

[心靈加油站](#)

關於夢的二三事



「夢」很自然地出現在我們日常生活裡，而我們也透過夢回應自我內在的疑惑

你平常睡著會做夢嗎？
你會記得你做的夢嗎？
你喜歡你睡覺會做夢嗎？

有些時候，會在諮商室遇到來談的個案說起他做的夢，生活中也滿常有機會在與朋友聊天時提到：我昨天晚上做了個被狗追的夢、或是趕飛機、被追殺……。 「夢」很自然地出現在我們日常生活裡，而我們也透過夢回應自我內在的疑惑、與潛意識對話。許多心理學派也都透過夢來幫助當事人有更多的覺察及療癒處理，如果你願意，透過夢，可以成為追尋自我的管道！

那麼，平日的生活中，我們可以如何讓自己跟夢有更多的連結與啟發呢？

「紀錄夢境」是第一步，心理學觀點認為每個人在睡覺時都會做夢，只是有些人很擅長（或說是容易）記得自己的夢，有些人卻一點兒夢境也記不起來。所以，如果你想從自己的夢境中獲得啟發，不妨就從記住自己的夢開始吧！

例如：在清晨將醒前，讓自己不要馬上起床，而是躺在床上稍微回想方才的夢境內容。可以試著在床頭放紙筆、簡單寫下來，或是直接用手機錄音下來，不然極有可能在你起床上廁所或刷牙洗臉時，你的夢就溜掉、跑走了。

第二步，是關於探索夢境「解夢」。不同學派對夢境有不同的使用方法，精神分析學派佛洛伊德認為夢境是潛意識將慾望偽裝過後的呈現，當中包含了夢者的焦慮、慾望以及各種心理防衛；榮格認為每個人內在會有的陰影面（Shadow），會在夢境裡呈現出來，除了看個人，也需要注意文化層次（我們身處的文化脈絡提供的聯想，如婆媳關係、不死常生等）和原型（Archetype）層次（看重神話、童話等集體潛意識素材中，如英雄、陰影、人格面具等）；完形學派探索夢的方式則是會透過體驗扮演的過程，更去接觸夢境中的感覺；最近幾年常出現的歐曼讀夢團體，則會在過程中注意他人投射的部分等等。因此，在剛剛接觸解夢時，可以透過多多閱讀解夢的案例，幫助自己有知識上的預備及心理準備。



體會夢境當中暗藏的寓意，我們得以更加了解深層的自己

在解夢過程中，透過夢境的象徵意義，去探索或是自由聯想的過程，也就是潛意識透過夢所要告訴我們的重要資訊了。夢境用象徵的方式，呈現出我們的內在狀態；透過體會其中暗藏的寓意，我們得以更加了解深層的自己，或是釐清內心的糾結。

有些時候，你會覺得自己做了一個很恐怖的夢、讓人很焦慮緊張的夢，或是感覺很美好的甜美夢……。這些在夢境中的情緒狀態，亦是探索夢境時的重要資訊喔！「情緒」可說是夢境的第二語言，因此夢者在解夢過程中，可以多加留意自己的情緒變化，探索情緒所要傳達的訊息。

最後，探索夢境後，你可以「在生活中反思與行動改變」——持續地將解析夢境後獲得的頓悟、了解，試著帶入生活中的改變；透過以「夢」為自我啟發的素材，進一步運用在生活中，來幫助自己持續自我成長、改變與他人的關係，為自己創造幸福自在的整合狀態，也讓自己更能發揮自己的潛能與特色。

< 文 / 心諮中心許伶楓心理師；圖 / 秘書室 >

參考資料：

整理並改寫自諮商中心本學期舉辦之「夢，沉睡的療癒力」專題講座、「解夢・說夢・釋夢」賞讀夢境工作坊內容。