

【生命教育議題討論 第一組 生命源起】

高縣鳳山高中 廖萬成校長

## 睡眠與作夢的奧秘

「你昨天睡得好嗎？」人生有三分之一是處於睡眠狀態，但每個人的睡眠品質卻因個人生理、心理、以及情緒而有所不同。本議題希望透過生理方面來觀察個人睡眠品質與其生活狀況的關係或影響，並透過心理學角度，由睡眠時出現的夢境內容來檢視個體身心狀況，以兩種不同角度的論述使個體更能瞭解自我。

現代人壓力大、情緒管理不佳，各種睡眠障礙時有所聞，例如：失眠、嗜睡、睡醒週期性失調，因而個體也為各種失能現象所苦，例如：憂鬱症的人常有失眠的困擾、遇有焦慮壓力的人常會做噩夢，在在顯示生活狀況與睡眠品質乃是息息相關。心理學家佛洛伊德提出「夢是通往潛意識的捷徑」，心理學家透過夢境分析，根據當事人所陳述的顯性夢境為起點，進一步探究潛意識夢境中所隱含的真正意涵。

睡眠的功能在於使身體獲得充分休息，最主要的作用還是因應大腦的修補和復原的需要。另，最近研究也提到，睡眠的功能是調節和重組人類的情緒行為和認知記憶。而夢的功能，佛洛伊德認為，作夢可使慾望滿足，又可充當睡眠守護者，俾使睡眠充足。平常被壓抑潛意識層面下的諸多衝突與性慾，如日久不得宣洩，難免因累積過多而造成心理適應困難。

若能學會覺察身體的語言、夢境內容等無形的聲音，我們更能貼近自己的感覺、自己的內心，也愈瞭解己身狀況，進而觀照自我，自我管理，實現自我。