

解釋真實人生 分析十萬個夢

夢境裡發生的事，究竟是否可以解讀？在中東世界，有以色列人約瑟為埃及法老王解夢，而東方世界亦有流傳民間的解夢書籍《周公解夢》。在古代，解夢有着預知未來的功能。至現代，解夢則是協助人類了解內心世界及潛意識的心理學。近年，也有荷里活電影講及「入夢」。

最近，有英國夢境心理學進行「夢」的研究，透過數以十萬人的夢境，試圖「總結」十個大部分人類常發的夢及其「答案」。

■ 文：所羅門 圖：資料圖片

英國心理學家華萊士一向精於研究夢境。最近，他便進行了一個大規模研究，分析研究超過十萬個不同的「夢」。

日有所思 夜有所夢

華萊士表示，心解學使用的解夢手法和古代的甚為不同。現代心理學認為，夢和社會文化、發夢人背景、身份、和當時的社會狀況有着相互關係。解夢的目的，不是為了預測未來或作任何占卜的用途，而是為了協助發夢人解釋當下的內心矛盾或人際衝突，而解夢採取的方針也是依據精神動力學原理，並無任何迷信或靈幻成分。

有關研究建基於前人實貴研究經驗而進行。在古代，解夢者趨向夢境的事和現實即將發生的事有預示作用。例如，夢境中遇到死人或死亡，便可能暗示發夢者將會預到危難。可是，最近的研究發展，夢境中的事往往與事實相反。若發夢中夢境中遇到困難，可能現實中他充滿信心、諸事順利，而潛意識中的膽怯情緒卻只好在夢境中釋放出來。當然，夢境發生的事，也可能是發夢者的主觀願望。古語有曰，日有所思，夜有所夢。事情想得多，當進入睡眠狀態後，思绪便繼續在腦海中滾動。在古代，很多人以為夢境的事可以成真，其實只是發夢人把思想化為動力，不斷努力便得以成功。



全球一體 夢例易破解

華萊士表示，雖然東西文化存在差異，但當在全球一體化進程中，大家的生活經歷遇見接近，夢境發生的遭遇也愈見相似。全球化磨平了人類夢境的文化差異，便方便了心理學家總結出一些共同的「夢例」及「破解」方法。

在公眾地方衣不蔽體的「夢例」十分常見。夢境中，夢者雖然一絲不掛，但卻沒有半點尷尬感覺。而街上的人對其古怪行為，更加視若無睹。究竟，是否意味着夢者要進行性解放？又或將會進行不道德的行為？當然不是。華萊士解釋，其實有關「夢例」和性愛絕無半點關係。夢境中，大部分的元素的是象徵意義。例如這類「脫衣夢」反映夢者在生活中缺乏安全感。他在現實中，可能進入了新的生活環境，可是卻沒有任何人注意他。他很努力表現自己，但卻沒有任何一個人留意。脫衣，在現代社會象徵着一個很極端的行為。夢中的脫衣正代表極端地表露自己。專家表示，發此夢者不要加給自己太大壓力，以平常心處理便可。若能做到，在新的夢境中便可能有「路人」望見你了。

危難夢 反見光明

一類常見的夢境是「危難夢」。現代交通工具發達，和交通工具有關例的夢境亦很普遍。例如，夢中正在駕駛一幅高速行驶中的車，不斷剎車卻未能把車速慢下來。很多人以為，這預示着夢者將要遭遇車禍。可是，調查中很多夢者不但沒有車牌，甚至不會駕車。華萊士表示，與交通工具有關的夢，其實和交通工具無關。夢境中，潛意識中把駕駛象徵着人生方向抉擇，而交通工具上的軀盤，便象徵着不同考慮。專家指出，這類夢者在現實中十分不安，正處於人生抉擇的關口當中。車速愈快、撞車的感覺愈強，便代表前路的抉擇愈起愈急。華萊士安慰指，遇上這類的夢境不用擔心，因為多半都會突然醒過來。當抉擇完成後，夢者倘若再就此思緒發夢，便可能安坐於乘客座位。

另一類「危難夢」便是脫齒。在中國，很多解夢者都覺得夢者夢中牙齒脫落，便預示他的父母健康可能出現問題。這類解說雖然從意象角度解釋，但卻無科學根據。華萊士解釋，夢境中的牙齒象徵着信心。而牙齒的穩固狀態，便象徵着夢者的堅持力量。有些人夢人不斷脫牙，便代表他自信心不斷動搖。生活中可能遭遇不同挑戰，強逼他放棄己見。專家指，這類夢者雖然夢中驚醒，但一醒來卻多數會有安樂的感覺。因為，夢中脫牙的遭遇，讓他抒



發了不安、放棄的負面情緒。此外，這類夢者亦宜多注意牙齒健康。也可能他們清理牙齒不善，牙齒向他們的「主人」發出警號。一類可怕的夢，就是被人追殺，這類夢很易理解。專家表示，夢者通常見不到追殺者的面容，那殺手也和現實中的人無關。這只是象徵夢者正逃避現實，那殺手便是現實。最好的面對的方法，就是在夢中停下腳步，轉身面對「它」。

研究顯示，「空中飛人」夢例，即突然從高空墮下的夢境最為常見。有迷信的人，發此夢後便會避免在高空工作或乘搭飛機。華萊士表示不用擔心，空難絕不會因着個人的夢境而引發，除非飛機師駕駛時發夢。這類夢境，其實象徵夢者充滿憂慮，擔心失去權力地位。例如，最常見的就是打工一族面對降職或解僱危機，又或學生哥面對升班或考試壓力。專家表示，夢者應盡量保持放鬆。而這種夢境中的墮下，也是眾多「危難夢」中感覺最真實、最令人害怕。倘若能把這種壓力轉化，有案例也會在新夢中出現有趣的轉變。有夢者解決了壓力後，新夢期間再度高空墮下，可是途中卻能在空中飛揚，而且感覺開心。專家指，就算事件未解決，高空墮下夢境中亦可嘗試「拍動兩臂」，像鳥一樣地飛行。若能做到，醒來後可能感覺良好，反倒利用夢境幫助你在現實中處理壓力。

生活片段 疑夢似真

研究指出，夢境不是一定趨向「超自然」，很多時卻是和現實很相似。這也解釋了，古代解夢家為何覺得夢境有預示功能。現代心理學認為，夢境其實是很生活化的，不少「內容」都是由夢者的生活片段，剪接組織而成。

有些夢境卻十分有趣。最經典的，莫過於尿急時找不着洗手間，又或門前大排長龍。專家表示，尿急是很原始及直接的感受。在夢境中，這正象徵夢者將有極重要的事急著解決。洗手間，正是解決「問題」的出路。找不着門口，亦代表夢者還未看到問題的出路。而大排長龍，則代表夢者有很多事情等待解決。必須逐一處理，才可處理其核心問題。就正如很多人忙着手頭上的工作，但卻是忍着尿的感覺一般。面對這類夢境，專家指夢者宜面對自己心底需要，不要自欺欺人。有關夢境亦有另外的解說，就是夢者身體上真的是尿急，一醒來便可以發現。解決方式，當然是趕快下床往洗手間去。

現代人生活壓力迫人，小孩子忙於功課、成年人忙於工作。一個常發的夢，就是驚醒後未溫習便面對考試、又或未做好功課。這類夢境很特別，為在夢境中「夢醒」。複雜程度和奇怪的感覺，則有點像電影《潛行凶間》。夢中「驚醒」的感覺，真實程度不亞從在空中墮下。這類夢境，正反映夢者對成敗得失極度執着，很擔心失敗。可是，「驚醒」後的真正驚醒，反而能令夢者得着安慰。因為，夢着發現那只是一個夢境。醒來後，還有時間作好準備。而有一類夢，有點像趕往約會卻在路上受阻。這亦是出於對現實生活的擔心，醒來後一般亦會感覺良好，有着正面作用。

相信不少人都曾發過改變家居結構的夢境，就是家中出現了「新」的房間和通道。這些夢境，一般讓人有如置身動漫一般。專家表示，若建築物是家居，即是象徵新的轉變和自身有關。因為，家是有一種歸屬的感覺。而房間，則代表新的機會。若房間空間愈大，代表機會愈大。這方面的心理學解釋，也有趣地和中國古代解釋思路相似。

舊夢不需記

夢境陪伴人類成長。自古以來，人類總累積的夢境，當然不只十萬個。現代心理學的貢獻，就是讓人類明白解釋是為了面對現實、面對自我。古代，解釋注重帶領夢者逃離現實，可是對夢者的現實生活沒有分毫幫助。

在豐碩的前人研究中，夢境主要是人類生理和心理的反映。中醫說的肝火過盛，西醫便說壓力過大。夢境的超現實、變幻多端，功能只是對照現實世界是如何實在。很多人發夢，一醒了便算，絕少會尋根究柢。夢境是奇妙的行為，其出現相信不會是偶然。人類確實需要學習，如何讓夢境和現實「對話」。很多人擔心發惡夢。可是，如這些研究中指出，惡夢反倒是醫治人類現實世界傷痛、軟弱的好幫手。它讓人感覺「真實」地經歷一次禍患，但一醒來，所有東西便結束，甚至很快便一一忘記。惡夢是難受的，但從惡夢中醒來，則是莫大的祝福。



很少人有記憶夢境的本事，除非有強烈的意圖，在夢醒後緊記那一夢境。可是，多數夢醒後，大家都是會繼續睡覺。有的人，會進入另一個夢境、有的卻會進入熟睡狀態。既然在人類的「原設定」中並沒有記夢的功能。夢發過了，便容它被遺忘吧。因為，每天都是新的一天；每一晚都是新的夢境開始！

佛洛伊德 西洋周公

著名心理學家佛洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）是奧地利人，本身是一名精神科醫生。他是研究夢境的權威人物，被譽為精神分析學的始祖。現在心理學大部分分析夢境的理論，都是以他的研究為藍本。

佛洛伊德指出，人的精神主要分成三個基本部分，原我、自我和超我。

原我是各式各樣精神衝動，即就是動物原始本能。佛洛伊德便把這些衝動歸納為餓、渴、睡、性等。人類和動物不同，本能受着道德、社會法規等現實條件制約。受到壓抑得不到舒解的，便通常透過夢境尋求、發洩和滿足。佛洛伊德表示，人類多受不了現實的壓抑，夢境有助他們尋求解脫。

另一著名解夢大師楊格（Carl Gustav Jung, 1875-1961），他是瑞士人，同樣是精神科醫生。他是佛洛伊德的學生，繼承部分佛洛伊德的理論主張，把夢推向潛意識和智慧的表現及解讀。楊格更企圖擺脫佛洛伊德的「慾望滿足論」，從對過去慾望推向對未來的憧憬。他發現了人類精神世界有着一種共同潛意識，即是集體潛意識。集體潛意識，是由人類共同建構。例如，黑暗本身是中性的，但人類卻會害怕。另一角度說，黑暗是「失去了光明」。這種潛意識，在遠古時代起已植入人類的意識中。人類從歷史中透過火把、太陽逃離危機，取得成功。這類的集體潛意識，便成為夢境的重要元素。有時候，會得悉一些人發了一個「共同」、「相似」的夢。以往，有人會說是由特別的「啟示」，但亦可能是夢境來自人類的共同生活經驗，以及悠久的集體潛意識。

