

南華大學
生死學系
碩士學位論文

夢境與生活事件之探究一

以一位男性當兵及海外工作時期為例

Dream And Life Events- A Man's Dream Analysis During
His Life Of Being A Soldier And Working Overseas

研究生：陳好俐

指導教授：陳增穎 博士

中華民國105年6月22日

南 華 大 學

生死學系

碩 士 學 位 論 文

夢境與生活事件之探究—

以一位男性當兵及海外工作時期為例

研究生：陳好俐

經考試合格特此證明

口試委員：_____

陳素珍
陳煥穎
李蕊蕙

指導教授：陳煥穎

系主任(所長)：廖復祐

口試日期：中華民國 105 年 6 月 22 日

謝誌

時光飛逝，當初那個因為好奇心進入生死系就讀的我，在大學、研究所這幾年間，經過生死學洗禮後，也總算是要畢業了。回首在生死系的這幾年，感謝系上老師們教導，因為有了這些學識背景經驗，讓我得以安然走過意外喪親的過程，順利完成學業，回首這段歷程，要感謝的人實在太多了。

首先要感謝的就是我的指導教授—陳增穎老師，感謝老師在研究過程中對我的包容，讓我得以用自己的步調與想法來完成這篇研究，並在細節處提醒我該注意的部份、適時提點方向使得研究得以更完整；其次要感謝的是帶領我走進夢研究領域、同時也是口委的一李燕蕙老師，感謝老師引領我進入夢的研究領域，得以窺見這神秘又令人著迷的夜間語言，在口考時提出了許多寶貴的建議，使得夢研究得以更完整；再者要感謝的校外口委—范幸玲老師，感謝老師不辭路途遙遠前來口考，針對研究中不足之處給予建議，使的研究架構能更加的完整。感謝三位老師針對本研究所提的諸多看法，讓我得以補強不足之處，使研究得以豐富、完整。

因為工作其他因素而無法時常回學校的我，許多校務行政部份都得仰賴同學的幫忙，在此也要感謝我的同學—嘉宏、以及學弟—柏翰的協助，幫忙我跑了許多校務行政的流程，讓我得以兼顧學業與工作順利完成碩班的研究，還有大學時期一同寫夢研究專題的小組成員—朱雲、怡芳、普安師，因為有與你們共同完成夢研究的專題，才有現在的這篇研究論文，特別是普安師，自大學時期至碩班一直都受到你許多的照顧，此外更要感謝本研究之研究參與者—小樹，雖然因為研究倫理而無法在此透漏你的真實姓名，但是沒有你就沒有此研究，感謝你願意信任我、與我談論夢、與我一起探索夢。最後要感謝我的家人以及一直默默關心我、支持我的你們，因為對我的包容，讓才能盡情的去做自己的事情，雖然時間有點長，但終究還是完成了此研究、完成了碩士班的學業。

中文摘要

本研究以一位男性夢者在當兵時期以及海外工作時期的夢境為研究內容，期望了解夢境內容與生活事件之間的聯結，進而得知容易出現在夢中的生活事件、夢者生活改變夢境會有出現什麼變化、以及從夢者在夢境探索後得到的洞見與改變來了解夢境是如何協助夢者進行自我調節。本研究以質性研究中的深度訪談為研究方法，對研究參與者進行夢境探索並與清醒生活時的生活狀態做聯結，並將訪談所得與先前研究文本進行歸納統整，提出研究反思並提出對未來研究之建議供給未來夢工作研究者參考。

根據本研究所得出的結論有：

- 一、常出現在夢者夢境中的生活事件類別：在此12個夢境中常出現的生活事件為選擇、壓力、覺得受限、以及情緒感受等。
- 二、夢者生活與夢境內容只變化：當夢者離開熟悉的環境到海外工作時，其夢境內容開始出現較多的情緒起伏、負向感受以及鬥爭的場景。
- 三、夢境協助夢者面對生活不適應的方法：夢境會以其象徵的手法協助夢者做選擇、抒發情緒、以及釋放被壓抑下去的感受。

關鍵字：男性夢者、夢、夢與生活、質性研究

Abstract

The purpose of this study was to investigate the dream of male dreamer who was being a soldier and working overseas, and understanding the connection between the content of dream and life-event. Moreover, it would know the event that was often happened in the dream, the transformation when dreamer changed his/her lifestyle, and the dreamer get the insight and changing after he/she explore his/her interior sub-consciousness, to realize how to assist the dreamer do self-regulation. This study used the qualitative research and depth interview, explore the dream of the study participants, and connection with his waking life, according to the summary of the resulting interviews and previous studies, submit the reflection of this study and bringing out of the suggest for the future researchers.

The results revealed and concluded below:

(a) Category of event which would be happened frequently in dreamer's dream: Making a choice in 12 dreams that would be appear frequently in our dream, for example, The stress, The limited feelings, Emotion feelings, and so on.

(b) The variety between living of dreamer and dream content: When dreamer leaved from his/her familiar surroundings, his/her dream content would start to easily show up the scenes with more emotional fluctuation maneuverings, negative feelings, and struggle.

(c) The way of the dream help the dreamer face incapable of adapting for living: The dream would use a symbolized way to help the dreamer having a choice, express sentiments, and release the depress of feelings.

Keywords: male dreamer, qualitative research, dream, self-regulation of dream

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	III
表 目 次	V
圖 目 次	V
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與研究問題	5
第三節 名詞釋義	6
第二章 文獻探討	7
第一節 釋夢學理論	8
第二節 夢工作理論	18
第三節 夢與生活	27

第三章 研究方法	31
第一節 質性研究與深度訪談	31
第二節 研究參與者	34
第三節 研究者與研究工具	35
第四節 研究歷程	37
第五節 研究倫理與嚴謹度	40
第四章 夢者與夢	43
第一節 關於夢者	43
第二節 當兵時期的夢	45
第三節 海外工作時期的夢	52
第四節 放棄工作決定返台	65
第五節 夢與生活	71
第五章 研究結果與建議	81
第一節 研究結果	82
第二節 研究限制與反思	90
第三節 研究建議	93

參考文獻	95
附錄一 以夢為研究主題之碩博士研究論文.....	99
附錄二 以夢為主題的期刊研究	102
附錄三 訪談大綱	105
附錄四 給研究參與者的說明書	106
附錄五 訪談同意書	107

表目次

表4-5-1 生活事件與夢境內容對照表	71
表4-5-2 夢境主題事件的發現與行動	74
表5-1-1 夢對生活不適應的協助	88

圖目次

圖3-4-1 研究歷程圖	38
--------------------	----

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

自古以來，夢就像是披著一層神秘的面紗，在夜間我們入睡時，以其特有的語言傳遞訊息，無論是東方社會還是西方社會，在開始使用文字之初就有關於夢的紀錄，也試圖利用紀錄下的夢來預言吉凶、尋求解決問題之道。

綜觀古今人們對夢的解釋，可追溯至史前時期。亞述帝國及巴比倫帝國的夢書是對夢最古老的紀錄，當時的人們認為夢可提供有益的預警；紀元前1300年的埃及人將夢視為一種來自神祇的預警；印度的《吠陀經》中則將夢分為吉夢與兇夢兩種，同時也列出一些對夢境特象徵的特定解釋；中國最早紀錄夢的「夢書」則認為夢是夢者靈魂的產物（Kippner, Bogzaran, & Carvalho, 2002/2004；Stevens, 1995/2000）。

近代對於夢的研究，不免會想到Freud所說「日思夜夢」、「夢是願望的滿足」、或認為「夢是通往潛意識的大門」。同為精神分析學派之心理學家Jung則認為夢不僅是「個人神話」，也是集體潛意識的原型象徵與個體化歷程的呈現。Alder認為夢的作用在於處理清醒生活未能解決的問題，認為夢是日常生活的預演，有助於幫助解決問題。Fromm認為夢不僅是人們非理性欲望的表現，也是理性智慧洞察能力的展現。完形學派心理學家Perls則認為夢是夢者自發性的表達，夢中的不同部份皆代表夢者的不同面向。關於夢的理論雖然各家爭鳴，但夢都和夢者自身有著深厚的關聯，夢猶如是每位夢者神話，就如同個人內在的心靈導師，引領夢者和自我深處進行對話（田美惠，2006；李燕蕙，2006；Kippner, Bogzaran, & Carvalho, 2002/2004；Stevens, 1995/2000）。

關於夢的研究，在國外已行之有年，也累積了豐富的資料，除有依照夢境主題列出了12種最常見的夢境主題的專書外，更將釋夢應用於心理治療中。除上述之心理學家之

外，尚有Hill的認知—經驗釋夢模式，其將原有的夢工作模式統整為一個理論架構，引導夢者透過探索、洞察、以及行動等三階段釋夢歷程來了解夢境並做出改變。除了將釋夢用於個別諮商之外，Ullman則認為利用團體讀夢能夠更有效率的幫助夢者了解自己的夢，因而開啟了讀夢團體（Garfield, 2001; Hill, 2003/2005; Ullman, 1996/2007）。

在台灣，市面上雖有許多談論夢境的書籍，但多為國外譯文，屬於本土研究的專書仍是微乎其微，而教育輔導相關系所對於夢研究的碩博士論文，自2005年張治遙的*重複夢境之分析研究*一文開始，至今十年間對於夢境研究的碩博士論文數量不到30篇，以夢為主題發表的期刊論文亦不多，此部份研究者將歷年夢研究整理後放置附錄以供參考。（附錄一：以夢為研究主題之碩博士研究論文、附錄二：以夢為主題的期刊研究）

在整理歸納後歷年夢研究後發現，國內的夢研究主題多為喪親歷程、失落經驗、讀夢團體、完形夢理論、夢的療效因子、及藝術治療等，除此之外，也有少數針對重複夢境、性夢、惡夢、壓力夢、以及託夢等特定主題之研究。而在研究對象的部份則多為女性、成年人，此外亦有針對多夢患者、喪親者、女高中生、國中生、非行少年、情傷者、國小資優生、國小學童、幼稚園兒童、國中輔導教師、男同志、乳癌病友等特定對象的夢研究。

無論是國內還是國外的研究，皆指出夢與夢者清醒生活之間是有所關聯的，然國內研究多針對特定夢境主題事件、歷程或特定對象進行研究，鮮少對夢者較長時間的生活與夢境內容進行探究；再者，國內夢研究對象之性別，僅郭蕙寧（2014）的「男同志親密關係的轉化與療癒：榮格釋夢工作之個案研究」一文是針對男性夢者之夢研究外，其他研究多為女性夢者之研究。

貳、研究動機

自幼多夢，常在夜晚入睡進入夢鄉時，在夢境中經歷了許多清醒生活時未曾有的體驗，那如科幻電影般的情節令研究者感到新奇。雖然有些夢境醒來後很快就忘了，但有些卻是夢卻是醒來後依舊鮮明令人難以忘懷，甚至會在清醒生活中不斷回想夢境中令自己印象深刻的片段與場景，也曾查閱解夢書試圖解開對夢境內容的好奇與疑問，但將查到的結果與夢境對照，卻常常是百思不得其解。

直到大學畢業前，因畢業專題研究的關係才有了得以深入了解夢、探索夢境的機會。在一年的夢工作課程中，不僅認識許多不同學派的夢理論，也把自己的夢到課堂，還記得第一次把夢帶到課堂中談時，本以為只是簡單與好友出遊的夢境，在學姐的提問下開始探索，漸漸的原來夢中百思不得其解的部份漸漸地開始有了意義，原來夢境並非只是它呈現的樣貌而已，在其呈現的樣貌底下原來還有著這麼多的意涵等著我們去了解，原來夢知道的遠比我們知道的還要多，在清醒生活時它總是細心的觀察發生在生活中的事情，並在夜晚以特殊的語言呈現，有了這次的談夢經驗，研究者更加相信夢境與生活之間是有所連結的，因為與生活有聯結，夢也有了意義。

在此之後研究者藉著在課程中談夢的過程逐步認識自己的夢，就在開始探討夢、了解夢之後，對夢境探討也就更加的著迷了。透過與夢的對話，進而與內在自我對話；透過對夢境的探索而更了解自己，透過探索夢境進而和自己內在心靈進行對話，發現原來夢不單只是新奇、有趣，而是一種提醒或訴說，一年的課程經驗以及後續的專題研究成了筆者研究夢境的開端，記得在寫專題的那段時間，也常會與專題小組的同學們互相分享夢境內容，有時夢境中的某一元素也成了彼此的共同默契，這分享夢、談論夢的過程也成為在寫研究專題時額外的收穫，也是研究過程中的潤滑劑，在那段期間內幾乎開口閉口都是與夢相關的事物，雖然如此，卻也無形中舒緩了做寫研究的壓力、使研究過程中多了些許的樂趣。

延續對夢境探索的興趣，持續閱讀與夢研究相關之書籍，從閱讀中發現，大多釋夢

學派或夢工作理論都認為夢與夢者的生活是緊緊相扣的。如：Jung認為夢需放到夢者的生活脈絡去看才顯其意義，Hill亦認為夢與清醒生活息息相關（Jung,1961/1999；Hill,2003/2005）。Domhoff（1996）認為夢境內容多與夢者大部分的生活事件與想法有著連續性，夢境表達了夢者所關注的事物。除此之外，他也發現成年人的夢境內容多較為穩定，而當個體在生活中發生變化時，夢境內容也會跟著有所變化。而20世紀以來至今的西方世界，普遍認為每個人都是自己夢境內容的來源，如果我們在白天經歷了某些事情，而那事件又為夢者所關注的內容，那麼這些事件有極大的可能會成為隔天或過幾天夢中的核心內容，夢境內容除了多為對夢者較為重要的事物外，亦反應了夢者所關注的要點，如經歷事件、個人觀點、世界觀以及生活的現實狀況等。（Moorcroft, 2002/2013）。

除此了閱讀書籍，探索自我夢境之外，也開始與周遭好友談論夢，更在碩三駐地實習時在校園中帶領讀夢團體，在為期八週的夢團體過程中，透過不同的方式讓團體成員們一同作夢，或許並非每次自己都能成為主角，但也在團體透過聽夢、讀夢、創造夢讓彼此有了進一步的了解，同時在此經驗中研究者更深覺夢境與夢者生活的密不可分，無論成員分享的是近期的夢還是較為久遠的夢，但透過讀夢的過程多能發現透過夢所呈現出來的，多是與夢者清醒生活有所關聯的事件，因此也更增加研究者想要對夢境與現實生活探索的好奇。

綜合上述經驗，研究者發現夢用其獨有的方式反應了夢者在生活中所面臨到的壓力以及內心的真實世界。那些看似雜亂無章的夢境內容，往往卻是真實的展露夢者的生活情境，而每個人一天當中經歷的事情有如此的多，何以卻只有少數事件會在夢境中呈現？在探索自己夢境及與周遭好友談夢後，發覺有些夢境是呈現生活中令夢者有深刻印象的事件，而有些則是將夢者對生活事件的感受放大呈現，在此筆者對於夢境如何呈現生活事件不禁感到好奇，希望能透過對夢境的探索，進而明白生活事件讓自己內心世界起了何種變化。

第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究背景與研究動機，研究者希望本研究目的意在對夢者的夢境與生活事件之間進行探究，以期能將夢工作做為諮商工具，運用在諮商過程中。在閱讀與夢相關的文獻後，研究者發現夢境多與夢者的生活有緊密的連結，且在國內眾多的研究中，多以女性做為研究對象，以男性夢者為對象的研究則是少之又少，因此本研究想以較少人研究的男性夢者為研究對象，試圖去了解男性夢者較常出現的夢境主題。

在 Domhoff (1996) 的研究中指出成年人的夢境發展是較為穩定且著眼於當下，而同一個體對夢境的回憶是具有一致性的，但是當夢者的生活出現變化時，其夢境內容也會跟著有所變化，因而本研究想了解當夢者的生活發生變化時，夢境會如何呈現，對夢者而言，當兵以及到海外工作皆是離開原來熟悉的環境，到一個陌生的環境中生活，皆是個體生活中較大的變化。除此之外，當兵時更是一天 24 小時都與同一群人一起生活；到海外生活的挑戰除了新環境外，還得去適應當地的生活模式、去面對不同語言、生活模式、以及文化生活上的挑戰，Alder 認為夢是由於夢者對生活的不適應而產生的，而 Jung 則認為夢具有自我調節的功能 (Alder,1927/2015；Stevens,1995/2000)。綜合以上論述，本研究期望能了解夢境如何呈現個體生活的變化、當夢者的生活遇到困境或出現不適應時，夢境如何協助夢者、以及了解在夜間守門人的篩選下，什麼樣的生活事件比較容易出現在夢境當中，本研究之研究目的有下列三點：

- 一、了解容易出現在夢境中的生活事件類型。
- 二、了解當夢者生活出現改變時，夢境內容會有什麼變化。
- 三、了解夢境如何協助夢者面對生活中的不適應。

根據上述研究目的，本研究將探究下列問題：

- 一、容易出現在夢境中的生活事件類型為何？
- 二、夢境如何呈現夢者的生活中變化？
- 三、夢境以何種方式協助夢者面對生活中的不適應？

第三節 名詞釋義

本研究將涉及之重要名詞定義如下：

壹、夢 (Dream)

在心裡學上對夢的解釋為：當人進入睡眠狀態時，經歷種種相似於日常生活的情境之個體身心變化歷程的心像活動（張春興，1991）。在本研究中，所謂的夢是指在睡眠時所經歷的心向活動，且在清醒狀態後仍能記得並清楚描述之者。

貳、夢工作 (Dream Work)

每個心理治療學派都有其夢理論與夢工作的方法，在本研究中，所謂的夢工作是透過多元方法對夢進行詮釋，亦即透過元素分析、自由聯想、提問詮釋等方法探索夢者內在世界的過程（李燕蕙，2006；Hill，2003/2005）。

參、生活事件 (Life Events)

發生在生活周遭的事件統稱為生活事件，在本研究中，所謂的生活事件主要意指與夢境內容有所關聯或得以聯結的生活事件內容。

第二章 文獻探討

自人類有文字紀錄之初，似乎就有夢境紀錄與解夢的記載，將夢用以預言吉凶或尋求疑難解決、療癒病痛等。1900年Freud的「夢的解析」一書出版以來，更將釋夢學帶進一個新階段，人們視夢為「通向人類潛意識的大道」，認為對夢的詮釋是了解人類心理的重要途徑，因此釋夢學與夢工作在心理治療中也佔了重要的一部分。透過對夢的探索，會發現夢將所有痛苦的、尷尬的、見不得人或是我們所不願面對的行為與性格告訴自己，這對夢者的自我了解、自我成長有所助益，其主要目標還是要幫助我們自己（Delaney,1988/1994）。

自古至今，夢可說是人類的共同經驗，古今中外對於夢的探究與詮釋也不勝枚舉，在不同歷史脈絡下，對夢的詮釋也有所不同。丹麥的榮格學派心理治療師Vedfelt所提出的「多重釋夢觀」（Multidimensionale Traumdeutung）即是對夢境詮釋各有不同的最佳註解。若將夢視為被觀察對象，不同理論學派的說法即是從不同的視角與視域觀察、詮釋夢境，所看到的夢自然也會有所差異，因此夢工作者必須有開放的胸襟廣納各學派的論點、不局限在本身既有的視角，如此才能從各學派理論中發展出對夢者真正有助益、且獨特又適合個體的釋夢途徑（李燕蕙，2006）。因此研究者必須探討不同的釋夢理論與夢工作實務，希望透過在不同觀點間交流互動，能求得更細膩且貼近夢者的釋夢方式。

基於上述論點與本研究欲探討之方向，本章一共分三節，分別針對釋夢學理論與夢工作在諮商中的應用、以及對夢與生活的相關研究進行文獻回顧與探討。

第一節 釋夢學理論

壹、古典釋夢學

自精神分析對潛意識的探討以及自然科學對睡眠的研究以及1900年Freud的著作「夢的解析」一書問世後，夢逐漸受到重視，而「夢的解析」一書更可視為是古典釋夢學以及現代釋夢學的分界，在Freud之前的文化夢學理論總稱為「古典釋夢學」。

每位探討夢的研究者會先從一套自己信仰的夢理論來進行夢的研究，在文化的影響下每個群體也都會發展出一套夢的民俗、解夢以及利用夢來進行占卜的方法，雖然不同的文化群體都會有一套屬於他們的釋夢方法，但對於夢的理論取向大致可分為下列三種：1.夢是神祇或惡魔等超自然的力量所引起的、是神鬼給的訊息；2.夢是睡眠中靈魂出竅的實有經驗；以及3.認為夢是一種自然現象，是我們睡眠時的正常心智活動（Stevens,1995/2000）。

早在人類開始使用文字之初，就有關於夢與解夢的記錄，自史前時期的原始部落、巴比倫人、蘇美人、希臘、羅馬、埃及至印度、中國，都有許多關於夢的記載。史前時期原始部落中，巫師便處理自己以及族人的夢，在紀元前2500年前的巴比倫人跟亞述人時期，人類就開始會試著去解夢，在印度的『吠陀經』一書中也因為認為夢有預卜未來的功能，因而將夢分為吉夢與兇夢兩種，兩千多年前的中國也出現了關於夢的紀錄的「夢書」。

最早在的釋夢行為出現在原始社會，最早的夢境紀錄更可追溯到美索不達米亞時期黏土板上對夢境的描述，而最古老的解夢紀錄則是在亞述帝國以及巴比倫帝國等古文明時期的亞述帝國以及巴比倫帝國的解夢資料，從這些古文明當中我們可看到當時的夢理論以及其實際作法的四個主要發展階段：1.將解夢納入宗教信仰、2.依照治療疾病的需要到神聖地界去進行解夢、3.把夢以及對夢的解讀刻在泥板或草紙上、以及4.判別好夢和惡夢以及對於夢境意義的解釋方法逐漸的發展完全。雖然當時的人們很重視夢，但其

主要的原因卻似乎是因為夢可以對我們提供有益的預警。

從亞述帝國和巴比倫帝國的解夢資料中可發現，當時的人們將負面的夢境歸因於亡靈或惡魔，飛翔的夢代表即將到來的災難，喝酒為預告生命將盡，而喝水則是預言長壽，可見當時的人夢重視夢是因為它們認為夢可對人們提供有益的預警；印度的「吠陀經」中同樣也因為夢。古埃及人也同樣認為夢是一種預警，不同的是他們相信夢是直接從神祇而來，而非由鬼魂或惡魔所造成的；近東以及中東地區的民族同樣相信夢是由鬼神等外力所造成的；相較於巴比倫、埃及等中東地區認為夢是由外在的鬼神引起的，遠東地區的民族則承襲了遠古的想法，認為夢源自於我們的內在，他們相信夢是夢者內在靈魂遊蕩所引起的。

在荷馬時代的希臘人深信夢是有其神聖來源，同時也在追求一種可以辨識夢之真假的方法，當時他們認為真的夢是從「獸角之門而來」，而假的夢則是從「象牙門」而來。最早主張用理性來解夢的赫拉克利特，他則認為做夢是伴隨睡眠的頭腦而來的普通現象，睡夢中的人並非是與神祈相通，而是處於個人特有的世界當中；希波克拉底則是特別重視占星術與夢境內容的相關，雖然他強調夢有醫療的意涵，卻也承認某些神啟的夢；亞里斯多德則是否認所有夢與天象淵源以及神啟關聯的說法，他認為夢中的意象會延續到我們醒後的狀態，成為我們意識清醒時的思考起點，因此，夢會對我們醒後的行為有影響；而啟迪了佛洛伊德的柏拉圖則認為：我們每個人的內在都存有肆無忌憚的野獸本性，它會在我們睡眠時探出頭來。

阿提米多羅曾經多次重申，夢的象徵意涵會隨著時代而改變，也會因文化背景以及個人條件而異。同樣的，人類學家向來強調文化有差異性，卻也承認解釋夢的行為是一種「文化的共相」。雖然釋夢方法因文化差異而有所不同，人類學家相信夢對所有原始社會中的文化安定與革新都具有正面作用，且原始社會與現代西方世界解釋夢的原則是相通的，從人類學家林肯（J. S. Lincoln）的研究結果來看，大致可將夢分為四種基本模式：第一種為「大夢」：此為具文化意涵的夢，是原始社會人們做生活重大決定的依據，

現代心理學家Jung認為此類的夢是人類集體潛意識的原型表達；第二種為預言夢：對將要發生的事情發出預警；第三種為有助於治療疾病的醫療夢；最後一種則為「小」夢：只與夢者自身相關的夢（Krippner, Bogzaran & Carvalho,2002/2004；Stevens,1995/2000）。

貳、現代釋夢學

雖然大多民俗文化都很重視夢，也更加重視夢與巫術有相關的意涵，但西方的知識份子自古羅馬時代開始就對此看法保持距離，在十八、十九世紀的學界，幾乎都以較為不屑的眼光看待文化中普遍存在的作夢、解夢風俗，直到Freud的學說出現，釋夢學進入了一個新的時代。以下將對幾個較具代表性的釋夢學說進行說明。

一、Freud夢理論

Freud（1900）認為「夢是願望的滿足」，其內容本質是可以視為是自己希望實現之願望的實現滿足，而夢的動機其實就在於某種的願望。也將夢視為是夜間睡眠的「守護者」，他認為夢並不是毫無意義的空穴來風、更不是荒謬的意識昏睡狀態下的產物，是我們在清醒狀態時精神活動的延續，是具有意義的精神現象，因而提出「日思夜夢」，Freud相信所有夢境中的相關活動都是由強烈的「無意識」內在力量所推動，而建構夢境內容的來源是即是夢者近期的生活經驗的「白晝殘留」（day residue），雖然日間殘留現象通常代表不重要的日間事件，但他覺得這些事件的作用好像帷幕一樣，掩飾不被社會接納的衝動和願望，並在夢中釋放出來。當我們夜間入睡時，夢以其特有的運作方式，將生活中的瑣事或是想法有邏輯的轉換成為視覺的形式，夢境的故事情節同時也被加入戲劇化（dramatization）的過程，因此夢有助於保持心理的平衡，使令人困擾的想法和感受找到出口，因為人在睡著時，比較容易釋放潛意識的東西。他把夢的內容分成「表面」和「隱藏」兩個層面，前者是經過偽裝的內容，是夢者願意說出來的部分，但夢者沒說的後者才是真正的重點，這部份會在精神分析中浮現出來。

Freud認為夢的主要是來自於我們白天的生活經驗或大腦思考而來，較為常見的有：1.一種最近發生且具有精神上重大意義的事件直接表現在夢中；2.數個最近發生且具有意義的事件，凝結成為一個整體在夢中顯現；3.在夢中以一個無足以代表輕重的印象來表現一個或數個最近發生且具有意義的事件；以及4.一個對於夢者本身是具有意義的經驗，但是在夢中卻呈現出另一種最近發生但是卻無關緊要關係的印象的夢境內容等四種。雖然有時候那些在我們心理上具有重大意義的夢會被那些無關痛癢的小事取代，但夢的內容仍然和我們最近的經驗有關，且能引起夢、刺激夢的本身在我們的心理上仍是具有重大意義的。同時，他也將夢分為顯意的夢以及隱意的夢兩種，他認為那些在清醒生活時不被接受的願望會被壓抑下去成為夢中的隱性內容，在夢中透過凝縮、移置、潤飾、以及象徵等四種主要運作方式呈現。

1.凝縮(condensation):將兩個或更多的夢元素凝縮為單一的影像或事件。如:在Freud「伊瑪打針」的夢中，夢中的「伊瑪」代表伊瑪本人、其態度代表Freud的病人，而在夢中的伊瑪所患之病，則又代表Freud的女兒以及一位因毒素致死的病人。眾多人物隱身在伊瑪一人身上，即為夢的凝縮作用。

2.移置(displacement):即是夢境脫離了原有的上下文，變成另一個異己的內容，也就是說，夢離開了夢念而以不同元素作為夢境之中心點，使得我們看不出夢境內容與夢思核心之間何關聯。Freud認為夢的凝縮以及移置為釋夢工作中的兩大藝匠。

3.象徵(symbolization):象徵即是以間接的方始表達其所代表事物之間的共通性，是潛意識作用的特徵，並非為夢所獨有，我們在神話、民俗傳說、語言典故中亦可見其蹤跡。

4.潤飾(secondary revision):夢會經過修正，將因經過凝縮、移置以象徵作用而看似荒謬且不連貫的夢，經過重新排序使得夢顯得有意義且合乎邏輯。此作用使的夢者回憶時，夢境看似有意義，但已非原來的夢。

為了了解經過凝縮、移置、象徵、以及潤飾作用等偽裝過後的夢，Freud使用自由

聯想讓夢者自由的說出當前心中所想到的任何事物，透過此一聯想過程來了解夢境內容與清醒生活間的關聯。Freud認為透過自由聯想可讓在清醒生活中被壓抑的情緒、願望、以及被遺忘的記憶得以展現（李燕蕙，2006；崔麗娟，2002；Freud,1900/1988；Freud,1917/2006）。

二、Jung夢理論

Jung認為，為了保持人的心理健康，達到人性的統一，人體有一套內置的機制，用以整合意識與潛意識的過程，稱之為「個體化」(individuation)歷程。所謂個體化歷程即是人在生活中認識以及發展心靈與生俱來的潛能，此也是其心理學的核心概念，在此歷程除指個體由「個人」朝向「整體」的過程外，也反映意識與潛意識兩者的調和與衝突關係，而夢連結了意識與潛意識，在此個體化過程中佔了重要的一環，將有助於夢者完成此個體化歷程。在其回憶錄「回憶·夢·省思」一書中所收錄的夢境，即可看出其個體化發展的歷程（李燕蕙，2006；Jung,1961/1997）。

Jung認為夢是人類心靈的產物，此心靈不僅是個人的心靈，甚至包含普世一同、表現在人類生命進程中屬於重複性的人類經驗等事物的人類心靈—原型。Jung認為夢是自然的內在心靈歷程，從心理層面來看，Jung將人的心理圖譜分為個人意識 (personal consciousness)、個人潛意識 (personal unconscious)、客體心靈 (objective psyche) 也是我們熟知的集體潛意識、以及集體意識 (collective consciousness) 等四層次；在此四層次之中，存在著一般性結構以及特殊性結構，所謂一般性結構即是原型形象 (archetypal image) 以及情結 (complex) 兩者；而屬於個人的特殊結構則有自我 (ego)、人格面具 (persona)、陰影 (shadow)、以及阿尼姆斯 (animus) 和阿尼瑪 (anima) 的融合體。由於個體化 (individuation) 歷程為Jung心理學之核心概念，此歷程除指個體由「個人」朝向「整體」的過程外，也反映意識與潛意識兩者的調和與衝突關係，認為夢即是此歷程之展現，將有助於夢者完成此個體化歷程（Stein，1998/1999）。

Jung和Freud一樣認為潛意識在夢境中佔有極重要的地位，兩者不同處在於Freud認為夢是隱藏與壓抑，Jung則認為夢最重要的功能是補償（compensation）與解釋且具有獨一無二的深遠功能，表達了潛意識想告訴夢者的東西，而夢中潛意識的面貌並非清醒生活時的理性思維，而是各種象徵的形象，因此夢可說是研究人類活動象徵中，既為最普遍、也是最為豐富的源頭（Krippner, Bogzaran & Carvalho,2002/2004）。

Jung在原有的基礎上擴展、並深化了Freud的夢理論，認為潛意識透過夢的象徵，將上述元素展現出來，因為夢的意含是以圖像語言所構成，所以Jung認為夢需要的是解釋，透過解釋將圖像轉化成文字才能做推論，夢透過還原心靈上的象徵性影像，使得我們轉變自己的態度與行為，因此Jung認為夢具有補償（compensation）此一重大功能，透過補償來維持我們心理的平衡，因而夢具有自我調節之功能（Moorcroft,2002/2013；Stevens,1995/2000）。

三、Adler夢理論

Alder與Freud都認為日間殘留現象是夢的原料，而主張人生是為了補償因童年產生自卑感而努力奮鬥過程的Alder認為睡眠與現實生活是連貫的，當人們睡著進入夢境時，也未與現實生活脫節，因而無論是在夢中還是清醒生活，個人追求的成就目標是一樣的，在夢中會製造畫面激起夢者的感覺與情緒，以較強的力量驅策夢者往目標前進（Stevens,1995/2000）。

雖然與Freud一樣認為日間殘留現象是夢的原料，但Alder認為夢具有處理清醒生活未能解決問題的作用，而非釋放潛意識以及在日間被壓抑下來的問題。因此，Alder主張夢的意象是代表夢者當前生活處境的語言，認為夢境並無共同的符號，在釋夢時較為強調象徵表達的意義，而非掩飾的內容。因此Alder認為夢是表達夢者生活方式的一種方法，是心智作用不可或缺的一個部份，夢的內容往往圍繞著夢者的生活型態，與日常

生活息息相關，在夢中，夢者所關心的事物往往會赤裸裸的被呈現，夢是夢者日間活動的產物，同時也反應夢者的人格，因而透過夢境，我們可以了解夢者的信仰、行為以及態度。

Alder的心理學說認為人生目標是為了追求卓越，而這目標除了會決定個人清醒時的生活外，也會決定夢境內容，因此夢有捍衛夢者優越感及自我價值的意義，同時Alder認為夢境是由於夢者對現實生活的不適應而產生的，透過對夢的解析可以幫助看清夢者需要被喚醒的不適應為何，同時認為夢的目的是透過符合夢者日常行為的方式，試圖解決現實生活中的問題，同時也在夢中進行自我磨練，因此夢境是一種訓練的方式，能夠帶領夢者找出其主要目標（**dominating goal**），因此夢境所選擇的畫面、記憶都指向夢者心之所向之處，能夠告訴我們夢者有哪些傾向、甚至是想達到的目標（Alder,1927/2015；Krippner, Bogzaran & Carvalho,2002/2004；Stevens,1995/2000）。

四、Fromm的夢理論

Fromm綜合Freud與Jung的夢理論，提出自己的見解，將夢視為是人類最原始的語言—象徵語言，Fromm在此提出的象徵與Freud與Jung的象徵概念有些微的不同，Fromm對象徵語言提出清晰扼要的說明，使其顯示出較為具體的意義，Fromm認為當人們進入睡夢中之後的思考仍是自己的思想，夢與深化都是將內在經驗、感受、與思維展現出來的象徵語言，因此象徵語言是以外在世界代表內在世界的語言，是人們靈魂與心靈直接表達的方式，也是人類最原始的共通語言。同時也將象徵為慣例的（**conventional**）、偶發的(**accidental**)、以及普遍的象徵等三種，而其中又以偶發的以及普遍的象徵兩者能像感覺經驗一般表現我們的內在經驗，因此其認為夢境顯現的不只是人類的非理性欲望，同時也是理性智慧與洞視能力的顯現，人具備的一切都會呈現在夢境當中（Fromm,1976/1988）。

在Fromm與French於1964年發表的夢解析一書中相信夢的首要功能在於探討並解決夢者在生活中的人際關係困境，而其中又以家人相處或工作環境中的困近或衝突更可能喚起夢者在過去生活中曾面對類似難題的記憶，夢者的「歷史背景」也就是由這些記憶所構成的，解釋夢境的目的就在於使經由歷史背景、焦點衝突或難題、以及夢者當下處境三者關聯網絡形成的認知結構成為有意義的，進而協助夢者能有效解決真實生活中的問題（Stevens,1995/2000）。

參、夢的科學研究

在西元1928年，德國的精神科醫師貝格爾（Berger）發現了EEG（electroencephal-ogram，腦電波）後，引發了睡眠以及夢研究的革命，西元1953年阿瑟林斯基(Aserinsky)與克雷曼（Kleitman）發現了REM（快速動眼時期），並將其實驗結果發表在《科學》期刊，1960年代成了夢科學研究的黃金時期，所謂的REM即是我們入睡後，會從睡眠初期進入大約十至三十分鐘左右的淺眠期，然後進入深層睡眠，當我們經過十五至三十分鐘的深層睡眠後，會回到睡眠初期以及淺眠期，然後進入第一個REM期，一般成人在夜間睡眠時約有四分之一的時間是處於REM期的狀態，這樣的研究意義顯示夢並非隨機出現在睡眠當中，也不是只在清醒前一刻發生，根據研究結果發現，夢其實擁有內在韻律，每晚都會有四到五次大腦呈現與意識清醒時差不多的強烈放電狀態（Hobson,2002/2005；Rock,2004/2007）。

阿瑟林斯基透過實驗，在成人受試者進入睡眠後的腦波變化中發現，人在進入睡眠後，腦波會出現四至五次規律性的劇烈起伏，同時此腦波變化也與睡眠者的快速眼動（REM）同時發生，因此，阿瑟林斯基懷疑其實那些劇烈的腦波，其實是正在進行的夢，之後他們發現，在快速眼動時被叫醒的受試者幾乎總能鮮明的回憶起夢境，但若不是在快速眼動時期被叫醒的受試者，則很少記得任何的東西，由此部份他推斷快速眼動時期可能與做夢有關。其根據研究結果得知，人們在REM期之所以會做夢是因為當

進入REM睡眠時，平常讓我們保持警覺清醒的正腎上腺素以及血清胺的循環停止，取而代之的是乙醯膽鹼，此種化學物質會激發腦部視覺、運動、以及情緒中樞，並且觸發REM以及夢中的影像（Rock,2004/2007；Stevens,1995/2000）。

透由腦電圖儀人們可以對清醒、做夢的睡眠以及無夢的睡眠等三種狀態進行證實，在快速眼動期間可觀察到大腦皮質會產生一種不同步的電活動模式的低電壓，並且會配合快速的眼球運動以及一些細小肌肉群會有斷續的活動，同時，在這個時候的脈搏以及呼吸都不規則，血壓、大腦溫度以及新陳代謝率會提昇，若是在這個時候叫醒受試者，有百分之七十至九十的受試者會說自己曾經做夢。而快速眼動的睡眠大約每九十分鐘會出現一次，每次大約持續五至四十分鐘不等的時間。一般典型的夜晚睡眠通常是先由一種似醒非睡的狀態開始，持續數分鐘會有清楚的零碎意象以及片段劇情，接著便是非快速眼動（NREM）的睡眠，在此時期雖然腦電圖儀的紀錄會出現低頻率的大幅度起伏，但眼球的活動卻是靜止的，大約持續九十分之後，就會進入快速眼動的睡眠階段，在這個時候，腦電圖儀會出現不規則的頻率，幅度也會變低，就和觀察醒著的人時的紀錄相似。通常一個晚上我們會經歷四次左右的快速眼動睡眠，第一次大約只會出現十分鐘左右，第二、第三次的快速眼動睡眠時間會慢慢增加，而間隔的非快速眼動睡眠時間會隨之縮短，醒來前最後一次的快速眼動睡眠大約可以有二十至三十分鐘，通常在我們醒來後會記得的夢，大概都是在最後此一時間內的夢（Stevens,1995/2000）。

西元1977年霍布森（J. Allan Hobson）與其大學同僚麥卡利（Robert McCarley）提出了一個純粹神經生理學式「活化性」綜合」假說的理論，他認為人進入快速眼動的睡眠狀態後，腦幹神經中的「夢狀態促發器」就會被打開，改變腦內神經調節物質的平衡，腦內的化學物質充當神經元之間的信使傳遞訊息，隨意的綜合錯誤的資訊轟擊前腦，所以我們才會做夢，因此他認為夢是腦皮質把那些胡亂塞來的東西弄出頭緒的結果。雖然如此，但他並非覺得夢是全然無意義的，他認為做夢是意識的另外一種形式。Hobson相信睡眠中取代正腎上腺素以及血清胺的以醯膽鹼會刺激腦部的視覺、運動、以及情

緒中樞觸發夢中影像，腦內化學物質的改變使得在夢中腦部缺乏能記憶事物所需的身經化學物質，所以人們才會忘記大多數的夢境內容，在Domhoff於2003的年發表的研究中指出人們比較有可能回憶起1.夜晚結束時發生的夢境、2.較長的夢境、以及3.含有強烈情感的夢境（Hobson,2002/2005；Rock,2004/2007；Stevens,1995/2000）。

夢境雖然呈現出了以大量的情緒與未完成思想所構成的世界，但我們也能從夢的研究去發現心理生活進化的原始階段，或許，我們在夢中參與了人類物種發展的程式也說不定。從生物學的觀點來看，持續存留在多類物種進化中的夢睡眠，是具有重要意義的神經心理活動；若是以腦電圖儀紀錄被切除大腦皮質的貓以及腦部機能嚴重障礙之人的睡眠，可以顯示出快速眼動睡眠時的低電壓以及快速起伏是早期進化的腦幹中樞所產生的；而中腦的史前哺乳動物結構在快速眼動睡眠中也是很活躍的，同時也會引起脈搏與呼吸速度、血壓、情緒狀態以及體溫等的改變；若是將負責維持快速眼動睡眠期間身體靜止的大腦中樞去除或是將其抑制的話，動物則會「表演」出自己物種求生必需的典型行為模式；因此，大腦之中進化資格最老的結構與我們做夢有關；而從腦電圖儀紀錄到從海馬迴產生的 θ 節奏與執行重要求生行為、記憶的儲存以及快速眼動睡眠有關，因此，動物與人類在睡眠中會依據各自經驗以及物種特有經驗潛能進行更新以其求生存策略（Stevens,1995/2000）。

到後期有越來越多的研究提出證據支持人類作夢過程的演化，認為REM期不只出現在人類身上，同樣的也發生在動物身上，這些研究指出REM的目的在於讓大腦在睡眠創在出來的安全虛擬環境中模擬具有威脅性的事件，藉以獲得求生技巧。同時，REM睡眠也與神經發育、學習記憶、以及夢境的產生有眾多功能的關聯，這些研究結果都具有相當的深意與實用價值。至今，夢科學的發展是腦神經科學中很重要的一個領域，然隨著神經科學與睡眠醫學的發展，關於夢科學的理論也眾說紛紜，夢的意義也從過去被認為是無意義的新陳代謝到現在強調夢的生理功能對人體發展的價值（洪蘭，2003；李燕蕙，2006；Rock,2004/2007）。

第二節 夢工作理論

壹、Freud的夢工作理論

Freud認為流行於民俗間的兩種常見釋夢方式並無法對夢做科學的處理，因而在釋夢時採取自由聯想（free association）法進行分析。此方法的操作方式為讓夢者對夢境的部份隨意說出自己心中想到的任何事物，藉此了解夢境內容與夢者的現實生活之間有什麼關聯，由於Freud認為夢具有複合性，將夢視為是精神構成物的聚合物，因而在釋夢時要注意的對象是夢境內容的各個部份而非夢的整體，在做聯想時通常會將夢境分割成片段後再呈現於夢者眼前，讓夢者以片段的方式進行聯想。透過在釋夢過程中對夢境內容以及隱藏在夢境背後的意念進行比較，去發現夢中的意向，而這意向同時也是夢者做該夢境的動機。Freud認為透過自由聯想可以使夢者生活中被壓抑的情緒、或是被遺忘的記憶重現，雖然後來Freud的學說受到許多批評，但此方法仍是現在人們在釋夢時經常使用的重要步驟（Freud,1900/2006）。

貳、Jung的夢工作理論

Jung把夢工作視為是夢者與解夢者共同合作的過程，目的在找出能幫助夢者的夢境意義，在此最重要的就是找出夢境的情境並詳細說明與夢境相關的現實生活、或是兩者間的聯繫，因此在釋夢時並非以詮釋著手，而是以放大為探索的起點，在此所指的放大即為回到夢境重新感受夢的氛圍、確定夢的情境內容以及出現在夢中的象徵符號等，並解以將夢中經驗放大到夢者自身、夢者所處文化、乃至於人類共通經驗的型態，也就是說將夢放回夢者的個人、文化以及原型脈絡下去看，Jung認為夢要放回夢者的生活脈絡下解讀、詮釋才是具有意義的。因此Jung在探討夢時，會透過1.確定夢與夢者生活的關聯，用來了解夢中屬於個人性質的意含、2.了解發生於夢中的背景環境以及與時間相關的文化架構、以及3.夢中可與人類古老經驗相連的原型探索部份（李映嫻、潘世毅，

2009；Hall,1983/2006；Jung,1961/1997；Jung,1964/2001；Stein,1998/1999）。

Jung探討夢時是較往個人心靈開展為準則，在詮釋夢境時雖然多以直覺的方式詮釋自己的夢境，卻也強調夢的個別性，因此在夢境解析時是以擴充（**amplification**）為主要途徑，讓夢者對夢境中出現的想法、影像進行描述或擴展，使夢者的問題能夠清晰地反應出來。有鑑於Jung以擴充為釋夢的主要途徑，後繼的學派追隨者的解夢步驟即是將夢者的夢放在夢者的個人脈絡、文化脈絡以及原型脈絡三層次上做一層或是多層的擴展，這也就是說我們要把夢的意涵放回夢者的生活脈絡以及其個體化的歷程來看。

個人脈絡，即是了解夢者個人對於夢境的聯想，讓夢者去對夢中出現的形象做聯想，問夢者對此形象的想法、感覺……等。其次，若是夢境中出現熟悉的人事物時，那代表的會是在現實世界真實的客觀，還是那可能是一個夢者用以具象化自己心靈某部份的主觀。因為，熟悉的人事物可能會有客觀的意義，但也可能會是夢者心靈的現實呈現也說不定，如果他們出現的時候又同時伴有強烈的情緒色彩時，這個可能性可能就越大。不過，榮格學派在解夢時，往往都將重點擺在夢中形象透露出的心靈內在意涵。

而文化脈絡即是一種約定成俗的事情，那是一種屬於文化的、超越個人層次的一種形象，那是一個在相同生活圈中的人們會有的一種共同想法。一個象徵物在華人社會可能代表的是一種意涵，但是到了西方文化或許就轉變成另外一種不同的象徵意涵。就像是佛教徒夢中會出現的宗教性人物會是佛陀、菩薩等，不會是基督教的耶穌基督或是回教的阿拉一樣，又如在華人社會中紅色大多象徵是喜事，但是在西方社會中紅色可能代表是一種警訊，因而若是我們將一些夢中的形象放在文化的脈絡下做擴展的話，可能會因文化生活圈的不同，而有不同的象徵意涵（Hall,1983/2006；Stevens,1995/2000）。

集體潛意識是由原型組成，我們可從過去到現在的夢境、以及神話中都可看到集體潛意識的影子，原型以一種更為原始、更具想像力的表現形式將我們的意識以及表達的方式連結在一起，而自我、人格面具、陰影、阿妮姆斯以及阿妮瑪以及都是重要的原型，潛意識透過夢境的象徵性影像表現出上述元素，Jung認為每個夢的象徵起源都不能將之

簡化，因為夢的最深層將讓我們與古老經驗相連起來，所以需要放在原型脈絡中來檢視其含意（Hall,1987/2006）。

參、完形夢工作理論

完形（Gestalt）心理治療學派的創始人Perls將夢視為是「通往統整的皇家大道」，也認為夢是「一種存在的訊息」，其認為夢是人類存在最自發的表達，同時也代表著夢者為完成的狀態，因此將每個夢所展現出的訊息視為夢者內在自我的表徵或是目前內在掙扎的狀態，因認為夢是夢者個人心理的直接表現，故以投射為其夢理論的核心概念，將夢境中的每個人、每個物品都是夢者部份的自我投射或是被否認的人格層面。處理投射的最好方式就是在此時此地成為投射的對象，才能實際接觸並經驗自己丟棄或否認的需求、情緒與特質，進而整合自己，因此完形取向並不詮釋夢、也不分析夢，而是將夢帶回到現實生活中，透過讓夢者與自身對立的部份對話，漸漸擴大其覺察範圍（曹中璋，2000；Corey,2009/2009）。

因為完形學派相信人們會將不想面對的訊息壓抑到意識層面以下，因此當我們入睡、放鬆壓抑機制時，那些被壓抑的訊息會透過象徵、逆轉、或濃縮的方式在夢境中浮現，而完形諮商的工作就是解讀隱藏在夢中的意義。

夢是此完形學派提供治療的材料之一，其用意在於協助案主能夠對自我產生新覺察，本學派夢工作有：1.夢是未竟事物的呈現、2.夢中所有的物體皆為夢者的投射、以及3.夢者需透過自己的身體知覺探索夢境意義等三點個基本假設。基於上述三點基本假設，秉持完形諮商核心信念的完形夢工作同樣也認為只有夢者在此時此地深經歷的經驗才能進入其內在，進而造成改變。因此完形夢工作有說夢、設景、以及對話等三個基本原則，其夢工作之步驟有：1.以現在式的方式陳述夢境、2.利用現有空間重新擺設夢境情境、3.邀請夢者成為夢中的各種象徵（物品、物質、天氣、氣氛、色彩、動物等）、4.特別注意兩極化的現象，找出不存在或是少掉的部份，讓它說話、5.讓夢中兩極的象徵

彼此對話、6.和現實生活做連結、7.重述夢境，在此的重述除了將夢再說一次外，還可以改變夢中的內容，人物、故事過程、結局都可做更改，最後就是把所有的能量從過去和未來收集到現在，讓夢者能夠自己在當下的運用出來(田美惠，2006；曹中璋，2009；蘇絢慧，2007)。

在完形學派夢工作步驟的基礎之上，發展出了以體驗導向為夢工作方式的心理劇，在此方式中夢者以「體驗」的方式參與在團體中，透過夢境佈置來重現夢境，團體成員則配合夢者的夢境，以心理劇方式發展夢境，最後回到現實情境來理解夢之於夢者的現實意義為何，除此之外，其他團體成員也能在團體中藉由參與夢者世界來釋放自身創造力，此是讓身體與心靈同時經驗的方式，此夢工作方式主要貢獻在於身體參與性與從夢境到現實的創造性，由於心理劇是現在與未來導向的工作法，在此工作法中，最重要的是協助夢者體驗當下的深層心靈感受與意象，並協助夢者發現自我成長與自我實現的途徑(李燕蕙，2006)。

肆、Hall的夢工作理論

Hall為了能準確解析人的夢境，採用較為科學的方法研究夢境，在其1953年的研究結果中表示不論人的心理狀態為何，夢境的基本性質都是相似的，人只會夢到對自己有意義的事情，夢境就如同一面鏡子一般，以圖像的方式呈現夢者的心理活動，認為夢以不同的形象體現了夢者各方面的性格，同時也真實的呈現夢者的主觀看法，甚至也顯示了夢者的矛盾與問題。在其研究中發現夢不僅反映了夢者的世界觀，同時也將夢者對生活環境的看法以及環境對夢者的影響投射出來。

相信夢者是自身夢境創造者的Hall認為符號是夢境中的重要層面，他認為那些源自於夢者思想的符號以圖案隱喻的方式以準確、簡潔的方式表達夢者的想法，因此在進行夢工作解析夢境時，將符號轉化成想法的過程是極為重要的部份，若夢境表面意義還不清楚時，則可以自由聯想的方式去尋找到每個符號的意義。Hall認為解夢是把圖像轉化

成語言的過程，並主張應該要從夢境去探尋符號的意義，同時Hall注重夢境內容的個人化以及當下性本質，因而更加強調對多個夢境進行分析的重要性（Hall,1966）。

伍、Ullman的夢工作理論

將作夢視為是人類普遍經驗的Ullman，認為夢是在對我們說話，覺得應該是每個人都能靠近、解析的，每個人都有學習夢的語言的能力，在將夢應用於個別諮商情境中多年後，成立了睡眠實驗室開始發展出現在的小團體讀夢方式，並致力發展適用於一般大眾的團體夢工作，他強調夢是夢者自身的理論，不應該帶著理論去探索夢，也不該將理論強加在夢境上，夢應該是夢者當時議題的本質回應，去發現夢對於夢者的意義為何。因夢具有1.與夢者當下處境相關、2.將過去資訊帶進來、以及3.其資訊是可靠的等三特質，認為夢是具有自我療癒功能的療癒工具，其夢工作的重點就是以全新的角度、且真實的看到自己過去與現在的關聯，希望透過一種自然的方式，讓每個人啟動此讀夢的療癒系統，以下將簡單介紹Ullman團體讀夢工作歷程（田秀蘭，2000；蔣欣欣、林一真，2004；Ullman,1996/2007）。

Ullman的讀夢團體共有四個階段（汪淑媛，2008；Ullman,1996/2007）：

階段一、夢的呈現

此階段包含夢的選擇與澄清，在此階段需強調夢的分享完全是出於夢者自願的，讓夢者對夢境進行正確而詳細的描述夢境內容，盡可能的讓夢重現，並讓團體成員有機會針對夢境不清楚的部份進行發問。

階段二、團體將夢視為己夢：夢的感覺與隱喻

當夢已經被團體清楚記下之後，團體成員將所聽到的夢視為自己的夢，盡可能的說出自己對此夢的任何感覺、隱喻或象徵意義，在此階段夢者是一名傾聽者，在一旁積極

傾聽其他團體成員的分享，必要時可以作筆記，藉此幫助自己整理在這階段的經驗。在此階段其他團體成員要以第一人稱發言提出自己對夢的看法與感受，且要注意不要對著夢者提出自己的看法，暫時不要與夢者有眼神的接觸，也不要與夢者說話，成員間互相分享自己的想法，但要留空間給夢者，讓夢者可以思索來自團體的任何想法，同時，夢者有絕對的權力決定採取或拒絕團體對夢境的投射。在此階段主要是希望透過團體的力量，盡可能的挖掘隱含在夢境中的潛在意義，提供給夢者參考。

當團體結束投射想法後，邀請在一旁安靜傾聽的夢者是否有要與團體分享的想法，在這段期間中，這段時間是完全屬於夢者的，他可以決定時間的長短，也可以說任何他想說的，亦或是可以安靜地思考，當夢者回應完畢後，可決定團體是否繼續進行，若他覺得被威脅或不安全，則可在任何階段中止；相反地，若夢者覺得在過程中是安全的，則會傾向繼續探索夢境。

階段三、夢的回應：

在此階段，夢將回到夢者身上，並與團體進行對話，在對話前會先對夢者的生活背景脈絡進行探索，在回想生活事件或處境時，要先將夢放到一邊，此時團體成員對夢者在做此夢之前的事件進行詢問，同樣的，夢者有權決定分享事件、感受、想法、情緒等的深度與開放程度。

在對生活事件進行探索完畢後，夢者可要求進行團體與夢者的對話，以協助夢者重新捕捉可能觸發此夢的思想感覺，或者是重新將夢逐句讀給夢者聽，透過朗讀夢境的方式將夢再次播放給夢者，透過聆聽讓夢者重新賞讀自己的夢境，希望在探索夢境感覺的隱喻以及自身脈絡後，讓夢者能有進一步的聯想或是新連結能有新的角度，可以進一步發現夢的意義，當夢者對夢有新的洞察或發現之後，可隨時打斷夢的朗讀並分享發現。

階段四、夢的樂章：夢與現實世界的連結

在最後階段，團體成員可發表自己此次的心得，同時也可提供自己發現的意義與連結，在此團體帶領者要對夢者解釋，所有團體成員提出的看法都是他們個人的投射，夢者可以做為參考，但夢的意義仍決定於夢者。來自各個成員對夢不同的詮釋，Ullman稱之為「交響投射」(orchestration projection)，每個投射的詮釋就像一段自編小曲，這些小曲就如同交響樂章一樣，彼此融合在一起。因為沒有人能夠完全知道他人夢境的意義，雖然夢者已大略知道夢境的意義，但在最後階段聽到其他團體成員的分享後，也可能會有新的洞見，而在此階段也能讓夢者更具體的感受到團體對夢的參與、關注、與了解。

陸、Hill的夢工作理論

Hill認為每個夢都是獨特的，夢者本身對夢的探索以及洞察是在談夢的過程中扮演重要的角色，而治療者則是扮演催化者的角色。在談及認知-經驗夢工作模式前，先了解Hill對夢的六個假定分別為：1.夢是夢者清醒生活思緒的連貫，當人們入睡時仍會思考白天生活的議題，並以隱喻的方式呈現；2.夢的意義是夢者個人的，每個夢都是由夢者的個人經驗形成而來的，同時對夢境的解釋同樣也是屬於夢者個人的；3.在治療過程中對夢境的處理是屬於夢者與治療師兩人共同合作的過程；4.夢是有助於協助夢者增進自我了解的工具；5.夢境內容涵蓋了情緒、認知、以及行為等部份，認為在處理夢境時，須將此參部份涵蓋在目標當中；以及6.若要有效完成釋夢過程，則治療師需具備如：同理心、開放式問句、重述語意、自我表露、訊息提供、以及直接引導等助人技巧（陳增穎，2006；Hill,2003/2005）。

Hill的認知—經驗模式夢工作模式是Hill結合了人文、完形、精神分析、認知、以及行為等治療模式發展而來的，之所以稱之為認知—經驗模式是因為在此工作模式的工作階段中接處理了此兩個成份，此一夢工作模式涵蓋了探索、洞察、以及行動等三階段，

以下將分別說明（朱惠瓊，2010；陳增穎，2006；Hill,2003/2005）：

一、探索階段：

為了建立了解夢境的基礎，進而改變現實生活，對夢中的主要印象進行完整的探索是很重要的，此階段的目標為活化夢者在夢中的感覺、想法、記憶、以及經驗，在此階段治療者只用的主要技巧包括開放式問句、重述語句、以及情感反應等（Hill & O'Brien,1999），為達此階段目標，Hill將探索階段大致分為五個步驟，分別為1.解釋、2.重述夢境、3.探索整體感覺以及做夢的時間點、4.以描述（descriptio）、重新經驗（re-experience）、聯想（association）、以及清醒時的導火線（waking-life trigger）的DRAW過程來探索夢中的印象，最後則是5.對探索做簡單的摘要敘述。

在此階段治療師會先解釋此三階段模式，並鼓勵夢者在過程中扮演主動的角色，接著邀請夢者以第一人稱的方式重新描述夢境，就如同自己正在作夢一般，當夢者重述完後，治療師詢問夢者在夢境中的感覺如何，用以催化夢者再次進入夢中情緒，並喚起夢者想改變的動機，若能知道做夢的時間點，則有助於獲取清醒生活導火線之相關資訊。之後治療師將按照出現順序處理五到十個主要的夢境印象（image），此印象可能是夢中具體的物體、人物、行動、想法、或是感覺，在此Hill用DRAW四步驟來協助夢者探索每個主要步驟，描述即為讓夢者以口說方式對夢境進行更詳細描述，再次呈現夢中場景，並重新體驗夢中的感覺，這時治療師多以開放式問句捕捉夢者的感覺，接著以情感反應來澄清、擴展感覺。接著引導夢者延伸該印象（image）的想法與記憶，最後再讓夢者回想在做該夢境的那段時間記得的任何事情，或是重要事件，在此是探尋印象與清醒生活的關聯而非整體夢境的關聯。最後由治療師簡短的重述夢境以及夢者對於印象所顯露出的主要描述、聯想、感覺、以及導火事件。

二、洞察階段：

此階段的主要目的在於協助夢者建構夢的意義，在此階段的三個步驟為：1.請夢者對夢境做初步了解、2.建構夢的意義、以及3.摘述。在此階段之初，治療者邀請夢者說自己對於夢境意義的想法，在此時治療者需尊重夢者的想法，並仔細聆聽，注意是否有夢者沒解釋到的部份，在此階段治療師可多提供自己的想法或回應，也可從經驗、清醒時的生活來了解夢，或是透過內在人格動力來詮釋夢境來讓夢者對於夢境有更多的洞察而非只是停留在理智上的了解，在此階段治療師須評估夢者的心理狀態，將解釋調整至夢者能掌握的程度。

三、行動階段：

此階段的目的是協助夢者延伸在前兩階段的發覺，想想在生活中想要有什麼樣的改變，有些夢者會在洞察階段後自動進入此階段，然有些夢者則需要較多的協助才能進入行動階段。在此階段的任務是協助夢者探索改變，因此治療者主要使用的技巧與探索階段相同，若夢境揭露出夢者當前需處理的議題時，則此階段更顯重要，在此階段治療者可透過1.改變夢境、2.將改變轉化到實際生活、以及3.摘述行動階段的點子三步驟來催化夢者對行動的想法。

在改變夢境部份，治療師可邀請夢者改變夢境或是替夢編續集，透過讓夢者改變夢來強調夢者是夢的導演，讓夢者有被賦予權力的感覺，讓夢者知道自己是夢境的主動扮演者，再者透過夢境改編可讓夢者有思考上的改變，透過夢者對夢以幻想式或現實性的改編，治療師可藉此評估夢者對改變的準備程度。當夢者對夢進行改編後，可與夢者一起思考如何在現實生活中做改變，在此也涵蓋了夢者認為對夢的改變連結到實際生活中可做的改變，在此部份的改變包含了行為改變、儀式、以及夢工作的繼續三部份。在最後可邀請夢者對行動的想法做摘述，說說自己是否願意改變、或是想做些什麼改變，此時治療師亦可評估夢者採取的行動，並決定是否有哪些式需要額外做處理的。

第三節 夢與生活

在眾多夢理論與研究中皆指出夢與夢者生活有關，French與Fromm認為每個夢境至少都包含了一個涉及現實生活問題的「焦距衝突（focal conflict）」，此隱含了個人或是人際關係方面的情緒色彩，夢境中的每個細節，也多與此衝突有關連（Bulkeley,1997；Weiss,1986），在Freud、Jung以及Alder之後的臨床工作者多強調夢是直接反映夢者意識中的擔憂以及問題，將夢視為是人格心理動力的真誠表現（Krippner, Bogzaran & Carvalho,2002/2004）。Hall(1966)從大量夢的分析顯示，夢與醒時生活的關係十分密切，可以用科學的方法研究與理解。而在Schredl與Hofmann於2002年發表的研究中指出個體清醒生活的活動與夢境中的活動是有連貫性的，在其研究中發現，多數個體的夢境都反映出其在清醒生活中花費較多時間投入的行動、想法或議題。夢境內容除了與清醒生活的認知活動相呼應外，同時也有協助夢者進行情緒調節之功能（Brand et al.,2011）。

在國內重複夢境的研究中亦發現從童年開始的重複夢境，主要反映夢者生命早期的創傷性經驗，也發現生活中的未竟事項在成長過程中也可能因被現實生活中相似議題的事件所觸動，因而引發重複夢境的發生（張治遙，2005；張治遙、吳秀碧、程小蘋，2008）。除此之外，在陳增穎（2006）的Hill認知—經驗夢工作的模式與技術一文中亦提到若能讓夢與現實生活議題做聯結，那就能更加清楚的知道這個夢對於夢者的意義為何、也能清楚夢者在現實生活中的重要議題，甚至可以知道過去事件是如何影響現在的生活，同時也可透過對夢的體驗找到新的方法來思考自己的問題，透過對夢的探索、洞察與行動，可發現夢有解決問題的功能。

夢境除了反映夢者的生活狀態外，在生活中的情緒也會在夜晚我們入睡時探出投來，Freud認為夢具有原始的情緒特性；Perls認為當我們入睡時，那些在清醒生活時因壓抑而沒充分表達出來的情緒便會浮現在夢中；Hill認為夢涵蓋了認知、情緒、和行為三部；Ullman認為透過談夢或其他社會支持系統可產生情緒療癒的功能；神經科學家J. Allen Hobson認為夢多半帶有強烈的情緒。除此之外，我們也可從自己每日夢境中發現

每個夢境總是帶有情緒的色彩，而這些情緒多半是經由生活事件而來的，其中比較特別的夢如：喪慟夢，在此類型夢中所帶有的情緒更是鮮明與複雜混亂，這類的夢往往具有多重的情緒感受，有生氣、害怕、恐懼、悲傷等原始情緒，同時也存在著無力、無助、罪惡、羞愧、驚訝……等次級情緒，然而這些情緒經驗往往和失落事件的重要他人或是相關場景有所連結，因此我們可知哀傷經驗與哀傷情緒和夢境內容常常是相關連的，當哀傷尚未獲得紓解時，夢境內容也常令人感到焦慮緊張（陳增穎，2003；蘇絢慧，2006，2007）。

在劉心怡（2008）的單次個別解夢晤談之療效因子研究一文中提及夢者透過探索自己現實生活中關注的議題與生命經驗，將夢與經驗連結，就能獲得洞察，而夢境療效因子中的其中一點為自我觀點的洞察，在此部份透過夢境參與者將夢中經歷的感受與現實生活中有關連的方面連結，進而有所洞察或省思，也能對過往經驗對現在的影響有所看見，重新獲得新意義。

夢與生活事件是密不可分，而生活中的重大事件也往往成為夢者夜間入睡的夢境素材，諸如壓力夢、焦慮夢、悲傷夢、逃跑的夢、墜落的夢境等典型夢境也多與日常生活事件有關，在國內有研究中有不少對於悲傷夢的研究，此類研究多著重於死亡事件後哀傷經驗的夢境研究，在死亡事件發生後，在生的當事人可能會因渴望尋找逝者而反覆夢到與哀傷經驗相關的片段，也可能因希望能與逝者重聚或是追憶與逝者過去時光而夢到逝者生前生活的夢境，透過夢境可讓夢者無法直接處理或是被壓抑的情緒與想法有所宣洩（陳增穎，2003）。

在悲傷夢境中除了哀傷經驗夢境外，在國內亦有對於非預期失去親友的喪慟夢研究，死亡的事實常常會引發喪親者內在強烈的情緒，因此喪親者的夢多是鮮明且充滿情緒的，然夢見逝者往往與哀悼過程同步的，在悲傷中，夢的內容通常會因夢者悲傷程度與接受死亡情形而有所改變，透過夢境內容即可知道夢者的悲傷歷程大概走到何階段，同時也會反映出無法順利完成的哀悼任務，除此之外，夢者也可以藉由夢境給予的挑戰，從中獲取新的活力，讓自己有力量可以繼續面對清醒狀態的生活，透過夢境讓夢者得以再次

體驗過往的情形，有填補生命缺憾的機會，讓未竟之事(**unfinished business**)得以完成，讓未完的情緒成埃落定(蘇絢慧，2007)。綜合上述內容，我們可知喪慟夢具有以下特性：1.反映個體悲傷哀悼任務完成的狀態、2.嘗試處理個體內外在衝突，並解決問題、3.具有明顯情緒特性並協助整合、4.協助完成未竟事物、5.協助個體與逝者的關係重新聯結、6.和過往情緒或生活經驗有所聯結、7.是個體悲傷調節的本能機制(蘇絢慧，2006)。



第三章 研究方法

夢是每位夢者獨特的個人經驗，而真正能對夢境內容進行解釋、了解夢境並賦予意義的，也唯有夢者自身。為能更真實反應夢者的內心世界，本研究為能貼近夢者獨特經驗，故採取質性研究搭配半結構式的深度訪談為研究方法。以下將分別對本研究之研究方法、步驟及過程、研究對象、以及研究倫理加以說明。

第一節 質性研究與深度訪談

壹、質性研究

相較於量化研究重視操作、控制、證明、以及結果的可驗證性與推廣性，源自於現象學（phenomenology）傳統的質性研究將世界視為一個複雜的現象，而非只是單一因素或變項，認為世界是由意義和想所組成的動態事實，會受到情境與主角的主觀解釋，或是與研究者的互動影響。而這些社會現象的意義，其主張每個個體都有其獨特性，研究者唯有透過被研究者的立場，才能了解生活經之於被研究對象的意義為何（潘淑滿，2003）。

質性研究主要是由受訪者的內在世界去探索個體解釋經驗世界的過程，其多不受任何預先決定的建構所限制，使其多能在研究現象的自然情境中保有生動、完整的描述，進而深入了解經驗意義，使研究者能夠有脈絡的探究個體、了解其複雜之生命經建，從上論述，可知質性研究具有在自然情境的研究場域中蒐集資料、視研究者為研究媒介、以文字、影像或圖畫等描述性資料描述結果、關注歷程、以及強調獨特性等特色。因而當研究者希望透過被研究者的觀點來了解現象意義時，質性研究會比量化研究來的更為適合（高淑清，2008；高敬文，1999；簡春安、鄒平儀，1988）。

綜合上述，可知質性研究者須在自然情境中與被研究者有較為密切的互動過程，並

透過歷史回溯、訪談、觀察、互動或視覺等資料來完整且豐富資料撐及，對研究現象進行全面且深入的理解。研究者認為夢是每位夢者獨特的個人經驗，真正能對夢境進行解釋而了解夢境意義的唯有夢者自身，而質性研究亦重視每位研究對象個別經驗的特殊性、重視研究現象與行為對當事人的意義，強調在動態過程中透過對現象進行全面式的深度探索來了解其豐富的內涵（潘淑滿，2003；Denzin & Lincoln, 1998），此觀點與本研究著重於夢者的主觀經驗與個人意義探討之論點不謀而合，因此為了解夢的意義與每位夢者之獨特經驗，選定較量化研究更能貼近每位夢者真實經驗質性研究為本研究之研究方法。

貳、深度訪談

在生活中，觀察、聆聽以及接觸是最常被用來了解周遭世界的方法，而訪談就是創造一個可讓研究者透過口語雙向溝通的過程，以聆聽與觀察做輔助，與受訪者共同建構現象本質意義的情境。在質性研究中的訪談是一種有特定目的的談話過程，其訪談目標是訪談者與被訪談者雙方都可接受的，訪談者與被訪談者在過程中透過口語和非口語的溝通方式交換彼此的思想與態度（潘淑滿，2003）。

在質性訪談中，依照訪談問題的嚴謹度可將訪談分為結構式訪談（structured interview）、無結構式的訪談（unstructured interviews）、以及半結構式訪談（semistructured interviews）等三種；若依照訪談情境則可將訪談分為比較接近日常生活談話的非正式訪談（informal interview），以及正式訪談（formal interview）等兩種。

訪談主要用意是蒐集受訪者對特定事件或生活經驗的主觀感受，因而在訪談過程中唯有不預設立場的提問、避免形式化的問答，而以雙向討論的互動對話過程，才能蒐集到豐富且真實的資料。為讓受訪者有較大的彈性空間可說出他們對生活經驗的主觀感受，質性深度訪談（in-depth interviews）多採用半結構式或非結構式的方法，在訪談者與受訪者進行面對面的談話過程中，訪談者放下自己的經驗與預設知識框架，創造一個接納、安全、信任與同理的訪談氛圍，通常訪談者會以較少的提示或問題引導，讓受訪者用自

己的方式將個人認為重要的生活經驗抒發出來，除了關注每位受訪者個人獨特的見解，探索形成某經驗背後可能的情境脈絡外，也讓受訪者對自身經驗的分享有高度的動機與興趣（高淑清，2008；歐用生，1995）。

綜合上述，因本研究意欲對夢境內容與夢者生活經驗進行探討，訪談過程除了對夢境的探索外，不可避免也會對夢者的生命歷史或是生活經驗進行探討，亦會邀請夢者對於夢境與生活經驗給予反思或意義，因夢境內容與其之於夢者的經驗意義式無法預測的，故本研究選用半結構式的深度訪談方法為蒐集文本資料的來源。透過此一方式之訪談，除了能收集豐富多元的資料外，亦能藉著與受訪者面對面的互動訪談過程，對問題進行釐清、確認參與對研究問題的態度與想法，因而本研究之訪談，除了針對夢境內容與受訪者進行訪談外，希望能更進一步的收集受訪者對夢境內容的想法與感受等較為深廣的資料。

前章節研究者介紹了眾多的夢工作理論，自研究者開始接觸夢境研究以來，深被Jung的夢工作理論所吸引，也認為夢必須要放在夢者自身的脈絡下才得彰顯其意義，因此在本研究之訪談過程中，多是以Jung之夢工作理論配合訪談大綱（附錄三）協同夢者一同對夢境象徵元素進行探討後，再將其放至夢境當中去尋求可能之意義、與夢者生活做連結，除Jung的夢工作理論外，偶爾也會將Hill以及Ullman之夢工作模式帶入訪談之中交互運用。

參、資料收集

在本研究中，研究資料的收集有二：一為夢者的夢境紀錄、二為分析文本，在此研究者交說明資料取得方法。在夢境內容的部份，多數的夢境內容紀錄皆為夢者（亦即本研究之研究參與者）於清醒時紀錄的夢境內容，經過潤飾而來，只有少數夢境為研究者在訪談結束後依照訪談逐字稿紀錄而來。

本研究一共與研究參與者進行三次的訪談，其中第一次訪談2小時、第二次因為訪

談夢境較多，故時間較長為2.5小時，而最後一次也同樣2小時，因本研究主要在於對夢境的探索，故訪談後之訪談內容研究者以夢境為編碼依據，如：D010001則為夢者在第一個夢的第一句話、D020001則為第二個夢的第一句話、到最後一個夢D120001……以此類推。編碼完畢後，則以訪談文稿為文本，進行夢工作後的詮釋分析，整理成文本，並再三與夢者核對內容是否與其狀態符合，進行修正。

第二節 研究參與者

質性研究主要目的為深入了解個體的生活經驗，故所選取的樣本人數較少，在樣本的選擇上，在研究上重視個案的豐富資訊，並對個案做深入之描述（胡幼慧、姚美華，1996；高敬文，1999）。本研究主要是對夢境內容與夢者的生活事件進行探討，根據研究目的與研究問題的探討，採取立意取樣（purposeful sampling）方式邀請符合本研究條件之研究參與者，進行深度訪談，以了解夢境與其生活事件的關係。

藉於上述之研究目的與研究問題，為能更真實反應夢者之夢境與生活事件之內心變化，故在研究個案的邀請上是以透過研究者生活中的人際網絡徵詢而來。因想了解當生活發生變化時夢境是否亦會有所變化，故在研究對象的年齡選取上，以參與研究當時的年齡約為22、23歲剛從大學畢業、剛進入社會職場之成年人為主，除年齡限制外，研究參與者須為較常做夢且在清醒後還能清楚記得夢境內容並詳細紀錄、描述者，同時，研究參與者最好有機藉由研究夢境探索自我的意願與動機。

研究者從上述條件中，初步找到5位符合條件並願意參與研究之受訪者，在經過長時間的研究過程後，多數個案因工作、時間等因素無法在醒後立刻紀錄夢境內容，部份個案則是只在研究初期有一兩個夢境內容，或是時間因素無法進行訪談而造成個案的流失，因此最後選擇夢境內容較為豐富，且對夢境之紀錄描述較為清楚的小樹為本研究之研究參與者。

本研究之研究參與者有在課業上並無特別的表現，在生活中除了與周遭三五好友是比較有互動之外，對於多數的人多為點頭之交，其有著敏銳的感覺與細膩的心靈，總能很敏銳的感覺到身旁有人的情緒，對身心靈相關訊息有著高度的興趣，是個常常自我反思又願意進行自我探索的人，而小樹自小就常常作夢，平時就備有一本夢日記有紀錄夢境內容的習慣，有時也會在清醒時思索夢境內容，期望能從中了解夢境意義，因此對於夢境內容所呈現的意義有著高度的探索意願，有著較多夢境內容且有高度探索意願的小樹可說是本研究理想的研究參與者。

第三節 研究者與研究工具

在質性研究中，研究者本身就是蒐集資料的工具，而研究者所接受的專業訓練背景會與研究過程交互產生影響，因此在此將研究者所接受過的專業訓練及研究者角色分別敘說如下：

壹、專業訓練背景：

研究者在大學求學期間，曾至碩專班上一學年的「創造性夢工作專訓」課程，也在之後與幾位同學一同完成「家族系列夢與死亡悲傷調適歷程之探究」之研究，在專訓以及研究過程，為能對研究主題能有更深入的了解，除課程用書外，自己也相繼閱讀許多與夢工作相關之書籍，如：《你是做夢大師－解夢・活用夢》、《我們為什麼要浪費時間睡覺：夢的科學解析》、《榮格心靈地圖》、《夢的解析》、《大夢兩千天》（原名：《夢－私我的神話》）、《超凡之夢》、《榮格解夢書》、《榮格自傳－回憶、夢、省思》以及《DREAMING BEYOND DEATH》等書籍。

大學畢業後，進入生死系生死教育與諮商組碩士班就讀，課程期間除了修習與諮商相關課程以及助人技巧，如：「諮商理論與實務專題」、「諮商與心理治療技術專題」、「團體諮商理論與實務專題」等諮商相關課程，同時也修習「質性研究方法」、以及「詮釋

現象學研究專題」，從上述課程中，研究者不僅學習到訪談技巧，更有助於研究者以更開放的態度去了解研究參與者的個人主觀經驗。

碩班期間除了修習課程外，研究者亦持續的對夢境進行探索，試圖想將談夢帶入日後的諮商過程中，因而持續閱讀與夢研究有關之書籍，如：《夢工作：探索、洞察及行動的催化》、《讀夢團體原理與實務技巧》、《睡眠與夢》等書籍，也學習各諮商學派的夢工作理論。

除此之外，在諮商實習以及駐地實習的期間累積實務經驗，也帶領過為期8週夢工作團體，帶領成員們在團體中分享夢、探索夢，藉由對夢境的探索來了解自己。除了帶領夢團體之外，也曾在個別諮商中與個案談夢，甚至會有學生因為對自己夢境的好奇，因為想了解自己的夢，因而帶著夢進入諮商。記得在為期八週的夢工作團體中，藉著說夢、畫夢、甚至是以演劇的方式彼此分享夢境內容，雖然一次團體只有一位夢者，但透過分享、回饋的過程，卻也發現自己的投射，透過一次又一次的夢團體，拉近了我與成員間的距離，甚至因為談夢，讓我們有了共同的理解，一個夢境元素就可以明白成員當下的處境、或是面臨的問題，透過此次團體成員之回饋，更加堅定自己要從事夢研究之決心。

因為研究者自身對夢有高度的興趣，從上夢工作專訓後，便會留意自己的夢境、紀錄夢境，從探索自身的夢境來了解自己，發現夢境往往是很真實的展現了自己當下的狀態，透過對夢境的了解看見更真實的自己，進而更貼近自己。在課程、夢團體、以及許多的談夢過程中，體認到每個人對夢的詮釋是很主觀的，即使是談論同一個夢境，但也會因為每個人的背景不同而有不同的解讀方式，這樣的體認幫助研究者要學習開放的態度，去了解、尊重研究參與者對自身夢境的主觀詮釋。

貳、研究者在本研究中擔任的角色：

在本研究中，研究者既是分析者，同時也是訪談者與謄稿員，訪談過程中，研究者

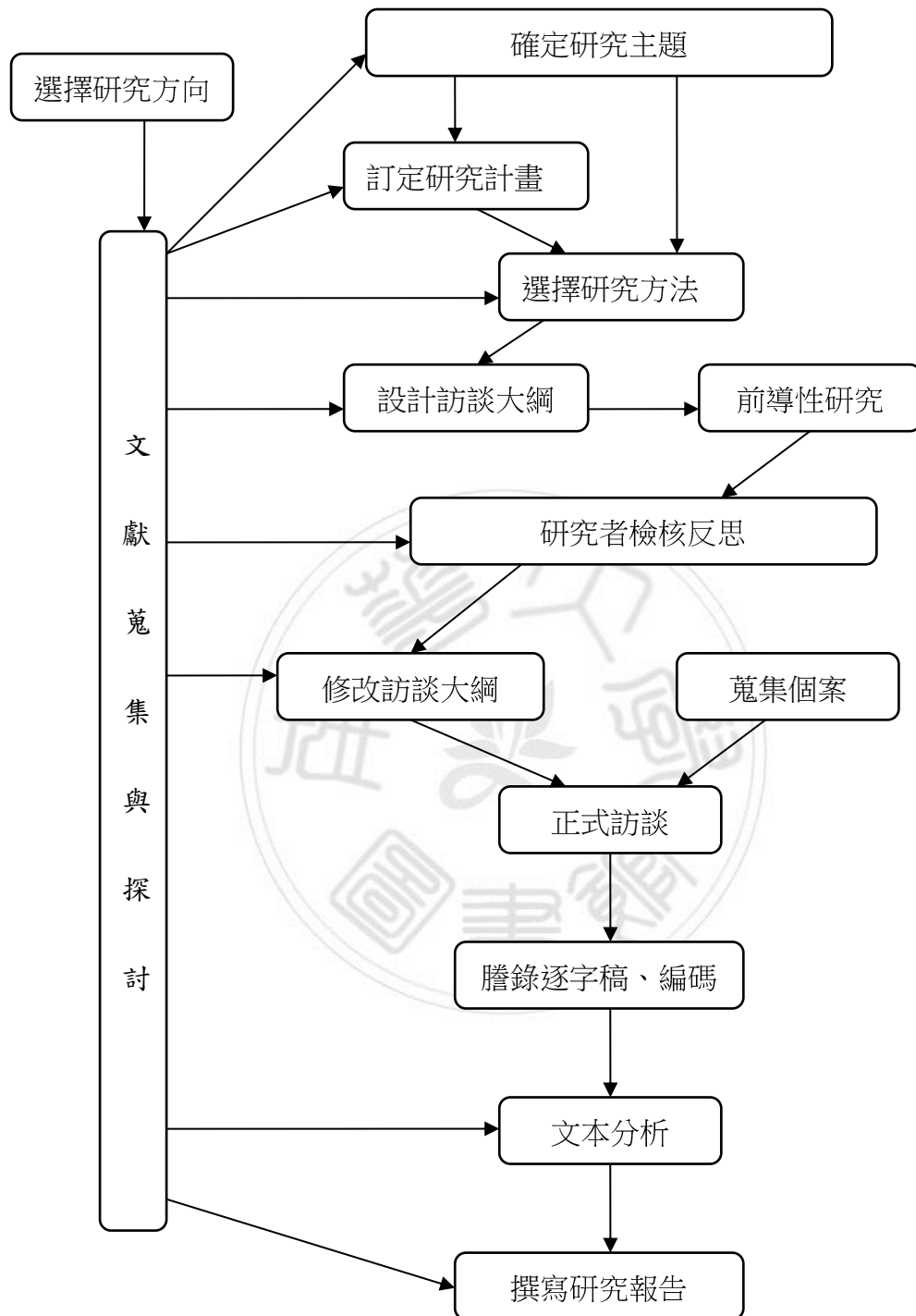
不僅是訪談者，同時也是傾聽者與紀錄者，除了經過受訪者同意後在訪談過程中以筆記方式紀錄聽到的關鍵外，也在訪談過程中配合事先擬好的訪談大綱、帶入研究者的專業背景及相關知識經驗，以專注的態度傾聽夢者描述夢境，了解夢者在夢境中的歷程；為免遺漏夢中透漏的細節，研究者以好奇的態度與夢者一起探索夢境經驗意義。除此之外，研究者亦負責訪談後的逐字稿謄寫、整理，透過文本分析、歸納以及與相關夢境研究文獻進行對話，進行本研究之分析。

第四節 研究歷程

研究者自進入碩班開始因對夢研究的興趣，便決定要延續大學的專題研究繼續對夢境進行探討，因而在進入碩班之初便開始著手閱讀相關文獻及蒐集歷年研究資料，在閱讀相關資料做整理後，便慢慢聚焦在探討夢境與生活事件此一主題上。研究主題確立後，開始尋找研究參與者，根據研究方向，研究者選擇以質性研究作為研究方法，並以研究目的、研究問題與參考文獻資料擬定訪談大綱，對研究參與者進行深度訪談蒐集資料，最後進行文本資料分析歸納，撰寫本研究報告。

下圖3-4-1為本研究之研究歷程圖，詳細說明如下：

圖3-4-1 研究歷程圖



壹、前導研究

在訂立研究主題與方向後，研究者開始進行文獻資料收集與閱讀，建立訪談大綱後，尋求有意願對自身夢境進行探索之研究參與者。此研究參與者為一位大四男性，在進行研究訪談說明後，邀請其就近期生活內印象較為深刻的夢境進行敘說。

在前導研究中，研究參與者夢到自己在一輛失控的車子上，車子行進的方向是自己最不希望的方向。這個夢讓研究參與者感到很驚慌失措與害怕。將夢境放入其生活事件中來看，很突然的就在一輛車子上，這樣的情形與其在清醒生活時在非自願的情況下被指派不熟悉的任務或擔任幹部時的很像。而當夢者發現是在一輛失控的車子上時，是努力的去控制車子，而沒有想要跳車或是用其他可能脫離環境的想法，這點與生活中，當自己無法掌握那些被指派的任務時，是一直努力的去控制它。車子失控的夢境，是夢者在考到汽車駕照前常會出現的夢，夢中常覺得自己無法控制車子，而夢境到最後也往往都會完全失控；就在夢者學會如何開車考上駕照後，這類型的夢便不再出現了。

在前導研究中，研究參與者所提出的夢境是在其尚未學會開車之前的夢，而在訪談時的受訪者已會開車，並表示自己在學會開車後這類的夢就沒再出現，雖然在訪談過程中受訪者能將夢境與清醒生活事件之情緒做連結，但因夢者多夢，不記得做此夢的確切時間，無法將夢境與做夢時當時的清醒生活事件做連結，因而在正式收案前會先與有意願之研究參與者溝通，希望能寫夢日記並在簡單紀錄那段時間所經歷的事件，以便將夢境與清醒生活做連結。

除此之外，因夢境展現出的是夢者內心的真實世界，在訪談過程中也多次碰觸到夢者的內心世界，因而在進行訪談前，研究者會加重受訪者權益部份的說明，並以開放的態度，尊重每位受訪者決定願意在訪談過程中開放的程度，因而若想更貼近受訪者的真實經驗，與受訪者關係的建立則更顯其重要性。為了更貼近其真實世界，在訪談過程中研究者宜多使用開放式問句引發受訪者的描述動機，鼓勵其深入探索而有更清晰的描述。

貳、正式研究

本研究自2014年初開始進行收案訪談，透過研究者的人際網絡徵求有意參與本研究之研究參與者。在正式收案前，研究者先與其說明研究目的、研究進行流程以及訪談內容、須紀錄夢境及訪談過程需錄音之需求，告知研究參與者權益（詳見附錄四），確認其了解同意後，簽署「研究參與同意書」（附錄五），始可進行研究。

本研究邀請研究參與者在清醒時將還記得的夢境內容寫下或告知研究者，先初步對夢境進行紀錄探索後，再與研究參與者約定訪談時間，對夢境及生活進行較為詳盡的探索。在訪談過後，由研究者將訪談錄音檔騰為逐字稿後，對受訪者的夢境進行元素分析、編碼與詮釋分析，並在過程中透過收集、閱讀與夢相關之文獻資料並加以分析歸納，欲以一種較為全面性的角度掌握研究問題。在分析中蒐集文獻主要是為了驗證並增強理論依據之來源，因而希望透由前人的研究文獻了解本研究問題的發展趨勢，並從中得到相關啟示。

經過長時間研究後，僅小樹有較為豐富完整的夢境資料，研究期間亦是小樹經歷當兵、以及到海外工作等人生重大事件的階段，因而最後決定收錄小樹自2014年4月開始至2015年3月為期十一個月期間的十二個夢境進行分析。

第五節 研究倫理與嚴謹度

壹、研究倫理

為確保研究參與者在研究期間不受到傷害，研究者遵循以下倫理守則：

一、誠信原則

研究者對於研究參與者不可有欺騙或隱瞞之行為，在進行訪談前研究者須清楚說明研究目的、訪談內容等研究流程，若有需要錄音或是書面紀錄時，也要提前告知，待研

究參與者清楚了解並取得同意後，填寫同意書後方可進行。

二、保密原則

對研究參與者的姓名、個人資料接需保密，為保護研究參與者的隱私，研究資料中任何可能辨識出研究參與者身份的資料皆需加以匿名，且在研究結束後將錄音檔以及逐字稿全部刪除。完成後的研究逐字稿與分析會先請研究參與者閱讀，並對有可能辨識其身份的地方加以修改或刪除，以符合保密原則。

三、自主性原則

在研究進行前，須先徵得研究參與者的同意，不可私下進行亦不可勉強，需尊重研究參與者的意願決定在研究訪談中開放多少，同時研究參與者有權力可中止研究。

四、資料取用和所有權

除在研究過程中若研究參與者有任何不舒服或有疑問處有權中止研究外，研究資料未來如果有發表或其他用途前，會事先徵詢研究參與者之同意才進行。

五、釋夢倫理

釋夢倫理與心理工作倫理相似，研究者（釋夢者）須以愛心與同理心為基礎，釋夢的深度須尊重研究參與者（夢者）之個人意願，夢者是夢的主人，因而夢者可以決定願意對夢了解或揭露夢境意義與祕密到何種程度，研究者不可勉強或躁進夢者還不願揭露的祕密（李燕蕙，2006）。

貳、研究嚴謹度

質性研究關心的不是客觀的分類，而是社會事實建構的過程以及人在不同的、特有的文化脈絡下的經驗與解釋，然在質性研究中資料分析的可信度是最常被質疑不夠客觀的部份，不同於量化研究角度中的信度：可被複製的程度或測量程序的重複性。在質性研究中可分為外在信度與內在信度兩種。所謂外在信度即是在研究過程中如何透過研究者地位的澄清、受訪者的選擇、情境的深入分析、澄清概念與前提，以及資料收集與分

析的妥善處理等；內在信度指的是在研究過程中對同一現象或行為進行觀察，再從觀察結果的一致程度說明研究值得信賴的程度（高敬文，2002）。

從量化研究角度來說，研究效度即是研究工具可以測量到正確答案的程度或是測量工具能不能正確反應研究者探討概念的真實意義，在質性研究中，所謂效度就是研究者研究過程中收集到資料的真實程度、研究者是否真正觀察到希望觀察的、與研究者可以有效描述研究對象所表達的感受經驗，並將其轉譯成文本資料，將研究對象的感受經驗透過描述與詮釋的過程，經由文字、圖表與意義的交互運用過程再現（潘淑滿，2003）。

從上述可得知，在質性研究中，研究者本身即工具的情況之下，可看出研究者自身的開放與反思能力為質性研究中不可或缺的部份。為使本研究具有較多的嚴謹度，在研究過程中，研究者持續的與研究參與者保持聯繫，以期可更為融入並了解其生活，如此更能確保在資料解讀上並非流於研究者自身的投射；在分析過程中，研究者透過不斷閱讀文本，透過與文獻資料、文本資料、以及研究參與者三方的持續對話，去了解夢境對於研究參與者的真實意涵，並在研究結果呈現前，先讓受訪者先閱讀、進行討論，藉此釐清研究結果報告內容與受訪者感受的差距。

第四章 夢者與夢

第一節 關於夢者

壹、家庭影響

小樹出生於台灣南部靠海地區的小鎮，從小在單純的環境中成長，經營餐飲小吃，父母對小樹的管教方式較為放任，雖然對課業成績沒有高標準的要求，但在品格操守部份卻有較大的要求，這樣的成長背景對小樹有著深遠的影響。

父母對孩子都有深遠的影響，小樹對父親的認同在於父親的事業成就以及理智思考，為了想取得父親的認同，小樹在做決定時，多會以父親期望的選擇為出發點做考量，雖然父親多半不會明白的告訴小樹自己的期望是什麼，但小樹依然會從父親的言談當中去做推臆，縱使父親的期待並非自己所期望的，小樹仍會盡力去滿足父親的期待。身為家中的長子，小樹總覺得自己需要擔起照顧妹妹的責任，因此常常有著要急於投入生產、找工作的壓力。

相較於父親的理智思考，較以情感陪伴為出發點的母親則是小樹的心理上的支持者，承襲自母親較多性格特質的小樹是位敏感細膩的人，有著纖細的感受能力，總能很快的覺察到周遭親友的情緒狀態。此外，其母親的交友模式更是深深的影響了小樹。與母親一樣因為對較難對人產生信任感、不易對人敞開心胸，因而在交友圈不大，多與特定的人來往，在人際互動上較多的時候多保持觀察的態度。而在日常生活中的小樹，其與人相處時，多半是屬於較為被動的一方，同時也鮮少會主動表達自己的想法或意願，多半都是跟著大團體的決定而行動，縱使是遇到與自身想法、理念較為不同的事情，多半也是選擇隱忍、退讓，而非與對方有直接的衝突發生。

貳、成長過程

從小到大，父母對小樹的成績並無太高的要求，對小樹來說求學過程雖算不上是一帆風順，但也無大風大浪。根據小樹的自述表示，覺得自己在高中之前的意識是很模糊的，都覺得自己是在作夢、無法分辨夢境與現實，還記得有次經過一個地方時，小樹跟父親說：「爸爸，我記得上次我們來這個地方露營很好玩，下次再來這裡露營好不好？」，父親回應小樹：「我們沒來這裡露營過阿，這裡沒有有人在露營喔。」，聽到父親的回應後，小樹才知道原來自己是在夢境中和家人去露營，因而恍然發覺原來自己把夢境與現實混淆了，直到高中之後的意識才較為清晰。

回憶起求學歷程，小樹比較有記憶的部份是在國中的時候被霸凌的經驗，那時的小樹因為不小心害學長借給同學的東西被老師沒收，而被高年級的學長們圍毆，根據小樹自己的回想，在被打的當下自己並無害怕的感覺，雖然覺得自己是有力量反擊、也不見覺得自己會打輸的小樹，在當下卻是選擇不反擊，反而以一種觀察者的角度看，說：「總算知道原來被打的感覺是這樣。」雖然在被打的當下小樹覺得自己比較像是看著自己被打的觀察者，但在此事件之後，小樹的性格也變得較為陰沉，對人的開放程度又更為降低。

大學可說是小樹的轉變期，在這時候的小樹熱心投入校務以及社團活動的參與，因而擴大了交友圈，慢慢的也與人有較多的互動，同時也因學校的交換學生計畫，因而有了到國外體驗不同生活與開拓視野的機會，回國之後的小樹變得更加獨立與開朗了；在大學時期的小樹也因為開始因對社工與心理諮商感到興趣而修了許多相關課程，透過課程中的自我探索，小樹開始對自己有了更多的了解，進而決定未來想從事助人工作者相關行業，因而決定要進諮商輔導相關研究所深造。

然在大學畢業前的考試並不是很順利，小樹落榜了，因而在畢業後選擇先去當兵，在軍中的生活雖然有許多的限制，但相對之下也是較為單純的，而小樹很幸運的被分派到一個較為友善的單位，受到較多善意對待的小樹，在此時也與同袍有了較緊密的關係。

在當兵時期的小樹依然想要進研究所深造，然最終因為時間受限的情況下，只能在退伍後先工作一段時間，計畫一邊工作、一邊唸書準備考研究所。

雖然決定要在退伍後立即投入職場工作，但此時的小樹卻不知道自己可以從事什麼樣的工作，就在茫然之際看到了海外工作的訊息，於是便趁著休假的時候去了解工作內容，決定退伍後前往海外工作。雖然海外工作與小樹大學時期所學的專業相關，然去到那裡才發現，一切都和在台灣說好的不一樣，常讓小樹有種被趕鴨子上架的感覺，種種的壓力與不適應，讓小樹花了很多的心力去調整、試圖讓自己融入整個工作環境，最後仍決定放棄有優渥工資的海外工作，回到台灣重新開始。

本研究收錄了小樹當兵後期、以及到海外工作、到決定回到台灣間為期一年的夢境，在這期間小樹承受了種種的壓力，因此希望透過對夢境的探索以及現實生活的對照了解小樹這段時間的內心世界的變化。

第二節 當兵時期的夢

小樹自2013年9月入伍服役至2014年8月退伍，參與本研究的時間為2014年3月左右，在本節一共收錄的4個當兵後期的夢境。

壹、出國工作

在大學畢業後，小樹進入軍中服役，雖是第一次與大團體共同生活，讓小樹有些許的焦慮與不適應，但在同袍的陪伴下，漸漸的小樹也適應了這樣的生活。當兵時候的小樹並沒有放棄想要從事助人工作者的志向，依然想報考諮商輔導相關研究所，無奈受限於當兵的時間而無法準備考試，在距離退伍只剩下兩三個月的時間時，小樹在2014年4月28日做了一個「出國工作」的夢。

在夢中，有人找我一同去印度從事殯葬業，而且一去要去好幾年。在出發的當天，許多人已經準備好行李上車了，而我也是其中之一。但在還未發車前往機場時，我發現有重要的東西沒拿，因而回家拿取，但也因此其他人就先去機場。這時我雖然有點慌，不過還是自行到達了機場。在機場大家集合說明會，(這時我還是役男身分)我因是役男的身分，不能去印度而猶豫不已，另一位也是役男的學長則是一無反顧決定前往，我在機場還因看到船上的長官而遮遮掩掩。

主要意義單元：

「到印度從事殯葬業」：在此夢境以此為開端，同時也環繞此主題為發展，同時也以此突顯出小樹對於工作方向的抉擇，印度代表的是自己心中嚮往的、是一個精神性的、理想的工作，而殯葬業則代表的是小樹已具有之能力，是一個有能力、可以勝任、且可以容易取得的工作。

內容詮釋：

這個時候的小樹因為身邊的同袍都已決定退伍後工作，而自己大學時期的同學也都有了穩定的工作，唯獨自己對於自己退伍後要做什麼還是沒有方向而感到茫茫然，因而有了要找工作的壓力。

在夢中的一開始：「在夢中，有人找我一同去印度從事殯葬業」此時的小樹尚未知道有海外工作的機會，對小樹而言印度是一個具有精神性的地方，且自己也很喜歡印度的神話與宗教；而殯葬業則是大學所學的專業，小樹本身具有喪禮服務人員的丙級技術士證照，因而殯葬業可以說是小樹在那階段較為容易取得的工作。在這個夢中透過印度與殯葬業顯示小樹在未來職業選擇的不確定，他還在猶豫要追求自己所喜歡的還是容易取得的。

「在出發的當天，許多人已經準備好行李上車了，而我也是其中之一。但在還未發車前往機場時，我發現有重要的東西沒拿，因而回家拿取，但也因此其他人就先去機場。」

在這個段落中的小樹本來已經要前往機場了，卻發現自己有重要的東西沒拿，而同行的其他人卻都準備好順利的前往機場，此段反應初小樹內心對於找工作心理狀態，「覺得自己還沒完全準備好，」而那些先行前往的人就像是那些已經確定未來方向的同袍或是已經有穩定工作的大學同學們一樣。

夢中的小樹雖然因為忘記拿行李而感到慌張，但仍是自己順利的到達機場，這就像是在告訴小樹：「別擔心，你可以做到的」一樣。而就在順利到達機場後，「**我因是役男的身分，不能去印度而猶豫不已**」此役男的身份與小樹在生活中的真實身份相同，「因為是役男而不能前往印度，就如同當兵時候的身份有許多的限制，以至於有很多想做的事情無法去做」，「**另一位也是役男的學長則是一無反顧決定前往，我在機場還因看到船上的長官而遮遮掩掩。**」雖然役男的身份有許多的限制，所以才在夢境中呈現出多層次的顧慮，然另一位同為役男的學長卻是一無反顧的決定前往，就像是在告訴小樹雖然因為役男的身份有所限制，也不是全然受限，最後因為看到船上的長官而遮遮掩掩，船上的長官就如同是社會的眼光，小樹因為自己當時的身份而對社會的眼光感到壓力。

透過這個夢，可了解在那個時候的小樹雖然還在當兵，但卻已對找工作感到急迫，但雖然要找工作卻還在選擇，還無法確定自己到底要從事哪一方面的行業，同時也可從中發現，小樹在做選擇時，多會顧慮到社會眼光而有壓力。

貳、牙齒掉了

有著纖細敏感度的小樹，是比較需要情感支持的人，因而對於親密情感關係的聯結有著較高的需求，當結束一段的感情後，往往會很快的再去追求另一段的情感。然對於情感關係的高度需求，卻也常讓小樹陷入焦慮不安的狀態，當關係中出現一些變化，小樹的心理狀態也會隨之起伏，就在對親密關係有著高度依賴的小樹打算放棄當下維持的情感時，就在2014年的5月2日做了下列「牙齒掉了」，而開始有了變化。

在夢裡我掉了一顆蛀蝕空洞的牙齒，當下感到相當的驚慌與著急，但就在此時，其他的牙齒也漸漸地靠攏，把空出來的縫隙補上，就這樣牙齒都剛剛好，不多也不少。醒來之後的感覺就像去掉了某些負擔一樣的感覺，輕鬆了一些些。

主要意義單元：

「牙齒」：在此夢境中以牙齒象徵小樹的感情，蛀蝕空洞的牙齒代表的是小樹對於當時情感狀態的看法，同時以掉牙齒來代表自己在生活中決定放下情感的狀態。

內容詮釋：

牙齒的不可再生性，讓在現實生活中已經有一顆牙齒換成假牙的小樹對自己牙齒的狀態感到很敏感，夢中「我掉了一顆蛀蝕空洞的牙齒，當下感到相當的驚慌與著急，」在這段當中，牙齒已經蛀蝕空洞，代表那顆牙齒已經失去功能，也蛀蝕的差不多，快要消失了，夢境中用蛀蝕空洞的牙齒來隱喻小樹的親密情感狀態，小樹放下的那段情感狀態，就如同已被蛀蝕的牙齒一般的危急，而在夢中小樹的反應就如同現實生活中失去親密情感狀態一樣。

「但就在此時，其他的牙齒也漸漸地靠攏，把空出來的縫隙補上，就這樣牙齒都剛剛好，不多也不少。」雖然失去了一顆牙齒、空出了一個空位，但經過其他牙齒靠攏補上縫隙後，這樣的感覺卻是剛剛好，沒有少了一顆牙齒的那種空洞感。這像夢要告訴小樹，就算少了一顆牙齒也可以很好，沒有想像中的那麼可怕。

夢醒了，小樹的感覺是：「醒來之後的感覺就像去掉了某些負擔一樣的感覺，輕鬆了一些些。」掉了一顆空洞、被腐蝕的牙齒對小樹而言，就像是丟掉了一個包袱一樣感到比較輕鬆。一直以來，小樹的情感狀態並不是很好，而在做了這個夢之前，小樹已經有意識到自己又重複了之前情感關係的模式，因而一直在抗拒、壓抑甚至試圖去改善。透過夢境，小樹意識到或許那樣的親密情感關係根本不適合自己，甚至是一個累贅，因而決定放掉自己一直緊抓著不放的情感，這個夢就如同一個分水嶺一樣，讓小樹覺得自

已有明顯的成長，夢醒了也真的放下了。

參、食物變成指甲油

退伍的時間漸漸逼近，對於退伍後要做什麼依然沒有方向的小樹，正在思考是否要順著父母的期望，簽下為期四年的自願役，繼續留在軍中當軍人，尚在猶豫未來方向時，小樹在2014年5月9日做了下列「食物變成指甲油」的夢境。

這是一個關於抉擇的夢境，夢中的我，正在購買食物的過程，這一次我有更加明確的選擇，在做選擇之時也問了老闆娘有關於食物(點心)的內容。而就在我問完並且選定了之後，其他沒被我選到的麵包就變成指甲油了，還是黑色的指甲油，這一次的夢境還是沒有吃到就醒來了。

主要意義單元：

「麵包」：在此夢中，被小樹選定的麵包，代表的是自己未來想要從事的工作行業。

「指甲油」：指甲油，透過味道讓小樹聯想到油漆，進而聯想到軍艦，讓小樹聯想到當時正在猶豫是否要簽下自願役，繼續留下來當軍人。

內容詮釋：

在小樹自己的描述中表示夢中的商店以及老闆娘曾經三次出現在小樹的夢境當中，雖然三次夢中的小樹都同樣有個猶豫的過程，但三次的結果都不太一樣。第一次小樹還在猶豫，沒買到東西，就醒來了；第二次的時候，小樹好不容易決定要買什麼，正要去結帳時就醒來，而第三次就是上述的夢，不同於前兩次的懸而未決沒有決定，這次的小樹是在選定了之後才醒來。

麵包是可以補充能量的食物，同時也可以代表在生活中可以得到溫飽的基本條件。夢中的小樹在選擇麵包，就猶如他在生活中因為退伍後的生活、工作而在選擇一樣，在

前兩次的夢中一直無法做出決定，也就如同在生活中一直無法下定決心要從事什麼樣的工作行業一般，因而才會做了這一個夢。不同於前兩次夢中的無法決定，在這個夢中小樹已經決定自己要什麼了，且就在小樹決定了之後，其他沒被選中的麵包就瞬間變成黑色指甲油，黑色的指甲油給小樹一種龐克的、妖嬈的感覺，就像是一個裝飾品一樣，而指甲油的味道則是讓小樹聯想到服役軍艦上的油漆。

這時候的小樹正在猶豫是否要順應著父母的期望，讓自己有比較穩定的薪水而簽下四年的自願役，繼續留下來當軍人，然在夢的最後，那些沒被選中的麵包全都變成讓小樹聯想到軍艦的黑色指甲油，而那些小樹選定拿在手上的麵包依然是麵包，沒有產生質的改變，這讓小樹覺得自己在夢中有即時做出正確的選擇，因而在清醒之後，小樹透過對夢境的探索與反思，最後決定不簽自願役，選擇退伍後就投入職場而非留下繼續當軍人。

肆、太空旅行

這是小樹在2014年5月12日做的夢，夢境內容如下：

這也是情緒激動的夢。我與一艘類似太空船的智能一起旅行生活，名叫妮娜的智能（女性載體）。在旅行當中某一天遇到了一群人，我很友善的與之相交，但後來卻遭到那群人的首領之一暗算，毀壞了我寶貴的船與我的人工智能。在當下我很奮力的抵抗，為了生存下去以及妮娜的一線生機，我用盡了全身的力量去戰鬥並在最後殺死了那一個首領，夢的最後我也花費了心血重建船以及復甦妮娜，然後再踏上旅程。

主要意義單元：

「妮娜」：在此夢中名叫妮娜的智能並非實指哪一個人，其就如同是小樹內在的女性性格，同時也是小樹旅行當中的重要夥伴，細心、操作太空船，陪伴小樹一同度過這長期漂流的旅程。

內容詮釋：

「我與一艘類似太空船的智能一起旅行生活，名叫妮娜的智能(女性載體)。」夢境中透過小樹搭乘著太空船旅行，來代表小樹長期以來的生活型態，就像是搭乘著太空船一樣，長期的漂流，然這個夢是小樹眾多的夢境中少數有同伴相伴的夢境內容，在夢境中的女性智能—妮娜就像是另一個自己，一個比較細心、溫柔的陪伴者，協助操縱著小樹不熟悉的太空船，陪著小樹一同旅行。太空船就像是一個載體、一個旅行的工具，對小樹來講就像是身體一樣，沒有了身體就哪也去不了。

「在旅行當中某一天遇到了一群人，我很友善的與之相交，但後來卻遭到那群人的首領之一暗算，毀壞了我寶貴的船與我的人工智能。」在小樹的當兵生活中，是處在一個較為和善的環境當中，在現實生活當中的小樹，雖然對人是較為不信任的，但往往也都是願意釋出善意與人相處。而在這個夢中出現那一群暗算小樹的人，並非指的是某個特定的人或團體。上述情境讓小樹聯想到自己是同性戀者的身份，自己在與人相處的時候起初會刻意隱瞞自己的身份，但慢慢的是以一種不隱瞞、但也不刻意表示的態度，在與人相處上不管對方是否是對自己有敵意的，都會以一種較為友善的態度與之交流，雖然在過程當中還是會遇到部份人的善意回應，但仍是部份的人仍是較具有敵意的，當自己釋出善意與之相處但卻遭受到敵意的反噬，這樣的感覺讓小樹感到被暗算的感覺。

「我很奮力的抵抗，為了生存下去以及妮娜的一線生機，我用盡了全身的力量去戰鬥並在最後殺死了那一個首領，夢的最後我也花費了心血重建船以及復甦妮娜，然後再踏上旅程。」當貴重的太空船以及一同旅行的同伴被一群具有敵意的人弄壞了之後，小樹才開始奮而抵抗，這與小樹平常與人相處的模式有雷同之處，在衝突發生之時，小樹通常不會立即反駁，又或是會選擇隱忍，往往要到被逼到底線之後，才會開始抵抗。在夢的最後不但殺死敵方首領，也修復了太空船以及智能，得以重新踏上旅程。雖然夢的過程有些暴力、血腥，但就夢的結果來看，小樹認為這算是一個溫馨的夢，這與小樹在當兵時是處在一個較為友善、有同一陣線夥伴的環境影響有關。

雖然這個夢境無法直接的與小樹當下的生活情境做連結，但透過對夢境的探索，可發現這是一個小樹長時間生活狀態的呈現。在夢中透過「**在旅行當中某一天遇到了一群人，我很友善的與之相交，**」此一部份來突顯小樹的個性，然而「因為自己一直與人為善的相處方式，最後導致太空船以及智能被破壞」，這讓小樹警覺到「不能再這樣理想化了，要去認清社會的現實樣貌，若自己不再做些什麼改變的話，最後真的會被淹沒。」

第三節 海外工作時期的夢

在2014年8月小樹即將退伍前，那時還在煩惱未來工作的小樹看到了一個海外工作的訊息，便利用休假期間去參加說明會了解相關工作內容，因有到海外交換學生的經驗，而要前往的國家也有不少華人，在語言溝通方面並無太多困難，小樹也想趁此機會再開拓自己的視野，因而決定加入該工作團隊，在決定後小樹便開始著手準備海外工作的相關資料，就在2014年9月初出發前往海外工作，在工作期間因簽證的關係，大約1~2個月左右都會回台短暫休息再飛過去，直至2015年3月決定回來台灣不再前往當地工作為止，以下為小樹在海外工作時期的八個夢境內容。

壹、世界末日

開始海外工作的小樹，除了要適應新的社會文化、新環境之外，也因為自己是團隊當中年紀最小且相關工作經驗較少而常常感到有很大的壓力，雖然前往當地工作的團隊中並非只有他一位台灣人，但小樹卻常常有一種無助的感覺，生性敏感的小樹雖然覺得自己有能力去面對，但卻感覺到沈重、灰心。在自述那段時間的生活，小樹感到比在當兵時還要嚴苛，除了工作外，還要應酬，在剛去的時候幾乎天天都去夜店酒吧，那些當地同事喜歡的卻不是小樹所喜好的，這種種的壓力讓剛到海外的小樹萌生了不打算久留的念頭，以下逃命的夢是小樹在2014年9月26日的夢境內容。

我做了一個夢，是一個龐大的夢，但醒來後卻記不太清楚了，唯一記得的感覺就是一直不斷的在逃跑還有會動的人型樹、木屐、鬼，再來就跳到另一個夢境，我轉變成不知名的物種，也是在逃命然後趕忙的要去通知家人，就像是在末世一樣。

主要意義單元：

「不斷逃跑」：在此夢中，較為明顯的就是不斷的逃跑，這逃跑的動作就如同是小樹在現實生活中被許多的壓力追著跑一樣，而在夢境中透過不斷逃跑來表達自己的壓力，同時也可算是壓力的釋放。

內容詮釋：

這個夢境雖然很短，但卻是一個典型逃跑的夢。在夢中的小樹被會動的人型樹、木屐、鬼追著跑，那感覺就像是身在鬼片當中被鬼怪追著跑一樣，夢境將小樹的壓力意象化了。甫到海外，工作同伴每晚都帶著小樹和其他同事們到夜店喝酒，喝酒難免會找女性來陪酒，因小樹喜歡的是男性，對於工作同事常常要他去擁抱女性，常常感到很痛苦。

除了下班後的應酬外，到海外工作的那段時間常常讓小樹有種被趕鴨子上架的感覺，感覺「很多事情都和在台灣時說好的不一樣，很多事情都沒有事先告知，」而是到了當地了，讓他們在沒有準備的情況下上場。在行事作風上，小樹是一名較為保守的人，當一件事情是小樹比較沒有把握的事情，小樹往往會採取比較保守的態度，甚至是不去執行，因此在沒有準備的情況被趕鴨子上架，這讓對自己在工作上有所期望的小樹又更添壓力。

此夢除了反應小樹剛到海外工作時的心理壓力狀態外，同樣的也很真實的反應了小樹到海外的生活狀況，無論是生活還是工作常常是他無法掌控的，再加上在那裡24小時都沒有自己私人的空間，讓小樹一直處於緊繃的狀態，因而感到極大的精神壓力，讓小樹陷入極度焦慮當中，「對什麼東西都提不起興趣，感覺自己的能量就這樣一點一滴的流失，覺得到海外工作的生活根本就是一團糟。」而就在做了這個夢境的隔天，小樹卻

做了一個感覺截然不同的夢境。

貳、重回軍中

就在小樹做了世界末日夢境的隔日，因為獨自在海外工作承受的種種壓力而感到孤單的小樹在隔日（2014年9月27日）做了以下夢境：

今天我做了一個有關於退役後又回到軍中的夢，我進入了一個像是海軍陸戰隊單位的團體，有一個畫面是大家在報梯次數我就大聲我是海軍690梯次，然後在給其他人下馬威的老鳥就一愣不知如何是好，因為我比較資深，我就跟著他們一起行走，然後大家都拿槍練刺槍術，就只有我一個人沒有跟著一起做並有點格格不入。下一幕跳到在大澡堂洗澡，我雖然比較沉默但卻沒有人敢叫我洗快一點，而我也正好在使用那些比較大尾的人常用的淋浴間，之後我自己安靜的洗完澡離開，而後我就醒來了。

主要意義單元：

「資深」：指的並非年紀或是資歷的資深，而是擁有較多的專業能力。雖然在團隊中無論年紀還是工作經驗，小樹是屬於較資淺、年齡較小的，但有大學四年的專業能力培養以及實習經驗與證照，讓小樹感到自己其實並不比其他工作同伴資淺，甚至了解更多他們所不清楚的事情。

「格格不入」：此狀態真實的顯示了小樹在海外工作初期心中的感受，在工作上團隊中的其他夥伴並不會邀請小樹一起參與工作，而小樹也是較為被動的等工作分配，因而覺得自己無法完全融入當地的工作團隊。

內容詮釋：

在夢的一開始「今天我做了一個有關於退役後又回到軍中的夢，」此時的小樹獨自一人在海外工作，懷念過去在大團體當中生活的情形，因而在夢境中以退役又重回軍中

來顯現小樹對過去生活的懷念。除此之外，同時退役又回到軍中，本來應該是已經結束了卻又重新經驗，這讓小樹想到，「自己在大學時曾說自己未來不要從事殯葬業，但現在的自己卻是跑到海外從事殯葬業。」

「我進入了一個像是海軍陸戰隊單位的團體，」實際上小樹是在海軍而非是海軍陸戰隊服役，在夢中以海軍陸戰隊來顯示此一單位是很操、是具有挑戰性的，就如同小樹到海外從事殯葬業一樣，在台灣就已知道從事殯葬業有多辛苦，何況又是到海外呢？

「有一個畫面是大家在報梯次數我就大聲我是海軍690梯次，然後在給其他人下馬威的老鳥就一愣不知如何是好，因為我比較資深，我就跟著他們一起行走，然後大家都拿槍練刺槍術，就只有我一個人沒有跟著一起做並有點格格不入。」在此段落中則是很真實的呈現了小樹在海外工作的情形，夢境中小樹報出來的梯次是比在給其他人下馬威的老鳥還要資深的梯次，在此呈現出雖然在工作經驗上小樹資歷淺，其他人就像是那些老鳥一樣，但小樹因為自己有相關的專業學術背景，並不覺得因為自己工作經驗少就顯的資淺，相反的自己會的東西可能還比其他人多。而當大家都在練習時只有小樹一人沒有跟著做而顯的有些格格不入，這顯現出在工作上當當地員工開始在工作時，在尚未了解工作流程之前，小樹與其他同樣從台灣過去的夥伴多只是在旁邊觀摩學習，對於此情形小樹感到自己與團體是有些格格不入、無法融入的。

「下一幕跳到在大澡堂洗澡，我雖然比較沉默但卻沒有人敢叫我洗快一點，而我也正好在使用那些比較大尾的人常用的淋浴間，之後我自己安靜的洗完澡離開，而後我就醒來了。」此段同樣也是顯現了在海外工作時的情況，洗澡是屬於一個比較放鬆、休息的狀態，在那裡的工作大多都是各做各的工作，當休息過後，其他人有工作要忙時就往往都是自己去忙，即使小樹並沒有其他的工作要做，也不會特別找小樹等人一起進行。

此夢真實的呈現了小樹在海外工作時與公司、與當地員工相處的情形。小樹等人是以具有相關背景的專業人員前往帶領當地員工在殯葬業進行改變、使他們在工作上能夠有所進步。是屬於較高階層的專業人員，因此當大家在進行工作時並不會特別找小樹等

人一起參與，小樹只能在旁觀看，為此感到格格不入，因為工作階層的不同，因而在那裡縱使已經過了休息時間、或是當大家在工作而小樹仍在休息時，當地員工就自己進行並沒有人會請他一起參與工作內容。

參、哭泣的真腿

到海外工作了近一個月的時間，這時的小樹因為種種的壓力與不適應，萌生了想要放棄的念頭，雖然有點想放棄但卻又覺得自己還可以再撐一下。就在這時小樹收到了公司的通知，要他們在10月中的時候回來台灣重新辦簽證，因而小樹在2014年10月8日做了下列夢境。

今天我夢見我生活在另一個我沒有見過的地方，我因為受傷而弄斷腿是右腳，並裝上義肢過了一些日子的生活。有一天要去加一個重要的晚宴，不知為何我將義肢拿掉，並將原來的腳裝了回去，去適應自己已經不習慣的腳，像復健那樣，最後在廁所將腿裝回去，可以感覺到真腿還在哭泣。

主要意義單元：

「腿」：腿代表的是行動力，而在夢境當中，小樹的腿受傷、裝上義肢，則是代表其在生活中因沒有交通工具而受到限制的行動。

內容詮釋：

這個夢境反應了小樹在海外生活感到行動上的不自由，在海外的那段時間，小樹無論是要去工作或是下班後要回宿舍休息都得仰賴當地同事的接送，海外工作的生活小樹往往只能跟著團隊一起行動，無法決定自己想要去哪裡。因而在夢中小樹因為弄斷了自己的腿而裝上義肢過生活，就如同是失去了行動上的自由，夢中的小樹因為受傷而裝上了義肢，就如同是到了海外的小樹在沒有自己的交通工具，在海外也沒有其他認識的朋

友，因此不管要移動到任何地方都需要仰賴公司同事的接送、與團體一起行動，這讓小樹感到自己的行動受到限制、無法自主的感覺。

「有一天要去加一個重要的晚宴，不知為何我將義肢拿掉，並將原來的腳裝了回去，去適應自己已經不習慣的腳，像復健那樣，」再過不久就可以回來台灣，就可以有自己的交通工具、以及熟悉的環境，這樣的感覺讓小樹覺得自己又可以自由行動了。但在海外生活的一個多月都過著與團體行動被接送失去行動力（裝義肢）的生活，現在的小樹有了自己的行動自由（換回真腿）卻反而有點不適應。「最後在廁所將腿裝回去，可以感覺到真腿還在哭泣。」一來是因為距離回台還有一段時間，在回來台灣之前小樹仍得過著受制於團體的生活，然實際上的小樹是很渴望能夠自主行動的，因此在夢境中才會用真腿在哭泣來表達小樹無法去做自己想做的事情的感受。

肆、消失的行李

本來在10月中可以回台的小樹，就在快要可以回來台灣的前夕，卻臨時接到公司的通知，說要小樹等到11月初才能跟著其他的工作夥伴一起回來，就在接到延後回台訊息後的兩天，小樹在2014年10月25日做了下列夢境。

主要意義單元：

「大行李箱」：在此夢中的大行李箱代表的是小樹過去生活中所看重的事物或是覺得對自己而言具有紀念價值的物品。

內容詮釋：

在夢中，我要去一個地方留學，畫面是畢業或是結業式的場景，然後有高中同學的出現，就在表姊要離開時，我跟其他人說我要去宿舍拿大行李箱（已經帶了兩個包包），我就說很快的，然後就衝回去拿，可是宿舍的場景有變動，沒有找到自己住的地方，到

這邊我就醒了。

這是小樹第二次夢到自己要出國發現自己忘記帶行李又折返回去拿。在夢的一開始，**「我要去一個地方留學，畫面是畢業或是結業式的場景，」**對小樹而言，學校是一個代表著理想的地方，夢中的小樹在一個結業式的場景，要前往另一個地方留學，這代表小樹離開了自己的理想前，換一個環境到一個更遠的地方繼續學習，充實自己。**「然後有高中同學的出現，有表姊在要離開時，」**在夢中出現的表姐是和小樹從小一起長大的表姐，是與小樹有不錯感情的親密家人，表姐除了是與小樹感情不錯的親人外，從小就很有能力、會唸書的表姐對小樹來說還代表著學業的成功以及事業上的成就，雖然小樹知道自己不可能像表姐那般的厲害，但在心中還是將表姐視為是自己的楷模，是自己努力的目標。

在準備離開時，小樹發現自己忘記帶行李箱，**「我跟其他人說我要去宿舍拿大行李箱(已經帶了兩個包包)」**對小樹來說，**「隨身的包包放著的是與現實生活較有連結的物品，比如：錢包、手機、鑰匙……等，而大型李箱裡面裝的則是生活用品以及比較具有紀念性的物品，」**然無論是已經帶在身上的包包還是大型李箱這兩者對小樹而言都是很重要無法割捨的，所以小樹雖然已經帶了兩個包包，卻覺得自己還有東西沒拿完一樣，因而又返回宿舍想去拿取行李箱，在此也顯現出小樹對於當時的工作以及想回台灣重新找回自己看重事物兩者之間在拉扯。**「可是宿舍的場景有變動，沒有找到自己住的地方，」**就在小樹衝回宿舍想去拿取行李箱時，卻發現一切都變了，他找不到自己的宿舍，本來熟悉的地方不見了，本來是屬於自己的空間不在了，當然行李箱也跟著消失不見，這讓小樹有種覺得什麼都沒有了的茫然與失落。

對小樹而言，過去的生活、回憶與那些紀念是很重要的，然當小樹到海外工作之後，卻因為種種因素而不得不與在台灣的生活做些割捨，無論是自己的理想、與朋友的交流、親密關係或是平時的興趣，這些本來是唾手可得的東西卻變得如此遙不可及，讓小樹覺得到海外之後的自己什麼都沒有了，所以在夢的最後才會用小樹找不到宿舍、沒拿到行

李箱來表達物換星移、人事已非的感覺，對此小樹覺得此夢境是透過加深自己覺得什麼都沒有了的感覺來告訴自己好好面對現實，要往前看自己未來的生活而非一直在緬懷過去當中生活。

伍、關不了的置物櫃

到海外工作近兩個月，在工作上有許多地方和在台灣說好的不同，臨時交辦的事項也越來越多，被趕鴨子上架的感覺日漸遽增，在海外工作的壓力也越來越大，這讓小樹對那份工作產生了猶豫，自己是否真的要留在那裡繼續從事殯葬業嗎？那個工作真的好嗎？自己想從事的諮商又真的適合自己嗎？就在小樹疑惑的時候，返台的日子也漸漸接近，就在2014年11月1日，準備返台短暫休息的前幾天，小樹做了以下夢境。

我夢到自己要去國外工作，但又好像是去當學生。一開始我在一間英文體系的大學裡面，然後陸陸續續遇到一些我過往認識的人。第一個是阿朱、第二個是阿曾，這兩個人都是在當兵時期從新訓開始到下部隊很難得都在一起的同袍。我總共遇到五個人，中間有些人的印象已經有些模糊了，記得遇到的最後一個是住在北部的姑姑。

這時轉到下一個場景：我走到大學廣場的一個置物櫃區域，打開阿曾的置物櫃，似乎是在找一本書與一首詩，之後我關置物櫃的鎖關了很久，手上還拿了很多書。

最後一幕是我站在置物櫃前與在海外的工作的前輩說話，他跟我說要在夢境中練習開關置物櫃的門，這樣才能知道自己是在夢裡，我跟他說：「打從我出現在這個校園中，我就知道自己是夢裡，而且這樣一直開關置物櫃的門，我可能會醒來。」但我也繼續試著開關置物櫃的門，開關了三次，最後一次比較大力，然後我就醒來了。

主要意義單元：

「開關置物櫃」：開關置物櫃的動作，就像是一個切換的開關一樣，透過一個實際操作

的方式，來讓小樹可以現實化一點，而最後一下用力關置物櫃的門，就很像是要小樹別再那麼的理想化、別再活在自己的理想當中，要他快點醒來面對現實的感覺。

內容詮釋：

這是小樹到海外工作後第二次夢到自己要出國留學了，「**我夢到自己要去國外工作，但又好像是去當學生。**」，此時的小樹對於自己的工作、未來發展有些茫然，想放棄現在的工作，不走殯葬業想從事諮商助人工作的念頭又起，因此小樹有了重新回到校園學習諮商助人等相關能力的想法，但家中的經濟並無法繼續提供小樹當專職學生，因此在夢中用到國外工作又好像是當學生這不明確的方式表達若小樹真的想再重新學習，則必須一邊工作一邊學習。

到海外工作與當地員工有種格格不入的感覺、工作上的趕鴨子上架、行動的不自由以及覺得自己到海外後放棄了很多過去在台灣時所重視的東西，讓小樹感到無法適應。

「**一開始我在一間英文體系的大學裡面，然後陸陸續續遇到一些我過往認識的人。第一個是阿朱、第二個是阿曾，這兩個人都是在當兵時期從新訓開始到下部隊很難得都在一起的同袍。我總共遇到五個人，中間有些人的印象已經有些模糊了，記得遇到的最後一個是住在北部的姑姑。**」英文體系的大學就如同是小樹在海外工作的外文環境，雖然在前往工作之前小樹等人已經具有相當的專業知識與技能，但到了那邊之後仍有許多需要繼續學習的部份。在那裡小樹遇到了五位過去在台灣生活所熟識的人，其中兩位是在小樹當兵的一年時間中都一直與小樹在同一個單位的同袍，這對小樹來說是很特別的緣份，且兩位與小樹的互動也不錯，彼此之間也有著不錯的交情。而小樹的姑姑，是在北部開英文補習班的英文老師，雖然與小樹一家一南一北，與小樹間的情感也沒特別之處，但在小樹出發前往海外時，是在登機的前一天先北上在姑姑家住一晚後隔天一早前往機場飛往海外，姑姑的專業能力代表的是小樹在國外的環境，而其居住地就如同是海外與台灣間的橋樑，在此夢境透過與小樹有不錯交情的同袍與姑姑來反應小樹心中對過去生活的渴望。

「這時轉到下一個場景：我走到大學廣場的一個置物櫃區域，打開阿曾的置物櫃，似乎是在找一本書與一首詩」，在此段落中小樹想找的詩歌是『鵝媽媽童謠』，小樹想尋找的是感覺較為虛幻的詩歌，但鵝媽媽童謠雖然是詩歌童謠的體裁，但其內容多以較為血腥的方式隱喻社會的真實面貌，除此之外，夢境也藉著小樹在尋找的詩歌反應了小樹的生活狀況，覺得自己在海外的生活就如同詩歌樣的虛幻，有種不踏實的感覺，在此藉由小樹尋找以隱喻手法描繪社會真實面貌的詩歌來表達自己在感覺虛幻的生活中想尋找一絲的真實感。「之後我關置物櫃的鎖關了很久，手上還拿了很多書。」對此小樹表示書就像是自己的精神支柱一樣，在沒有精神生活品質可言的海外，小樹是非常期待能有精神上或是心靈上的資糧的，因此在夢中才會拿了許多的書，藉此表示小樹對精神生活的渴望。

在夢的最後，「最後一幕是我站在置物櫃前與在海外的工作的前輩說話，他跟我說要在夢境中練習開關置物櫃的門，這樣才能知道自己是**在夢裡**，」夢中海外工作的前輩，既是小樹在海外工作時的老師，同時也是同事。在此段較有意思的是小樹在夢中要練習開關置物櫃來確定自己是在夢境，反覆的開關置物櫃就像是藉著具體化的動作，不斷的反覆練習一樣，透過反覆練習來知道自己是在夢境，就好像是要反覆的確認自己到底在哪裡一樣，對此詮釋小樹表示：「在那段時間自己每天醒來都會有種不知道到底身在何處，有種夢境跟現實混淆的不踏實感」。「我跟他說：「打從我出現在這個校園中，我就知道自己是**在夢裡**，而且這樣一直開關置物櫃的門，我可能會醒來。」但我也繼續試著開關置物櫃的門，開關了三次，最後一次比較大力，然後我就醒來了。」在夢中的小樹雖然已經知道自己身在何處，也依然繼續練習開關置物櫃的門，夢境在此反應了小樹一直都知道自己在哪裡做些什麼，只是自己的心一直在逃避，所以才會透過反覆開關置物櫃的門來告訴小樹，要好好面對自己。就在最後一次大力的關門時小樹就醒來了，對此小樹表示：「開關置物櫃的門就像是一個現實跟虛幻的切換點，自己必須要不斷的實際操作來讓自己比較現實化一點，而在最後一次大力關門時就醒來，就像那時候的自己，必須要很用力的告訴自己要面對現實，快點醒來的感覺。」

這個夢境雖然很長，但讓小樹印象較為深刻的是夢境後段練習開關置物櫃的部份，對此部份與小樹做了較多的探索。對於透過開關置物櫃來讓自己更加現實化一點，對此小樹表示在海外的那段時間，周遭的同事常常覺得小樹是一個很夢幻、理想化的人，認為只在乎理想，不在乎金錢、不在乎事業、不在乎成就的小樹沒有活在現實生活中。對於只在乎錢而不去顧及心理層面需求的他們，小樹認為是很現實生活層面的人。除了當地同事對自己的評價外，小樹表示因為自己的思考模式是比較跳躍式的，在拿時的小樹對於自己未來的發展感到茫然，不知道下一步到底該怎麼走，已經難以區分自己到底處於什麼樣的狀態之下，因此在夢中才要透過實際的操作來確定自己的情況或想法。

陸、化身為蛇

在回來台灣的一週間，小樹曾夢到自己的行事曆有一週的日期重複，而重複的日期恰好是在台灣的那段時間，對小樹來說，留在台灣的日子再多都不夠，而夢境也透過重複在台灣的那一週來顯示小樹心中對於留在台灣的渴望，同時也反應了小樹的心中是不想再回到海外去工作的，但又因為才去一兩個月，覺得自己還可以再撐一段時間，所以短暫休息後的小樹，又再度的飛往海外繼續工作。

而就在小樹回台短暫休息後再度返回工作崗位後，小樹開始被公司要求要出告別式，個性保守且對自己的作為較為注重的小樹，不喜歡做那些自己可能無法做好的事情，若覺得指派給自己的事情要是有可能會做不好便會感到極大的壓力，即使在前一天就已做了萬全準備，也練習許多次了，小樹仍會感到極度的焦慮，還會因為焦慮而覺得自己有點失功能的狀態，甚至會對自己發脾氣。以下是小樹開始被指派要做些自己覺得很有壓力、不是很有把握事情之後，在2014年12月16日做的夢境內容。

今天夢到自己化身為一條大蛇的夢：夢中場景很昏暗，就像是在一個巨型的倉庫中，有許多的特種部隊在戰鬥，就像一個小型戰場一般，在昏暗的空間中有許多的鐵置物架。

一開始的我是身為人身，就在我遭受敵方攻擊的時候，瞬間化身為一條大蟒蛇遊走在倉庫的戰場當中，撕咬著敵人，並以極快的速度遊走於各個鐵架間，並把所能見到的敵軍撕裂，最後滿地都是敵軍的血肉，而我，就真的像是冷血動物一般，冷情且心如止水。

主要意義單元：

「蛇」：蛇就如同是小樹內在的原始能量一樣，是具有攻擊性且很有power的，同時化身為蛇也可將此看做是小樹內在力量的展現。

內容詮釋：

這是小樹到海外工作後首次出現具有攻擊性且內容較為血腥殺戮的夢境。在夢的一開始就以戰場的場景來代表小樹當時的心境，「**一開始的我是身為人身，就在我遭受敵方攻擊的時候，瞬間化身為一條大蟒蛇遊走在倉庫的戰場當中，**」在此段落中雖然有敵人，但是其實是一個較為抽象的存在，在小樹的生活中也沒有對其具有敵意的人，在夢中的小樹因為受到攻擊後才化身為蛇開始反擊，雖然沒有很明確要反擊的敵人，但在此反應了小樹在海外生活的過程，「自己為了要盡力符合團體的期待與利益而不斷的壓縮自己，」無論是生活空間也好、情緒的展現也是，在那裡小樹總是盡力的將自己的需求降到最低。在夢中利用倉庫中的戰場以及受到攻擊來代表小樹感到受壓迫的生活。

受到攻擊後化身為蛇的小樹展開了反擊的行動，「**，瞬間化身為一條大蟒蛇遊走在倉庫的戰場當中，撕咬著敵人，並以極快的速度遊走於各個鐵架間，並把所能見到的敵軍撕裂，最後滿地都是敵軍的血肉，而我，就真的像是冷血動物一般，冷情且心如止水。**」化身為蛇後的小樹是非常具有攻擊力量且感覺是有些兇殘的，對此小樹表示自己受到攻擊後化身為蛇，那感覺就如同自己開始被逼著要承接不同以往的工作內容，而那些工作卻是與先前說好的都不一樣，甚至沒有事先告知，是被趕鴨子上架的，因而有種被人逼著要蛻變一樣，同時受到攻擊也反應出小樹覺得自己受到的不平等待遇而產生的壓迫感，在夢中的小樹變成蛇後，看到敵軍就攻擊，只是為了要保護自己確保自己是安全的，因

而不得不將所有的敵軍、可能會攻擊自己的人全部殲滅。

受到攻擊後化身為具有力量的蛇而反擊是因為想要活下去，也代表著小樹想獲得可以讓自己安全的力量，希望能夠讓自己保有基本的生活條件。除此之外，比起恆溫動物，小樹更加喜歡蛇的型態與象徵意涵。對小樹來說：「蛇代表的是一種蛻變，同時也是一個安靜、沉穩、甚至是比較犀利的存在，蛇雖然多呈現安靜折服的狀態，但其實牠是具有力量且可以隨時發動攻勢的，」同時蛇也代表著比較原始本能的狀態。在夢中變成蛇同時也呈現了小樹為了在社會中生存而壓抑下去的暴虐性格，在此夢境中同時也滿足了小樹在現實生活中的限制，因而當小樹夢到自己變成蛇時，覺得這就像是一個解放的過程，當自己變成蛇之後就可以做些平常以人的姿態無法做的事情。

在小樹的記憶中，自己也曾經夢過自己化身為狼人以及類似蓮花的水生植物，若就這個夢境的先後順序來看，最初出現的是化身為狼人的夢境，在夢中小樹雖然化身為半人半獸、具有攻擊性的狼人，但夢境卻是難得沒有攻擊性的夢境；再來就是化身為蓮花的夢境，那是一個沒有抗爭、很寧靜的夢境，在變成植物的夢境中小樹覺得是非常舒適的狀態，覺得自己的生活型態就如同植物一樣，並不會特別的積極追求些什麼，也沒有太多的思考，自然給予什麼樣的環境就順著環境安靜的成長，這部份也呈現了小樹性格中較為被動的部份，對此小樹表示也與之前自己的某些性格相符。

這三個夢境就如同是小樹不同時期的生活型態與感受，最開始的是半人半獸的狼人，具有一半的原始本能以及一半的理智在拉扯，後來發展成為寧靜、順應自然環境生長的植物，感覺是比較沒有煩惱的，雖然植物型態的生活方式是與小樹的生活型態較為符合的，但因為在海外工作受到了各種的壓力對自己產生了壓迫，因而才會夢到自己變成了非常原始且具有相當攻擊力量的蛇。

第四節 放棄工作決定返台

就在小樹於2014年11月回台短暫休息再度返回工作崗位後，工作上的挑戰與變化越來越多，除了開始被逼著出告別式外，也被要求要在告別式場中擔任司儀的角色，在一場本來已說好要使用簡單中文當司儀的告別式場，在告別式當天小樹等人到了會場後才臨時被通知當天的司儀要使用英文來表達，因工作團隊中只有小樹具有英語表達的能力，因而就被同事們推派上場，臨時上場的表现讓小樹感到挫敗，甚至有種被同事們陰了了感覺，而此事也在小樹的心中留下了陰影，之後只要有告別式要由小樹擔任司儀時，便會感到極度焦慮。縱使到後來已經很熟練了，但剛開始被逼著去做自己不熟悉、沒什麼準備事情的事件已在小樹的心中留下了陰影，導致自己無法妥善處理工作中的突發狀況，覺得自己已經有點失功能的狀態。

在大學時期曾擔任系學會、社團幹部，也曾在大型研討會中擔任工作人員的小樹，其實是具有一定程度的應變能力，是可以妥善處理突發狀況的，但因為其他工作夥伴推上前線、趕鴨子上架去做自己完全沒準備事情的情緒已深植在小樹心中，對小樹來說這就如同在自己心裡留下了一個「病根」，導致自己日後只要是要在告別式場中擔任司儀一角，無論對於流程已有多熟悉、無論準備的有多充分了，小樹仍會感到焦慮，甚至是對於不知道當天會有什麼突發狀況而感到害怕。

因為生活中與工作上有太多讓自己無法掌控的事情，小樹因為精神壓力大，有種失去對自己生命掌控的能力，覺得自己的力量不斷的在流失，對什麼事情都無法提起興趣，反應變得遲鈍了，甚至常常弄壞物品或打壞東西，對於自己的那些狀況，小樹感到無可奈何，但也無法挽回，就只能讓那些力量流失，基於上述種種原因，小樹又再度萌生的想放棄的念頭。

在海外的生活讓小樹覺得自己沒有共同夥伴，沒有私人空間與時間讓小樹覺得自己每天都得戴著面具生活，沒有身心靈相關的學習環境，讓小樹覺得自己覺得自己的心靈

漸漸枯萎，在工作上則是對於常常被趕鴨子上架的工作感到失望與焦慮，自己當初到海外工作是因為想往幕後發展，但實際上卻與說好的不同，小樹常常需要站上第一線工作，雖然海外工作大抵上來說算是順利，但自己確已失去動力與熱忱，工作中常常被檢討的部份卻又是自己的特質，對小樹來說想離開的原因有太多，然因海外工作優渥穩定的薪水以及家人對自己工作的期待讓小樹想要再努力一下，深怕自己做錯了決定，理智上想留下再努力一段時間，而內心真正的想法是想回台灣，這讓小樹迷惘了。

就在小樹迷惘之時，又準備要再度回台辦簽證了，不同的是這次要辦的是工作簽，不同於前兩次的短期簽證，這次一簽就要簽兩年，小樹表示自己當時覺得頂多只能再做半年至一年，所以看到這兩年的工作簽便知道自己已經無法再繼續撐下去，因而就在2015年3月回台前告訴當地老闆，自己回來台灣後便不再前往當地工作。

由於小樹表示自2014年12月後至回台灣之前都無法記得自己的夢境內容，因此自那之後都沒有夢境紀錄，而就在小樹於2015年03月回台灣之後，在3月中做了下列兩個夢境。

壹、隻身對抗

就在2015年3月中小樹結束了在海外的工作回來台灣發展，回來後的小樹還沒整理好自己的想法，不知道自己究竟是要繼續工作還是再回到校園去完成自己的理想，此時的小樹對於自己之後的路該怎麼走仍在迷惘，但又有父母期望自己能夠短時間內立即投入生產工作的壓力，這讓小樹感到有些手足無措。就在小樹回來台灣之後過沒幾天，就在2015年3月20日做了下列夢境。

我夢到自己不是人類，而是殭屍之類的生物，偽裝成人類與家人一起生活在家裡。有天有稽查人員來家裡，貌似被他們查到了我的身分，於是要抓捕我、對我施暴。於是我只好現出原型反擊，我一下就將他的手腳折斷、分屍，邊攻擊還一邊很難過，因為我

也不想這樣，之後其他的武裝人員開始一起要抓捕我，於是我就往家裡逃，逃到陽臺往隔壁住家去躲起來，然後看著自己滿身血跡而流淚。

主要意義單元：

「自己不是人類」：表現了小樹內在心理的想法，覺得自己與多數人不同，相較於整個大環境之下，自己是不同於其他人的異類，同時也反映了小樹的孤獨感。

內容詮釋：

這個夢與小樹在海外所記得的最後一個夢很像，覺得自己是一個與多數不同的人，因而才會在一開始就以「我夢到自己不是人類，而是殭屍之類的生物，偽裝成人類與家人一起生活在家裡。」來顯現夢中的小樹為了生活，不得不隱藏真實的自己，透過偽裝讓自己變得與多數人一樣，但縱使外表看起來與多數的人一樣，但實際上仍是不同的物種，對此小樹覺得和自己常常覺得自己內在想法和周遭的人都不太一樣，包括家裡的人、在海外工作的同事都無法理解小樹何以要放棄那回到台灣也很難找到有優渥薪水的工作。縱使多數的人無法理解，小樹只能讓自己盡量變得和多數人一樣，但還是覺得自己的內在有著與多數人不同的想法，因而在夢中才會出現代表政府在肅清、要剷除異己的稽查員出現。「有天有稽查人員來家裡，貌似被他們查到了我的身分，於是要抓捕我、對我施暴。」與小樹多數的夢境一樣並沒有特定的敵人存在，在夢中的稽查員穿著制服、配有武裝，這讓小樹聯想到政府公權力、以及社會中的多數人，同時也代表的是整個大環境的主流想法以及社會的潛規則等，夢境在此也反應出了小樹覺得自己與社會中的多數人是有所不同的。小樹表示自己在生活中多有意識到自己與身邊多數人不同的地方，而在此段夢中從小樹偽裝成人類，與人類一起生活，有部份也是害怕別人發現自己是不同於人類存在的事情，進而發生態度上的轉變，讓本來可以和平共存的狀態變成是敵對的狀態。

被發現自己是與他人不同的存在後，受到了壓迫之後的小樹，又再次在夢中現出原

型來反抗敵人，「於是我只好現出原型反擊，我一下就將他的手腳折斷、分屍，邊攻擊還一邊很難過，因為我也不想這樣」雖然小樹是隻身抵抗，但在小樹的心底並不覺得自己就是處於劣勢的一方，相反地他知道自己是有反抗的力量，甚至是可以很有力量的反擊的，雖然小樹展現出自己原有的能反擊，將要追捕自己的稽查員打敗，但由於小樹並非真的想攻擊對方，是為了自保、出於無奈但自己也只能毫不猶豫的動手因而感到很難過，這攻擊就像是將小樹與社會對抗的意識形態具體化了；此夢與化身為蛇的夢境一樣，小樹都是在受到攻擊或是受到一定程度的壓迫之後才展現自己真正的力量，表現出小樹覺得自己被整個大環境（社會主流規範、家庭）所制約，總是將真正的自己隱藏起來，只有到了逼不得已的情形之下，為了保護自己才會顯現，透過此部份的夢境讓小樹覺得是「告訴自己要在社會規範以及自身想法中取得一個平衡點，而非總是隱忍直到無法忍受了才顯現出原本的自己。」經過反思後，小樹才意識到原來自己的內在是如此具有力量的，原來在自己柔弱書生樣貌的外表之下，卻是擁有比較兇猛、具攻擊性的特質，在此夢中雖然有無奈與愧疚，但卻絲毫沒有害怕，這也讓小樹了解到：「就算被發現與其他人不一樣，自己也是有能力可以去面對那樣的狀況，自己雖然是少數，但卻不處於劣勢。」在有了以上發現後，小樹表示這與自己因為性向的關係，覺得自己與多數人不太一樣，因此在生活型態上是比較躲躲藏藏的，深怕被他人知道自己的不同。

就在夢的最後，「因為我也不想這樣，之後其他的武裝人員開始一起要抓捕我，於是我就往家裡逃，逃到陽臺往隔壁住家去躲起來，然後看著自己滿身血跡而流淚。」這是小樹在整個夢境當中印象最深刻的部份，特別是當自己逃到陽台看著自己滿身血跡而流淚，那時候的小樹感到很深的無奈與感傷，「無奈自己明明不想傷人卻不得不攻擊他人以求自保」，感傷自己為了生活而將讓自己變成了現在的這個樣子，同時也對於那些被自己傷害的人以及自己傷害別人這件事情感到抱歉，在此夢中小樹所傷害的稽查員如先前所說並非特定對象，而是一個團體意識，在夢中用傷害代表政府公權力的稽查員來反映當時小樹覺得自己在跟社會對抗的部份，這部份讓小樹與當時找工作時遇到的阻礙連結上了，結束海外工作回到台灣的小樹，在生活以及父母的期待壓力下，沒有多做休

息便開始找工作，在找工作的過程中對於多數人對工作的性別刻板印象感到不公平，如：認為行政、秘書等工作都是女性，而男生就只能投入工程師或是勞力的工作，此與小樹覺得在工作專業前應該是不分性別的想法有所出入。

在多數夢境中的小樹都是自己單獨一人在從事著什麼事情，自己逃跑、自己對抗敵人，鮮少有與自己站在同一陣線的同伴，這個夢以隻身對抗顯現了小樹在現實生活中常常覺得自己無法融進大環境的格格不入感，對此小樹表示常常「覺得自己在做很多事情的時候都覺得沒有志同道合的朋友，多只能自己單打獨鬥，」現在結束在國外的工作回來台灣，有要讓自己在短時間內投入工作的壓力，此時覺得身邊並沒有任何可以幫助自己資源。

貳、挑水晶

回來台灣之後的小樹在父母的期望與要快速投入生產工作的壓力之下，積極地投履歷找工作，就在2015年3月26日到某科技公司去應徵面試生產線工作後，便在當天晚上做了下列夢境。

我夢見一個挑水晶的夢。我挑了很久，然後挑了三個：一個綠色、一個藍色、一個黑色。黑色的感覺就是黑曜石那種，黑色最快挑好的，但是它也是最後挑的。藍色跟綠色就是瑪瑙的質感的那種石頭，綠色是挑最久的，就好像雖然都是綠色，但是它給人的感覺或是質地跟漸層的顏色分佈就是不一樣，我挑了很久最後才挑定，它的裡面是比較暗，以同心圓方式漸層出來的一顆綠色的石頭，藍色石頭是很快就挑好了這樣，也是滿特別的。

主要意義單元：

「水晶」：在此夢中不同顏色的水晶代表的是不同的工作類型，黑色代表的是殯葬業、藍色代表的是生產線的工作、而綠色代表的則是小樹想從事的助人工作。

內容詮釋：

很是個選擇的夢境，夢中的三個水晶也正代表了三個不同的工作性質：黑色水晶給小樹一種死氣沉沉、不祥的感覺，代表的是先前從事的殯葬業；藍色水晶給人比較理智、一板一眼的感覺，代表的是父母親一直希望小樹從事的科技業生產線工作；相較於藍色的理智，綠色則比較偏向於感受性，代表的是小樹想要從事與人接觸的工作。

在夢中代表著殯葬業的黑色水晶是小樹最快挑好，之所以能夠那麼快決定是因為小樹雖然已經決定結束海外殯葬業的工作回來台灣找工作，但海外公司部份仍是希望小樹能夠繼續做下去，因此只要小樹願意回去仍是有機會繼續從事殯葬業；雖然這是小樹可以快速取得的工作，但卻是小樹最後選擇的，在三個水晶（工作行業）當中排行最後，對此小樹表示自己對於該工作已經沒有動力再繼續下去，但輕鬆的工作與優渥的薪資卻對小樹有著致命吸引力，「感覺心中一直有個聲音在告訴自己應該要繼續做下去，那個才是自己應該要做的；但若是自己回去工作，要放棄的東西可能會比得到的還要多，」而那些可能要被犧牲的東西對小樹而言又是很重要的，離開了那些的小樹就如同離開水的魚，可能可以活一陣子，但卻撐不了多久，對於此工作小樹的意願並不高，甚至是極力抗拒再回去從事殯葬業，因此黑色水晶才會是最後選擇的，同時也代表回去從事殯葬業是小樹最後的選擇。

回到台灣重新開始的小樹害怕自己做錯了決定而影響了自己的人生走向，雖然有自己想去實踐的理想卻因為害怕自己的選擇而不敢有答案，就在小樹感到迷惘、沒有目標之時做了這個夢境，除了反應小樹對工作抉擇的猶豫外，同時也利用三個水晶的質地、色彩與小樹選擇的順序來告訴小樹自己真正的想法是什麼。從水晶價位來說：藍色與綠色水晶同樣屬於瑪瑙材質，其價位是比黑曜石還要來的高的；就色彩能量上來看，對小樹來說藍色與綠色的能量是比黑色還要高的；而從夢中小樹挑選的順序來看：雖然綠色水晶是小樹挑選最久的，但卻是第一個選擇，其次是藍色、最後才是黑色水晶。

在對這個夢進行探索後，小樹表示代表殯葬業的黑水晶是已知且可以繼續走的路，

但真正能讓自己看上眼的還是綠水晶，那是自己一直想從事的助人行業，藍水晶的工作是自己可以做、不排斥卻也沒有很喜歡。而就在一段時間後，小樹決定重返校園學習諮商助人課程，朝自己的理想去努力。

第五節 夢與生活

從上述文本中不難發現，小樹的12個夢境內容多與其當下的生活狀態有關聯，本研究為了解夢者夢境與生活之間的連結，將上述夢境訪談內容與夢者生活主要事件以時間軸方式呈現，詳見下表4-5-1。

表4-5-1 生活事件與夢境內容對照表

時間		生活事件	夢境內容
	2014/04	再過不久即將退伍，看著身邊的同袍都有方向、大學同學也多已有穩定工作而對自己未來感到焦慮、茫然。	出國工作：在夢中，有人找我一同去印度從事殯葬業，而且一去要去好幾年……
	2014/05	決定結束當下維持的親密關係。	牙齒掉了：在夢裡我掉了一顆蛀蝕空洞的牙齒，當下感到相當的驚慌與著急……
		猶豫是否要簽下四年的志願役繼續留下來當軍人。	食物變成指甲油：這是一個關於抉擇的夢境，夢中的我，正在購買食物的過程……

			太空旅行：我與一艘類似太空船的智能一起旅行生活，名叫妮娜的智能(女性載體)。在旅行當中某一天遇到了一群人我很友善的與之相交，但後來卻遭到那群人的首領之一暗算……
	2014/08	看到海外工作訊息、退伍並決定前往海外工作。	
	2014/09	出發前往海外工作，因自己是團隊中年紀最小且較無實務經驗者，覺得在海外工作的生活、環境比當兵還要嚴苛，感到很沈重、壓力很大。	世界末日：我做了一個夢，是一個龐大的夢，但醒來後卻記不太清楚了，唯一記得的感覺就是一直不斷的在逃跑還有會動的人型樹、木屐、鬼……
		獨自在海外，承受許多的壓力感到孤單，對過去生活的懷念。	重回軍中：今天我做了一個有關於退役後又回到軍中的夢，我進入了一個像是海軍陸戰隊單位的團體……
	2014/10	覺得在海外沒有交通工具，所有行動都得仰賴當地同事的接送、與團體一起行動，感到行動受限、不自由。	哭泣的真腿：今天我夢見我生活在另一個我沒有見過的地方，我因為受傷而弄斷腿是右腳，並裝上義肢過了一些日子的生活……
		到海外工作後不得不割捨對自己看重事物有所割捨的失落，有了想放棄的念頭，但又覺得自己仍可以再撐一段時間。	消失的行李：在夢中，我要去一個地方留學，畫面是畢業或是結業式的場景，然後有高中同學的出現，就在表姊要離開時，我跟其他人說我要去宿舍拿大行李

			箱……
	2014/11	被趕鴨子上架，感覺壓力越來越大，開始對自己感到茫然，對生活的現實感較為薄弱，醒來之後仍須思考一下才知道自己身在何方。	關不了的置物櫃：我夢到自己要去國外工作，但又好像是去當學生。一開始我在一間英文體系的大學裡面，然後陸陸續續遇到一些我過往認識的人……
	2014/12	開始被逼著要出告別式，甚至臨時更換工作內容，感到極度焦慮。	化身為蛇：今天夢到自己化身為一條大蛇的夢：夢中場景很昏暗，就像是在一個巨型的倉庫中，有許多的特種部隊在戰鬥，就像一個小型戰場一般……
	2015/03	公司準備與員工簽為期兩年的工作簽，因覺得自己無法負荷，決定放棄海外工作回到台灣重新開始。	
		剛結束海外工作回到台灣，覺得自己沒有任何資源，有找工作立刻投入生產的壓力	隻身對抗：我夢到自己不是人類，而是殭屍之類的生物，偽裝成人類與家人一起生活在家裡……
		對於工作方向感到茫然，不知自己要如何抉擇。	挑水晶：我夢見一個挑水晶的夢。我挑了很久，然後挑了三個：一個綠色、一個藍色、一個黑色……

了解小樹做夢當時的生活狀態後，在與小樹談夢的過程中發現，雖然每個夢境都有一個比較明顯的主題內容，但在其主題內容之外，夢境中的各段落或是夢境元素也巧妙的將其他的主題展現在同一夢境中，透過對夢境探索後的了解，讓小樹有不同的發現、省思，甚至透過夢境內容讓自己下決心做決定，因此在此將各夢境中呈現的主題與夢境發現與行動整理如下表4-5-2。

表4-5-2 夢境主題事件的發現與行動

夢境	段落內容	主題事件	發現、省思與行動
出國 工作	有人找我一同去印度從事殯葬業	選擇 ：對工作方向的二則一，一是容易取得的；一是自己嚮往較有靈性層面的。	雖然距離退伍還有三、四個月，但因為周遭朋友，開始對找工作感到時間的壓迫。
	我發現有重要的東西沒拿	心理狀態：覺得自己還沒完全準備好。	
	我因是役男的身分，不能去印度而猶豫不已，另一位也是役男的學長則是一無反顧決定前往，我在機場還因看到船上的長官而遮遮掩掩。	壓力、受限 ：覺得自己在選擇工作時受限於自己的身份與專業，同時也對社會的眼光感到有壓力。	發現自己在做選擇時，多會顧慮到社會眼光，因而感到有壓力。
牙齒	我掉了一顆蛀蝕空洞的牙齒	反映生活 ：決定放掉當時的情感關係。	

<p>掉了</p>	<p>其他的牙齒也漸漸地靠攏，把空出來的縫隙補上，就這樣牙齒都剛剛好，不多也不少。</p>	<p>幫助夢者放下：就算沒有這段感情，但生活依然如常，本來屬於情感部份的缺口，自會由其他事物填補。</p>	<p>在醒後覺得自己就像少了一些負擔，感到有比較輕鬆一些。在做了此夢之後，小樹心中才真正的放下這段感情。</p>
<p>食物變成指甲油</p>	<p>夢中的我，正在購買食物的過程……其他沒被我選到的麵包就變成指甲油了</p>	<p>選擇：猶豫是否要簽下四年的自願役服役書，繼續留在軍中當軍人。</p>	<p>在探索夢境之後，決定不順著父母的期望繼續留在軍中。 除此之外，透過對三個同樣場景夢境的結果探討，小樹發現自己在下決定時，已經能比較果決而沒那麼猶豫不決了。</p>
<p>太空旅行</p>	<p>我與一艘類似太空船的智能一起旅行生活，名叫妮娜的智能（女性載體）</p>	<p>生活狀態：覺得自己的生活就像搭乘太空船一樣，長期都是一種漂流狀態。 內在人格：名為妮娜的女性智能載體，就猶如是小樹內在女性性格經過整合後，展現出具有細心、溫柔一面的特質。</p>	
	<p>在旅行當中某一天遇到了一群人，我很友善的與之相交，但後來卻遭到那群人的首領之一暗算，毀壞了</p>	<p>人際互動模式：在此顯示出的是小樹平時與人的互動模式，對遇到的人都是報以善意，直到受到對方強烈敵意、忍無可忍之</p>	<p>警覺自己不能再一直這麼理想化、活在自己的世界中，要去看清楚社會的真實樣貌，若自己不做些改變，最後真的會被社會</p>

	我寶貴的船與我的人工智能……	後才會開始抵抗。	所淹沒。
世界末日	唯一記得的感覺就是一直不斷的在逃跑還有會動的人型樹、木屐、鬼……趕忙的要通知家人，就像是在末世一樣。	<p>壓力：身為年齡最小又比較沒有實務經驗者感到較大的壓力，有無助、沈重、灰心的感覺。</p> <p>生活狀態：沒有私人空間，一直處於緊繃狀態，覺得在那邊的生活根本一團亂。</p>	
重回軍中	今天我做了一個有關於退役後又回到軍中的夢	<p>過去聯結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 懷念過去生活 2. 自己曾說不走殯葬業卻又從事殯葬業。 	
	我進入了一個像是海軍陸戰隊單位的團體	比喻、象徵： 顯示該工作對小樹而言是很辛苦且具有挑戰性的。	
	大家在報梯次數我就大聲我是海軍690梯次……然後大家都拿槍練刺槍術，就只有一個人沒有跟著一起做並有點格格不入……我雖然比較沉默但卻沒有人敢叫我	<p>生活狀態：呈現在海外工作時的情形，大多時候都是在旁邊看，當地同事也不會邀約一起參與，讓小樹覺得在那裡的生活有點格格不入，無法融入團體。</p> <p>孤單感：自己的行動都與</p>	過了一段時間後，縱使當地員工沒有邀約，小樹也會主動參與團隊工作，慢慢融入團隊當中。

	洗快一點……	周遭人不同代表自己在這個地方是一個人。	
哭泣的 真腿	因為受傷而弄斷腿是右腳，並裝上義肢過了一些日子的生活	受限：在海外因為沒有自己的交通工具，移動接須依賴當地同事的接送，除了行動受到限制無法自主外，也覺得生活沒私人空間感到受限制。	
	最後在廁所將腿裝回去，可以感覺到真腿還在哭泣	感受：對於沒辦法去做自己想做的事情感到難過。	
消失的 行李	我要去一個地方留學，畫面是畢業或是結業式的場景，然後有高中同學的出現，有表姊在要離開時，	目標：覺得自己還要再繼續學習、充實自己，如此才能完成自己的理想。	
	跟其他人說我要去宿舍拿大行李箱(已經帶了兩個包包)	難以取捨、心中拉扯：對於自己當下擁有的以及屬於過去生活紀念的，兩者都無法割捨，進而表示小樹對於繼續留在海外工作以及回台灣尋回自己看重事物兩者之間在拉扯。	這其實也是小樹在生活中面臨抉擇時的情境，什麼都想要、什麼都割捨不了。
	可是宿舍的場景有變動，沒有找到自己住	感受：本來在台灣唾手可得的東西，到了海外去卻	告訴自己關於過去生活的回憶要好好整理與割

	的地方	什麼都沒有了，有種什麼都沒有了的茫然，以及物換星移、人事已非的失落感。	捨。同時也發現自己要面對現實，往前看自己未來的生活，而非一直緬懷在過去生活中。
關不了的 置物櫃	一開始我在一間英文體系的大學裡面，然後陸陸續續遇到一些我過往認識的人……	懷念：對過去生活的渴望，想回到台灣與自己熟悉的家人朋友相聚。	
	打開阿曾的置物櫃，似乎是在找一本書與一首詩……手上還拿了很多書	尋找現實感：覺得自己在海外的生活有種虛幻的不踏實感，想要從中找到現實感。 對精神生活的渴望：在海外生活環境中並無任何可接觸身心靈相關課程或書籍資訊的機會，在此以不斷拿取象徵精神支柱的書籍代表小樹對精神生活的渴望。	正在從事的工作可以帶給小樹很多物質上的東西，但卻無法給予小樹所想要的精神資糧，讓小樹深覺自己內在心靈已漸漸枯萎。
	我站在置物櫃前與在海外的工作的前輩說話，他跟我說要在夢境中練習開關置物櫃的門，這樣才能知道自己是在夢裡	反映生活：周遭同事認為自己沒有活在現實生活中，是個夢幻、理想化的人。 困惑：對自己的未來感到疑惑、對工作的質疑、以及對現實與夢境混淆的不踏實感。	發覺自己的逃避心態，對於自己的狀態其實早已清楚，但就是無法好好面對，透過夢境探索，決定好好正視自己的狀態。 發現自己的跳躍式思考，以至於讓自己同時間有許多的想法在進行，讓

			自己處於混亂的狀態。
化身 為蛇	一開始的我是身為人身，就在我遭受敵方攻擊的時候，瞬間化身為一條大蟒蛇遊走在倉庫的戰場當中，	受到壓迫：為了符合團體期待與利益，不斷壓縮自己的生活空間、隱藏自己的情緒、將個人需求降到最低。	
	瞬間化身為一條大蟒蛇遊走在倉庫的戰場當中，撕咬著敵人，並以極快的速度遊走於各個鐵架間，並把所能見到的敵軍撕裂，最後滿地都是敵軍的血肉，而我，就真的像是冷血動物一般，冷情且心如止水	蛻變、壓力：被逼著要承接不同型態的工作內容，有被趕鴨子上架的感覺。變成蛇也有一種蛻變的感覺，只是這種蛻變是被逼的。 釋放：釋放自己內在的力量，以攻擊敵人來抒發在日常中感受到的壓迫與限制。	在探索此夢時，小樹想起另兩個化身為其他物種的夢境，依照順序為狼人—蓮花—再來就是這夢境中的蛇，從這演變過程中發現自己內在心靈的演變，與生活型態的轉變。
隻身 對抗	我夢到自己不是人類，而是殭屍之類的生物，偽裝成人類與家人一起生活在家裡。	孤獨感：常覺得自己內在的想法與身邊的人都不太一樣，縱使自己有不同的想法也不會與他人說明。	常覺得自己身邊沒有志同道合的朋友，覺得自己與大環境有種格格不入的感覺。
	於是我只好現出原型反擊，我一下就將他的手腳折斷、分屍，邊攻擊還一邊很難過，因為我也不想這	心理狀態、壓力：在找工作的過程中，因為多數人對工作的性別刻板印象，讓小樹感到很大的壓迫，為求自保不得不反	發覺自己在看似柔弱樣貌外表下其實隱藏著兇猛、具攻擊性的特質，知道自己原來可以是很有力量的。

	樣	擊。	
挑水晶	我夢見一個挑水晶的夢。我挑了很久，然後挑了三個：一個綠色、一個藍色、一個黑色	<p>選擇：對未來的迷惘，猶豫眼前的三個可行方向—1.殯葬業</p> <p>2.父母期望的科技業生產線工作3.自己想從事與人接觸的助人工作。</p>	決定依照夢中的挑選的順序與喜好，回到校園學習諮商技巧。



第五章 研究結果與建議

透過前一章對小樹與其夢境內容的分析詮釋，研究者歸納整理了夢者小樹的夢境內容以及其顯現出的主要議題，同時也簡單說明了夢境對夢者的影響，主要呈現選擇議題的三個夢境：出國工作、食物變成指甲油、以及挑水晶，除了讓小樹發覺自己心中的猶豫外，也發覺自己在做選擇時常常會因為他人的眼光而有所顧慮，而其中父母的想法對小樹更是具有影響力，因為父母期望小樹能夠盡快的投入職場工作、希望小樹能有穩定、較好的薪資等，然這些卻與小樹內心真正想要的有所不同而有所游移，因此雖然小樹心裡很明白自己想要的是什麼，但卻出現抉擇的夢，透過探索發覺自己與他人不同價值觀而出現的矛盾衝突，透過對夢境的了解，決定順從自己內在的想法，順從自己內心的選擇，去從事自己真正想做的事情。

此外，從小樹的夢境中也可發現當小樹遇到壓迫時往往是選擇隱忍與退讓，總是等到了極限時，才會暴發、展露其本性攻擊敵人，如：太空旅行、化身為蛇、隻身對抗等夢境內容一樣，然其攻擊都是被動的、為了保護自己而出現的反擊，而非主動攻擊。在其他夢境中的小樹雖然並未有反擊等行為，但從訪談過程與夢境詮釋中也可看出小樹的退讓，此與小樹的性格是相似的，在日常生活中不愛與人有衝突的小樹，在遇到與自己想法相異的情況，往往是退讓或是沉默的，鮮少讓他人知道自己與他們不同的看法，而在團體生活中亦是如此，小樹有著敏感細膩的感覺能力，總能對於周遭氣氛有著敏銳的覺察，因此不喜好分裂、爭吵的小樹才會選擇隱藏自己想法與感受希望維持團體的平和氛圍。因此在小樹的夢境中，也可發覺其感到格格不入的孤獨感，或許是不易對人敞開心胸的個性使然，小樹到海外工作後感到不少的壓力與不適應，而那些壓力與不適應多源自於其內在的感受，同時小樹也是個念舊的人，因此到了一個沒有熟悉夥伴的陌生環境這更加深了小樹的孤獨感，也因此在小樹海外工作時期的夢境中可看到較多與過去生活有所聯結的人、事、物。

透過對夢境的探索與了解，讓小樹得以更加的了解自己，更在經過探索後表示：這

些夢都事很寫實的，它們都真實的呈現了自己當下所處的狀態，雖然場景可能不一樣，但是等到探索後回想才覺得其實是一樣的。透過對一連串夢境的探索之後，小樹對自身有了更多的了解與認識，從夢境中看到自己的人際互動模式以及其為自己帶來的困境、也看到了自己所擁有的內在能量，更試著從對夢的了解而順從自己的內心做決定，從事自己真的想去做的事情。

本文旨在歸納研究的發現，以下將提出研究者在研究過程中對於夢者生活與夢境內容探索後的總結，回應研究問題，從研究過程中進行反思，並提出未來相關研究之建議，以供給未來從事夢境研究者參考。

第一節 研究結果

以上夢境內容的呈現，讓我們對於小樹的生活與其夢境內容有更多的了解，雖然每個夢境的成因、素材有些許不同，在經過探索後，可了解夢者當時的生活情形以及心理狀態，在長時間收集小樹夢境並研究分析後，從中發現夢境內容不僅反映出夢者當時的生活狀態，有些夢境甚至可了解夢者長時間生活遇到的議題，或是其內在人格的展現，以下將整合上述之夢境的意義：

壹、出現在夢中的生活事件

從上述小樹的夢境中可得知，每個夢境幾乎都呈現了夢者的生活，更甚至是夢者當下遇到的難題或是議題，以下將以夢境主題事件類型分類說明：

一、工作的抉擇歷程：

在小樹的夢境中，出**國工作**、**食物變成**指甲油、以及**挑水晶**等三個夢境中皆呈現出選擇的議題，而這三個夢境呈現的同樣也都是工作的選擇。在出**國工作**的夢境中，因小樹對未來工作方向還在猶豫，不知道自己到底要從事什麼工作才好，因而在夢中的選擇

是很隱微的；在**食物變成指甲油**的夢境中，那時的小樹正在猶豫到底要不要簽自願役，繼續留下來當四年的軍人，因此在夢中的就是以選好的跟沒選好的來兩種來作為區隔；而最後一個**挑水晶**的夢，更是簡單明瞭的以三個不同顏色跟材質的水晶來代表三個不同的職業選擇。

二、情緒感受與內在想法：

在小樹的夢境中，或多或少都呈現出他的內在狀態，特別是其內心的想法以及情緒感受部份，以下將分別說明此兩類別。

呈現出內在想法部份的夢境有：出國工作、太空旅行、**消失**的行李、關不了的行李箱、**化身為蛇**。在出國工作的夢境中，呈現出來的是小樹覺得自己對於工作一事還沒完全準備好；在太空旅行的夢中，則是展現了小樹內在細心、溫柔的女性性格；**消失**的行李箱一夢，呈現的則是小樹覺得自己還需要再繼續充實自己才能完成自己的理想，同時也呈現心中因無法割捨而在拉扯；在關不了的置物櫃中，展現了小樹的渴望，其中包含了對過去生活的渴望以及對於精神生活的渴望；最後，在**化身為蛇**的夢境中，則是呈現一種蛻變，只是此蛻變是出於壓迫而非自然發生的。

在感受部份則有出國工作、**世界末日**、**重回軍中**、**哭泣的真腿**、**消失**的行李、關不了的置物櫃、**化身為蛇**、**隻身對抗**等夢境，其中在出國工作、**世界末日**、**化身為蛇**、以及**隻身對抗**的夢境中，皆呈現了壓力此一主題。在出國工作一夢中，所呈現出小樹對社會眼光會如何看待自己的壓力；**世界末日**此一夢境，則是以壓力連貫整個夢境，反映了小樹甫到海外、適應新生活的壓力；而在**化身為蛇**的夢境中，則是呈現小樹被逼著要承接不同類型的工作內容，甚至是臨時上場的壓力，同時也有種趕鴨子上架的感覺，同時也藉著變成蛇後的行為來釋放自己受到的壓迫；而**隻身對抗**一夢當中則是呈現了找工作過程中受到工作性別刻板印象而感到壓力。

除了上述與壓力感受相關的夢境內容外，還有其他感受類型的夢境內容，如：在重

回軍中一夢中，呈現了小樹對過去生活的懷念，也呈現出了只有自己一個人的孤單感；此外，關不了的置物櫃同樣的也呈現了對過去生活的懷念，而更加渴望能回到過去生活與家人朋友相聚，除此之外，也呈現了小樹心中對於未來的困惑以及對工作的質疑；而在**哭泣的真腿**一夢中，呈現的主要感受便是難過；**消失**的行李則是呈現了小樹的失落與茫然；**隻身**對抗一夢中，除了呈現了小樹的壓力外，也呈現了小樹覺得自己與周遭的人不同、有種格格不入的孤獨感。

三、受到壓迫、限制：壓力

在小樹的夢境中，呈現出與受到壓迫或是限制相關的壓力夢境有：**出國工作**、**哭泣的真腿**、**化身為蛇**。在出國工作中呈現出的是在找工作時覺得自己有時間上的壓迫，同時也會受到自己當時身份以及所學專業而限制了自己的方向；而**哭泣的真腿**與**化身為蛇**兩個夢境，皆是呈現了小樹到海外工作後受覺得生活受到了壓迫，在**哭泣的真腿**中呈現的是沒有自己的交通工具，行動皆需仰賴當地同事的接送覺得行動受到限制，而在**化身為蛇**的夢中，則是覺得自己為了要符合團體的期待與利益，不斷的壓縮自己的生活空間與情緒展現等限制。

四、現實生活事件的聯結

雖然上述夢境類型多少與小樹當時的生活狀態是有所聯結的，但除上述較屬於心理層面類型的夢境外，還有一些則是比較屬於生活狀態中事件描寫的夢境，如在**牙齒掉**了一夢中，則是利用牙齒來描寫夢者的情感狀態、用掉牙齒來象徵夢者決定放下當下的那段情感；在**太空旅行**一夢當中，則是以太空船來代表小樹長期的生活狀態，也在此夢中呈現出小樹平時的人際互動模式；而**世界末日**中呈現了小樹在海外沒有私人空間、一直處於緊繃狀態、一團亂的生活；**重回軍中**則是以海軍陸戰隊象徵小樹當時的工作是辛苦也具有挑戰性的，此外也以呈現類似於小樹的工作情境來呈現小樹在當時的工作情形；關不了的**置物櫃**則是反映周遭同事對自己的看法，覺得小樹是個很理想化的人，並沒有活在現實當中。

在Freud、Jung以及Alder之後的臨床工作者強調夢是直接反映了夢者的擔憂與問題（Krippner, Bogzaran & Carvalho, 2002/2004），Schredl與Hofmann（2002）認為多數夢境都反映出夢者在生活中花費較多時間投入的行動、想法或議題當中。從上述的小樹的夢境內容，亦可發現常出現在小樹夢境中的主題多為生活上的選擇、限制或是壓力等生活事件，而這些出現在夢境中的議題，也正是小樹在當時生活中所關注的議題，或是困擾自己、有較多心理感受的生活事件，而此又與Hall在1953年的研究結果相同，夢境不僅呈現了小樹當下認為重要的事件，同時也呈現了當時心中的想法，對此Fromm與French相信夢的主要功能在於探討並解決夢者在生活中的困境與難題。

綜合上述論點，在本研究中發現常出現在夢者夢中的主題除了夢者生活中的難題、壓力事件、關注議題、以及想法等，除此之外，部份夢境內容也顯現出夢者在生活中與人相處的模式、人格特質以及處事態度等性格，顧慮他人眼光而難以做抉擇的選擇夢境、因為習慣退讓隱忍而覺得受限制、因不想與人衝撞而一再退讓，終至爆發反撲……從小樹的夢中除了看到其當時的生活狀態外，更可以看見那些生活狀態之所以出現在夢境當中，也有其長期生活習慣對其的影響，透過生活事件的強化而出現在夢境當中，因此夢境不僅與其當下的生活狀態有關連，更是夢者長時間生活狀態的縮寫。

貳、不同生活階段的夢

本研究收集了小樹在當兵時期以及海外工作時期乃至最後決定放棄海外工作回到台灣了十二個夢境內容。在當兵時期的四個夢境中，出國工作以及**食物變成指甲油**兩個夢境主要是呈現小樹在面臨工作、簽志願役等選擇情境下所做的夢，雖然在出國工作的夢境中小樹有受限於身份與專業的壓力而在夢中顯的遮遮掩掩以及覺得還沒準備好的感覺，但此兩夢境過程仍算較為平和；而**牙齒掉了**則是反映了小樹的情感狀態，夢中有驚慌與著急的情緒存在，但從夢境結果來看也算是較為正向的夢境內容；最後一個**太空旅行**的夢境，是小樹認為情緒激動的夢，夢境中有抵抗、鬥爭等場面，但卻是小樹夢境

中少數有同伴在同一陣線的夢，而結果也是順利的再繼續旅程。整體來看小樹在當兵時期的夢境內容，雖偶有些衝突或情緒起伏，但整體仍算是平靜，此與其在當兵時處在一個較為友善的環境有關。

在海外工作時期當中的夢境有六個，其中**世界末日**與**化身為蛇**兩個夢境都呈現了小樹的壓力，在**世界末日**中小樹不斷的逃跑，當中的感覺就如同世界末日一般；而**化身為蛇**則是以戰鬥、撕咬敵人，最後以滿地血肉的場景為結束，在此夢中除了顯現了小樹因受到壓迫感到的極大壓力。除了這兩個較多壓力呈現的夢境外，**重回軍中**、**關不了的置物櫃**則是呈現了小樹對過去生活的懷念；其中**重回軍中**的夢還給小樹一種格格不入的孤獨感；**哭泣的真腿**中的小樹則是以受傷、裝上義肢的樣貌出現，在夢的最後還可以感到真腿在哭泣，是屬於負面情緒的夢；**消失**的行李夢境內容大致平和，但在夢的最後小樹卻找不到自己住的地方，而有物換星移、人事已非的失落感。整體來看小樹在海外工作時期的夢境內容，多帶有較多的情緒起伏，且呈現的情緒內容多為負向情緒，從夢境內容來看，逃跑、滿地血肉、真腿在哭泣、以及找不到原來的地方等結果，呈現出的感覺也是較為不好的，此則與小樹在海外工作時的種種壓力以及不適應等有關。

當小樹結束了海外的的工作，回到台灣後，有要在短時間內投入工作的壓力，在回來之後的一個禮拜內做了**隻身**對抗的夢境，此夢境與在海外工作時的夢境一樣，具有較強烈的情緒感受，也呈現出較多的攻擊、戰爭的激烈場景，在夢的最後則是獨自躲到陽台哭泣；一週後的**挑水晶**，則是較為寧靜平和的夢。

從上述三生活階段的夢境來看，可發現從小樹到海外工作開始至返國後一週內的夢境內容多屬於情緒起伏較大且有戰爭、血腥畫面呈現的，而在當兵時期以及返國一週後的夢境內容則是相對之下較為平和的。Hall (1966) 與Domhoff (1996) 皆認為夢與清醒時的生活有著密切的關係，Domhoff更指出當個體的生活發生變化時，夢境內容也會有所變化，在其研究中也發現成年人在家所做的夢境類型是較為穩定、較少有攻擊行為以及負向情感的，從此點來看，若將小樹的夢境以國內與海外生活為分界點時，可發現

在海外生活期間的夢境內容是較多負向情感與攻擊行為，國內生活則只有剛回來一週內的夢境有較大的情感展現與攻擊行為。

綜合以上論述來看小樹在國內與海外生活的狀態與夢境內容，可以得知當小樹到海外工作之後，到一個全然陌生的環境，周遭沒有熟悉的人、不同的生活環境、不熟悉的語言以及工作上的壓力，當小樹的生活面臨這些變化時，也同時的將這些改變、情緒、壓力等展現在其夢境當中，因而我們可以說，當個體的生活發生改變時，夢境內容亦跟著有較多的改變，而這些改變又與夢者對生活事件的反應與感受有密切的關係。

此外，若從小樹夢境展現的內容來看，可發現在當兵時期以及返台工作時期的夢主要反映出小樹對工作的抉擇；而在海外工作時期則是呈現其工作、生活中所遇到的不適應與壓力狀態。若從壓力源的部份來看，可發現在當兵以其返台工作時期的主要壓力源是工作上的選擇，而在海外當兵則是心理壓力、人際互動以及生活環境等，因此我們也可以說當小樹在台灣時，無論是當兵時期還是返台工作時期，其主要的壓力是源自於對工作的抉擇，而當其在海外工作時，主要的壓力源較多是源自於內在感受的，同時在海外時期的情緒也是較多、起伏較大的。

參、夢與生活中的不適應

Freud與Jung皆認為夢有助於保持夢者心理平衡，因此認為夢具有自我調節的功能，可以協助夢者去面對、處理現實生活中所遇到的不適應（Freud,1900/1988；Moorcroft,2002/2013）；Alder認為夢是透過符合夢者日常行為的方式，試圖解夢者現實生活中所遇到的問題（Alder,1927/2015）；Fromm同樣地也認為透過對夢的探索，能夠協助夢者解決生活中的問題（Stevens,1995/2000）；Ullman認為夢具有自我療癒的功能（Ullman,1996/2007），除此之外，在Brand（2011）等人的研究中亦指出夢有協助夢者進行情緒調節的功能，在國內夢研究中同樣的也指出夢具有解決問題、宣洩被壓抑的情

緒與想法等功能（陳增穎，2003；陳增穎，2006）。

以上研究皆表示夢有協助夢者解決生活中所遇到的不適應問題，以下則以表5-1-1說明夢境如何幫助小樹面對生活中所遇到的議題：

表5-1-1 夢對生活不適應的協助

夢境	如何面對不適應
出國的夢	雖然發現重要東西沒拿而折返，但最後自己還是順利抵達機場與團體會合，告訴小樹雖然當下的自己可能還沒完全準備好，但最後依然可順利到達。
牙齒掉了	以其他牙齒靠攏，將空出來的縫隙補上，協助小樹對放棄感情一事感到釋然，而真的打從心中放下了那段情感。
食物變成指甲油	以沒被挑選到的食物變成不能食用的指甲油，讓小樹決定不繼續留在軍中當志願役。
太空旅行	以女性智能代表自己的內在人格外，同時也代表生活中的同伴，雖然有遇到敵意的攻擊，但最後仍能與同伴一起踏上旅程。
世界末日	以逃跑的行為呈現小樹在生活中所感受到的壓力，並在夢中得到釋放。
重回軍中	以回到軍隊大家在操練而自己只是站在旁邊看來顯示小樹在工作環境中的真實狀態，那種格格不入感讓小樹開始主動參與團隊中的工作；同時也顯示出雖然小樹的工作資歷較淺，但在專業上卻不會輸給其他人，要小樹別妄自菲薄。

哭泣的真腿	以哭泣的真腿來表示小樹心中對無法從事自己喜歡的事情而感到的難過，是一種情緒的抒發。
消失的行李箱	以表姐、以及學校的場景來表示小樹心中的目標與理想；而以找不到的過去生活的地方與行李箱的失落感來告訴小樹要割捨，要往前看下在而非回頭緬懷過去生活。
關不了的置物櫃	以過往生活所熟悉的人來滿足小樹對過去生活的渴望；同時也以反覆開關置物櫃的門來表示自己心中的逃避心態，進而讓小樹決定好好正視自己的狀態。
化身為蛇	以變成蛇反擊來釋放自己內在的力量，同時以攻擊敵人來抒發自己所受到的限制與壓迫。
隻身對抗	以現出原型反擊來抒發小樹面臨的壓力，同時也讓小樹知道其實自己是有能力面對的。
挑水晶	以挑水晶與水晶的質地與顏色來協助小樹選則自己未來工作的方向。

從以上表格內容我們可以發現，在小樹的夢境中多以現實生活狀態的描述或是情感的反映來協助小樹了解自己所處的生活狀態，進而做出選擇或改變；有些夢境是提供選擇的方向、有的夢境以真實情感狀態的表達來達到抒發情緒的效果、而有些則是以象徵的方式表現小樹內在所擁有的以及心中的想法。

將夢境對夢者的協助與前一部分所述的壓力源來看，似乎可發現當小樹的壓力是源自於現實生活中可排解的事件：如工作抉擇時，則夢境內容則是較傾向於指引發方向、

解決問題；而當壓力源自於生活中較難排解的事件、或是有較多情緒上的感受或壓力狀態時，夢境則是較傾向於抒發，協助夢者在夢境中宣洩，讓小樹得以在夢中釋放生活中無法展現的情緒狀態，透過此來讓小樹的心理狀態達到平衡，得以繼續面對清醒後的生活。此外，夢境也以一種較為正向的方式向小樹展現其實自己是有能力的，自己並非是處於劣勢的弱者，要小樹好好正視自己內在所擁有的能量，以一種較為正面的角度去看待生活中所遇到的壓力與挫折。而透過對夢境的探索與了解，讓小樹更能夠傾聽自己內在的想法、順著自己真正的想法去做抉擇，選擇自己真的想走的道路。

肆、總結

從以上本節論述內容，可以得知在小樹的夢中多呈現出生活中所遇到對工作的抉擇、壓力等議題與較多的情緒感受狀態；當其生活世界發生較大的變化時，由於生活上的不適應與壓力，其夢境也跟著呈現出較多的情緒起伏與戰鬥場景、以及負向狀態的夢境內容；最後透過這些夢境可以讓小樹對自身狀態有更多的了解，進而有能力可以面對、處理生活中所遇到的難題，同時也可藉著夢境紓解在生活中遇到的壓力與抒發在日常生活中被壓抑下的情緒。

第二節 研究限制與反思

在研究歷程中難免會有不如預期的事情發生，以下研究者將回顧研究過程後，提出在進行本研究過程中所遇到的限制與研究者對研究過程之反思：

壹、研究參與者

在本研究過程中，本有五名符合限制且意願參與研究之研究參與者，因本研究期望能了解單一夢者的生活狀態與夢境並進行研究，研究參與者需將研究期間所做的夢境內

容記錄下來，在此部份多數之研究參與者因生活較為繁忙，醒後無法立刻紀錄夢境，當有空紀錄時則已忘記夢境內容，只有少數一兩個夢境紀錄的內容，此外亦有研究參與者因與研究者所在地距離較遠，休假時間不固定，覺得訪談不易而退出研究，因而到最後本研究之研究參與者僅剩小樹一人。

夢的意義是屬於夢者自身的，不同生活背景、不同性格、乃至於不同性別與不同信仰的人，其夢境內容與意義也會有所不同，因此在只有一位研究參與者之個案研究結果，在研究結果上較難完全類推至其他個體身上。

貳、夢境紀錄與訪談

本研究之研究題材為研究參與者在研究期間的夢境內容，對此本研究須仰賴參與者對夢境的紀錄為訪談內容，然並非每天的夢境內容都可以被清晰的記得，也較難事先約定訪談時間。而研究參與者參與本研究進行期間正逢其當兵與到海外工作階段，在當兵時期放假時間並不固定，到海外工作後更是要兩個月才有機會回來台灣一星期，在此時間限制下，要在夢者做夢後一週內進行訪問著實有難度，有時更是只能在夢後一兩個月之後才有辦法進行訪問，雖有時會與研究參與者以網路文字通訊的方式進行夢境紀錄以及簡單的生活事件聯結，但仍可能會影響到夢境內容與生活事件聯結的正確性，或是難以回憶夢境內容與生活事件之聯結。

參、研究者反思

在研究之初因為自身對夢境的興趣開始了對夢的探究，也期望能將夢工作帶入未來的諮商歷程中，在研究期間發現，或許是因為在談論夢境時談論的對象是夢境內容而非個體，因此往往可以更快速的了解夢者的內在世界，以及其當下可以面對的議題或狀態，除了能了解夢者當下的生活狀態之外，若是能與同一夢者進行較長時間的夢工作，亦可

從前後時期的夢中，發覺夢者較長時間的生活型態或是面對相似事件時表現的一貫態度，並可從中讓夢者有所洞察進而促成其改變。

在此研究的研究參與者，與研究者本身早已熟識，在日常生活中是朋友，也有不少的共同朋友，因此在研究過程中，研究倫理中的匿名則又更顯重要，要如何在不失原來樣貌的呈現夢者的背景資料以及注意夢境內容是否有需要做調整的，這些也都與研究參與者經討論後修改。除此之外，因研究者與研究參與者在日常生活中有人際上的互動，基於研究倫理也與其討論溝通，在平時的互動上並不會提及與研究相關的夢境內容與詮釋。再者，因研究者與研究參與者有一定程度的熟悉，因此在釋夢過程有時能依照平時與研究參與者的互動過程或對研究參與者的認識而有聯結與發現，但過與不及皆非好事，有時會擔心這樣的熟悉感反而使的在夢境中加入太多研究者之個人觀點，此外，並非所有的洞見都是在訪談過程中出現的，有時是當訪談結束在聽錄音檔時，有時則在對資料進行全面性的歸納分析時出現，基於夢是夢者的產物，而夢的意義也只有夢者能決定等釋夢倫理，為求研究內容的適切性與對夢境詮釋的全面性，因此研究者多需與夢者再次對夢境與發現內容重新進行討論與修正，在這反覆確認的過程，總是不敢輕忽，深一個不小心就加入了太多個人觀點而失去夢者的色彩。除此之外，在研究過程中研究者總是不斷的反覆思索，究竟對夢境的探索要到什麼樣的程度才算完整？是否有什麼訊息是沒被發現的？

雖然研究者與研究參與者早已熟識，但在研究過程中，透過談夢、探索夢的過程，讓研究者發現，透過對夢的了解可以快速的拉近與研究參與者的生活，也可得知許多平時互動中難以得知的訊息，甚至可以更加感同身受的去感受其生活中所遭遇的種種事件與感受，言語不用多，一個象徵物、一個簡單的元素就可明瞭許多事情。而在研究過程中，透過與文本的對話，研究者就如同每天在與研究參與者對話一般，對於研究參與者有了更多更深的認識與了解，有趣的是，在研究過程中，本來多夢的研究者卻是天天有夢，且夢境內容越來越長，能記住的片段也越來越多，就如同是自身的夢也在和自己對

話一般，透過研究除了更加了解夢與夢者之外，同時也讓研究者透過夢再次的與自己進行內在對話，或許是因為願意去面對研究論文，因此也更能面對自己，而願意面對自己後，我們的內在也透過夢與我們對話，協助我們得以順利度過生命中的難題。

第三節 研究建議

以下為研究者對研究歷程與結果提出之建議，以供未來有意從事夢境研究之參考：

壹、研究參與者建議

本研究在研究之初便面臨研究參與者篩選的難題，因為夢的個別化，想要了解夢與生活事件之間的關聯，因此若要進行同一主題的夢研究，其研究參與者間的差異性要盡可能小，要對多個單一夢者進行長時間的個別追蹤也是比較花費心力的，因此在未來若有意要再進行本研究，除了要考慮夢者背景的差異性外，訪談與否的難易度也可納入考量，除了以研究者自身夢境的研究外，亦可以長時間進行的支持性團體成員為研究參與者之選擇。

在談夢的過程中，多會將夢放進夢者的清醒生活做聯結，然除了生活事件外，生活中的情緒狀態、對事件的反應態度以及個人信念、人際互動模式以及其他非語言的行為亦可能展露在夢境當中，若想對夢境內容與夢者生活做更清楚的探討，那麼研究者生活環境中可以觀察到的夢者也是研究參與者的可能人選。

貳、未來研究方向建議

在前導研究中的夢者在考取汽車駕照後便沒有任何與汽車失控的夢境內容，張治遙在其2005年的重複夢境研究中曾經指出當夢境內容反映的議題已得到紓解時，則此類型

的重複夢境則會停止，那麼是否而當在生活中對於夢中造成失控或是混亂的要素不存在後，類似的夢境也會跟著消失？還是以其他要素為替代呢？

此外，在本研究進行過程中，發覺當兵的夢境內容是在小樹入伍當兵之後才出現的夢境內容，而在其入伍前並從未做過任何與當兵相關的夢境內容；因此筆者好奇是否沒經歷過當兵生活的人，其夢境中亦不會出現與當兵相關的夢境內容？除了當兵之外，是否還有其他的生活事件是夢者須先在現實生活中經歷過才會出現在夢境當中的呢？

最後，本研究所收錄之夢境內容雖然包含了夢者在當兵時期以及海外工作時期的夢境內容，想對生活轉變、生活事件與夢境內容進行探討，但因本研究參與者在參與本研究之時已經入伍一段時間，剩下幾個月的時間就要退伍了，因此在本研究中並無法得知是否夢者在剛進軍中之時的夢境也與到海外工作一樣是具有情緒張力或是有出現不同類型的夢境內容。此外，當兵的生活環境幾乎一天24小時都與同一群人一起生活，對眾多有當兵經驗的男性來說，此也是其生活中一段難得的經歷，對此研究者好奇在這樣的生活環境中，是否會有不同類型的夢境內容呢？而國內目前並無以服役軍人或是當兵生活為研究主題之夢境研究，因此認為軍人或是以當兵時期為主題的夢研究也是一個選擇。

參考文獻

中文文獻

- 朱惠瓊（2010）。**Hill 夢工作在短期藝術治療上的應用與療效之分析**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，台北市。
- 田秀蘭（2000）。心理治療中的夢境解釋——個別與團體取向。**諮商與輔導**，**179**，16-20。
- 田美惠（2006）。夢的劇場——完形治療技術探討。**諮商與輔導**，**247**，10-14。
- 李映嫻、潘世毅（2009）。榮格心理學與釋夢初探。**諮商與輔導**，**288**，6-8
- 汪淑媛（2008）。讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失親者的夢工作為例。**社會政策與社會工作學刊**，**12 卷 1 期**，1-50。
- 李燕蕙（2006）。夢在生死間——釋夢學與夢工作導論。**生死學研究**，**4**，163-204。
- 洪蘭（2003）。**夢的奧秘**。科學人雜誌，22 期，63-65。
- 胡幼慧、姚美華（1996）。一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄分析？載於胡幼慧主編，**質性研究：理論、方法及本土女性研究實例**（頁141-158）。台北：巨流。
- 高淑清（2008）。**質性研究的 18 堂課——揚帆再訪之旅**。高雄：麗文文化。
- 高敬文（1999）**質化研究方法論**。台北：師大書苑。
- 高敬文（2002）。**質的研究方法論（修訂二版）**。台北：師大書苑。
- 曹中璋（2000）。完形治療取向夢工作。**輔導季刊**，**36**，56-59。
- 曹中璋（2009）。**當下，與你真誠相遇**。台北：張老師。
- 張治遙（2005）。**重複夢境之分析研究**（未出版之博士論文）。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所，彰化縣。
- 張治遙、吳秀碧、程小蘋（2008）。童年開始的重複夢境分析之研究。**中華輔導與諮商學報**，**24**，1-31。
- 張春興（1991）。現代心理學。台北：東華。
- 崔麗娟（2002）。**心理學是什麼**。台北：揚智。
- 陳增穎（2003）。夢在哀傷諮商中的處理與運用。**諮商與輔導**，**209**，29-31。
- 陳增穎（2006）。Hill 認知—經驗夢工作的模式與技術。**輔導季刊**，**42（2）**，36-44。

蔣欣欣、林一真(2004)。夢的賞讀與成長---讀夢團體的過程分析。**中華團體心理治療**，**10卷1期**，14-20。

潘淑滿(2003)。**質性研究：理論與應用**。台北：心理。

歐用生(1995)。**質的研究**。台北：五南。

簡春安、鄒平儀(1988)。**社會工作研究法**。台北：巨流。

蘇絢慧(2006)。**喪慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究**(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士班，台北市。

蘇絢慧(2007)。**喪慟夢**。台北：張老師。

翻譯書籍

田秀蘭、林美珠(譯)(2005)。**夢工作：探索、洞察及行動的催化**。(原作者：Clare E. Hill)。台北：學富文化。(原著出版年：2003)

朱侃如(譯)(1999)。**榮格心靈地圖**(原作者：Murray Stein)。新北：立緒。(原著出版年：1998)

汪淑媛(譯)(2007)。**讀夢團體原理與實務技巧**。(原作者：Montague Ullman)。台北：心理。(原著出版年：1996)

易之新(譯)(2004)。**超凡之夢**(原作者：Stanley Krippner, Fariba Bogzaran & André Percia de Carvalho)。台北市：心靈工坊。(原著出版年：2002)

吳妍儀(譯)(2007)。**我們為什麼要浪費時間睡覺：夢的科學解析**(原作者：Andrea Rock)。台北：貓頭鷹。(原著出版年：2004)

吳書榆(譯)(2015)。**阿德勒心理學講義**。(原作者：Alfred Alder)。台北：經濟新潮。(原著出版年：1927)

施惠娟(譯)(2013)。**睡眠與夢**。(原作者：William H. Moorcroft)。新北：國家教育研究院。(原著出版年：2002)

孫明之(譯)(2006)。**夢的解析 新版**。(原作者：Sigmund Freud)。新北：左岸文化。(原著出版年：1900)

修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘、楊旻鑫、彭瑞祥(譯)(2009)。**諮商與心理治療**(原作者：Gerald Corey)。台北：雙葉書廊。(原著出版年：2009)

黃漢耀(譯)(1994)。**你是做夢大師—敷夢，解夢，活用夢**。(原作者：Gayle Delaney)。

- 台北：張老師。(原作出版年：1988)
- 彭舜(譯)(2006)。**精神分析引論**。(原作者：Sigmund Freud)。台北：左岸文化。(原著出版年：1917)
- 葉頌壽(譯)(1988)。**被遺忘的語言--夢的精神分析**。(原作者：Erich Fromm)。台北：志文。(原著出版年：1976)
- 廖婉如(譯)(2006)。**榮格解夢書—夢的理論與解析**(原作者：James A. Hall)。台北：心靈工坊。(原著出版年：1983)
- 賴其萬、符傳孝(譯)(1988)。**夢的解析**。(原作者：Sigmund Freud)。台北：志文。(原著出版年：1900)
- 薛絢(譯)(2000)。**大夢兩千天**(原作者：Anthony Stevens)。新北：立緒。(原著出版年：1995)
- 劉心怡(2008)。**單次個別解夢晤談之療效因子研究**(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，台北市。
- 劉國彬、揚德友(譯)(1997)。**榮格自傳：回憶·夢·省思**(原作者：Carl G. Jung)。台北：張老師。(原著出版年：1961)
- 潘震澤(譯)(2005)。**夢的新解析：承繼佛洛伊德的未竟之業**。(原作者：J. Allan Hobson)。台北：天下文化。(原著出版年：2002)
- 龔卓軍(譯)(2001)。**人及其象徵：榮格思想精華的總結**。(原作者：Carl G. Jung)。台北：立緒。(原著出版年：1964)

外文文獻

- Brand, S. Ph.D., Beck, J. M.D., Kalak, N. M.Sc., Gerber, M. Ph.D., Kirov, R. M.D., Ph.D., Pühse, U. Ph.D.,...Holsboer-Trachsler, E. M.D.(2011). Dream Recall and Its Relationship to Sleep, Perceived Stress, and Creativity Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 49, 525-531.
- Bulkeley, K. (1997). *An Introduction to the Psychology of Dreaming*. Westport, Connecticut: Praeger.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1998). *Handbook of qualitative research*. Thousands Oaks: CA: Sage.
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding Meaning in Dreams: A Quantative Approach*. New York:

Plenum.

Domhoff, G. W. (2003). *The Scientific Study of Dreams: Neural Networks, Cognitive Development, and Content Analysis*. Washington DC: American Psychological Association Press.

French T., & Fromm, E. (1964). *Dream Interpretation: A New Approach*. New York: Basic Books.

Garfield Patricia (2001). *The Universal Dream Key: The 12 Most Common Dream : Themes Around the World*. New York : HarperOne.

Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, 49, 273-282.

Hall, C. S. (1966). *The meaning of Dreams*. New York: McGraw-Hill.

Hill, C. E., & O'Brien, K. (1999). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington, DC: American Psychological Association.

Schredl, M., & Hofmann, F.(2002). Continuity between waking activities and dream activities. *Consciousness and cognition*, 12, 298-308.

Weiss, L. (1986). *Dream Analysis in Psychotherapy*. New York: Pergamon Press.

年度	作者	論文名稱	學校系所
2005	張治遙	重複夢境之分析研究	國立彰化師範大學輔導與諮商學系
2005	盧世偉	多夢患者的夜間睡眠特徵與人格特質	輔仁大學心理學系
2006	蘇絢慧	喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究	國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士班
2008	詹杏如	當我們只在夢中相見—夢工作團體對成人經歷哀傷歷程之療效因子	台灣師範大學教育心理與輔導學系
2009	陳百芳	高中女生夢工作團體之歷程研究	花蓮教育大學諮商心理學研究所
2009	楊雯燕	失落者夢工作歷程的敘事分析	台灣師範大學教育心理與輔導學系
2009	劉心怡	單次個別解夢晤談之療效因子研究	台灣師範大學教育心理與輔導學系
2009	李家慧	女性性夢之分析研究	樹德科技大學人類性學研究所
2009	曾秀芳	「穿梭虛夢實相間」~一段探究喪父歷程與讀夢經驗之自我敘說	國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所
2009	鐘雅綉	團體夢工作運用於國中學生團體輔導之行動研究	南華大學生死學研究所
2010	黃棟銘	以榮格的人格與釋夢理論談人格同一性	南華大學哲學系碩士班

2010	黃玟珊	夢與飛翔的力量—非行少年讀夢團體之初探	暨南國際大學社會政策 與社會工作學系
2010	游雪君	夢與人生的交織	國立陽明大學臨床暨社 區護理研究所
2011	朱惠瓊	Hill夢工作在短期藝術治療上的應用與療效 之分析	國立臺灣師範大學教育 心理與輔導學系
2011	王孟文	自我失落與再生—分手失落者在完形夢工作 期間的自我調節歷程	國立臺中教育大學諮商 與應用心理學系碩士班
2011	鄭芳婷	虛與實的交會：結合哀傷夢的哀傷經驗	國立東華大學諮商與臨 床心理學系
2011	張書豪	國小資優生的夢境經驗研究	國立臺灣師範大學特殊 教育學系
2012	游承瑄	助人工作者的面具與實相～ 一位國中輔導 教師參與讀夢團體之敘事與覺察	國立暨南國際大學社會 政策與社會工作學系
2012	石麗如	經歷情傷者自我轉化之個案研究：一個榮格 取向之釋夢歷程	國立彰化師範大學輔導 與諮商學系所
2012	邱桂珍	華人工作壓力與作夢現象相關性分析	國立嘉義大學輔導與諮 商學系研究所
2013	鐘文隆	超自然引示的夢境—託夢現象對於夢者的經 驗意義之探索	南華大學生死學研究所
2013	陳易申	惡夢困擾量表及惡夢影響調查之中文化與效 度、信度研究	國立東華大學諮商與臨 床心理學系

2013	林孟怡	四位國小學童夢境經驗之研究	南華大學生死學研究所
2014	郭蕙寧	男同志親密關係的轉化與療癒：榮格釋夢工作之個案研究	國立彰化師範大學輔導與諮商研究所
2014	宋妍潔	那些夢告訴我的事－Ullman讀夢團體療效因子之探究	亞洲大學心理學系
2014	林正寰	我畫我夢：存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究	臺北市立大學藝術治療碩士學位學程
2015	釋知義 (謝茱玥)	佛教經典對夢的解析	佛光大學佛教學系
2016	江妍慧	存在藝術治療夢工作應用於乳癌病友心理社會適應之探究	臺北市立大學藝術治療碩士學位學程

時間	作者	期刊篇名	出版期刊
1991/12	唐永暉	使用釋夢的表格幫助案主自我認識	諮商與輔導， 72，29-31
1991/12	楊秀芝	「夢」在臨床上的運用	諮商與輔導， 72，32-35
1998/8	張莉莉	完形治療解夢技術初探	諮商與輔導， 152，9-13
2000/6	田秀蘭	心理治療中的夢境解釋—個別與團體取向	諮商與輔導， 176，16-20
2000/12	曹中瑋	完形治療取向的夢工作	輔導季刊， 36(4)，56-59
2001/5	鄭鳳君	夢的團體諮商初探	諮商與輔導， 185，14-16
2003/5	陳增穎	夢在哀傷諮商中的處理與運用	諮商與輔導， 209，29-31
2003/6	張治遙	系列夢境的個案分析研究	彰化師大輔導學 報，24，139-168
2003/9	陳均姝	完形治療中夢工作的理論與技術	輔導季刊， 39(3)，1-17
2004/3	林一真	「賞讀夢」活動的誕生敘事	中華團體心理治 療，10(1)，21-30
2004/3	蔣欣欣	夢的賞讀與成長—讀夢團體的過程分析	中華團體心理治

	林一真		療，10(1)，14-20
2004/3	汪淑媛	夢的賞讀團體之個人隱私與保密	中華團體心理治療，10(1)，3-13
2004/3	蔣欣欣	讀夢團體的誕生	中華團體心理治療，10(1)，1-2
2005/3	林玉華	自戀狀態與負向移情：夢的分析個案研究	應用心理研究，25，179-212
2005/3	蔣欣欣	讀夢團體導引員的歷練	中華團體心理治療，11(1)，3-27
2006/6	陳增穎	Hill認知—經驗夢工作的模式與技術	輔導季刊，42(2)，36-44
2006/7	李燕蕙	夢在生死間—釋夢學與夢工作導論	生死學研究，4，163-204
2006/7	田美惠	夢在劇場—完形治療技術探討	諮商與輔導，247，10-14
2007/9	黃宗堅	創傷與復原：積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵	輔導季刊，43(3)，19-30
2008/1	李燕蕙	夢醒之間：海德格與存在分析的「詮釋釋夢學」之探究	政治大學哲學學報，19，85-124
2008/3	林一真 蔣欣欣	「夢的賞讀」活動之建構與學習—陽明大學的經驗	醫學教育，12(1)，20-29
2008/6	汪淑媛	讀夢團體與創傷敘事：以一位目睹家暴與失	社會政策與社會工作學刊，

		親者的夢工作為例	12(1)1-50
2008/9	張治遙 吳秀碧 程小蘋	童年開始的重複夢境分析之研究	中華輔導與諮商學報，24，1-31
2009/12	李映嫻 潘世毅	榮格心理學與釋夢初探	諮商與輔導，288，6-8
2010/3	盧世偉 楊建銘 羅孝穗 蔡明潔	多夢患者的夜間睡眠特徵與人格特質	中華心理衛生學刊，23(1)，35-64
2011/5	蕭景云	心理劇技術運用於哀傷治療的夢工作	諮商與輔導，305，45-47
2012/8	張治遙	幼稚園兒童夢境之調查研究	中華輔導與諮商學報，33，1-23
2013/12	郭蕙寧	心靈療癒：榮格取向釋夢工作的模式	諮商與輔導，336，12-15
2014/3	李佩怡	探討「夢見逝親」現象對喪慟之心理療癒	安寧療護，19(1)，47-66
2015/7	林孟怡 李燕蕙	運用夢境探尋智慧卡陪伴兒童讀夢之個案研究	嘉義市教育研究集刊，7，161+163-182

夢者資料訪談：

一、在對夢境進行探索之前，要邀請你先簡單的做自我介紹。

- 1.家庭背景介紹：家中成員、排行、父母管教方式、家人互動……。
- 2.對自己影響較深的人，覺得自己哪一部分受其影響較大？
- 3.成長過程與求學歷程，其中印象較深的事件。

夢境訪談：

- 1.請盡可能詳細的描述夢境。
- 2.對夢境元素（人、事、物、動作）進行探索：
 - a.這你什麼樣的感覺？
 - b.這讓你聯想到什麼？你覺得它像什麼？
 - c.在生活中有沒有什麼（人、事、物）給你的感覺與這類似？
- 3.夢境中讓你感到印象深刻的部份？給你什麼樣的感受？
- 4.最近的這段時間有沒有什麼事情給你的感覺是類似的？
- 5.你覺得這個夢是要跟你說什麼？
- 6.你覺得這個夢可能跟什麼事前有關？如何聯結？
- 7.還有沒有什麼是你想到但是還沒說的？或是想補充的？

給研究參與者的說明書

您好：

首先，非常感謝您願意參與本研究，我是南華大學生死學研究所的研究生，目前正進行「夢境與生活事件之探究」的研究，研究的目的是在於希望藉由研究結果來了解系列夢境內容如何呈現生活中所發生的事件，最為後續夢境相關研究之參考。

本研究由陳增穎教授指導，研究對象為容易做夢，並在清醒時依舊能夠清楚的描述、紀錄夢境者，過程採用訪談方式進行。為了能了解您生命經驗之感受，研究者會進行多次訪談來進行收集完整的資料。訪談過程中會根據夢境內容詢問您對夢境的想法、感受並做筆記，以求最真實的呈現。訪談地點將會在隱密、安全、安靜的場所。基於研究保密原則以及尊重受訪者的權益，您個人的基本資料及訪談內容均採用匿名方式處理，以保障您個人的隱私與權益。若您不願意參與研究，可隨時退出參與研究。

訪談所得資料會妥善處理，僅供學術研究之用，不隨意公開。若您對本研究有任何疑慮或問題，可請研究者做詳盡說明解釋。研究成果將會與您一同分享，再次感謝您願意參與本研究。

南華大學生死學研究所

研究生 陳妤俐 敬上

訪談同意書

本人_____，研究者已詳細為我說明研究目的、性質、方法、過程及權益。我願意參與「夢境與生活事件之探究」之研究，且同意以下事項：

1. 我知道這是學術研究，我瞭解我擁有的個人權益受保障。研究相關資料將不隨意外流，僅供學術研究使用。
2. 我同意接受多次訪談，過程中我有絕對的個人自由意志。
3. 我同意研究者在過程中做筆記，以便整理。
4. 我同意本研究報告可以公開發表或登載在學術期刊。
5. 我瞭解上述內容並自願參與研究。

立同意書人

受訪者：_____（簽名）

研究者：_____（簽名）

中華民國 年 月 日