩色的，但記憶會隨時間褪色。
應觀察個人夢境的顏色常態，若出現反常
(如彩色夢者做了黑白夢)，需特別留意。



夢中人物清晰度 ?!!

清晰人物可能直指與其的關係；
模糊人物則多象徵某類人或某種特質。

做夢太多與睡眠品質

感覺多夢可能是因日間情緒波動大，
夢境在夜間積極處理。
根本原因在於日間情緒狀態，而非做夢本身。



解夢是一種涉及心理、文化和個人理解的過程，
不同的人可能對同一個夢有不同的解讀，

所以當你嘗試為自己解夢時，請記得保持開放態度，
多留意自己的身心反應，並多用開放式問題，以提升自我了解和認識。

♡ 祝你發個好夢，從此開始身心靈健康！♡





參考書目 References



- 1 Dream Therapy by Dr Clare Johnson
- 2 Working with Dreams and PTSD Nightmares by Jacquie E. Lewis Ph.D., Stanley Krippner, Deirdre Barrett
- 3 Hero Within by Carol S. Pearson
- 4 Extraordinary Dreams and How to Work with Them by Stanley Krippner, Fariba Bogzaran Andre Percia de Carvalho
- 5 Transpersonal Research Methods for the Social Sciences by William G. Braud, Rosemarie Anderson
- 6 The Wisdom of Your Dreams by Jeremy Taylor
- 7 The Living Labyrinth by Jeremy Taylor
- 8 Man and His Symbols by Carl G. Jung
- 9 Dreams by Carl G. Jung

