

夢的生理機制

人為什麼會做夢？根據研究，人的夢境大多都出現在睡眠週期中的快速動眼期（REM）。在這個階段，位於腦幹的神經元會向大腦發送訊號，而大腦在接收訊號之後，會引起各種反應，並將這些反應組合成夢境的內容。有趣的是，人在做夢時，大腦的視覺區和掌管情緒的杏仁核會有較高的活動，而負責理性思考的前額葉則幾乎沒有活動，這也說明了為什麼夢境常常是畫面鮮明、引發強烈情緒卻不合邏輯的。

不同理論中的「夢」

夢的內容是有意義的嗎？事實上，目前還無法證明夢境與現實是否存在著什麼關聯。不同的心理學家對於夢的意義有不同的解釋：

佛洛伊德：夢是通往潛意識的康莊大道

佛洛伊德認為潛意識包含了人內心深處的本能、欲望和壓抑的記憶等資料，平常感覺不到，但當人進入熟睡時，原來深藏在潛意識裡的願望、恐懼和需求便容易在夢中顯現。

阿德勒：夢是通往意識的捷徑

阿德勒認為夢包含了我們對現實的想法與感觸，以及我們內心想要如何去做。夢是看向現在與未來的，能幫助我們解決問題，同時也顯現了個人的生活風格。

完形治療：夢是通往人格統整的道路

完形治療認為人是一個完整的有機體，而夢中的人事物其實都是內在的一部分。夢不應該被解析或詮釋，而是透過重演夢境，讓夢中的各部分對話，達到自我的整合，並和現實生活連結。

你覺得那哪個理論更有道理呢？夢境對每個人來說往往都有不同的意義和解釋，我們可以用平常心去看待夢的內容，毋須過度迷信。一覺醒來，如果覺得遺憾就去彌補，如果找到目標就往前邁進，相信大家一定都能「美夢成真」！