

# 夢境與現實—長期重複惡夢者參與 讀夢團體之轉化經驗探究

## Dream and Reality: An Inquiry of the Transformative Experiences from a Person with Long-Term Nightmares in a Dream Reading Group

李蓉蓉<sup>1</sup>、沈玉培<sup>2</sup>、張芳庭<sup>3</sup>

Jung-Jung LI<sup>1</sup>, Yu-Pei Shen<sup>2</sup>, Fang-Ting Chang<sup>3</sup>

### 摘要

緒論：探討一位長期重複惡夢者在參與歐曼讀夢團體後的轉化經驗，透過團體拓展對夢境新的理解，並對於夢的象徵與探索。文獻探討：惡夢相關的文獻大多探討與身心症狀的關係、對現實生活影響或與個人特質之關係，而聚焦在心理治療則最少。研究方法採用現象學質性研究，訪談夢者參與六次讀夢團體之經驗與現實生活對照分析。研究結果：一、瞭解夢者在讀夢團體的主要轉化階段：發現夢者更仔細解讀自己的夢境，促進夢者更深入探索，且在抽離身分觀有更多新發現。而夢者與團體成員間對夢境的交流激發出新的詮釋及理解來調修過去舊有的行為模式；二、對夢境的詮釋：從小就害怕被拋棄、深層且持續的悲傷、罪惡感逼迫自己不停的努力及出現希望感；三、對現實生活的影響及人生想法的轉變：藉由寬容與諒解的曙光，使得夢者從疲於奔命到慢下來。討論與建議惡夢與夢者之間不再是排斥而是逐漸地融合，夢者內在出現了自我接納及涵容的空間，這或許才是這場重複性惡夢真正要傳遞的，因此建議未來可運用在特殊族群之治療團體。

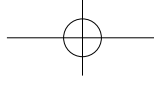
**關鍵詞：**現象學、惡夢、歐曼、轉化經驗、讀夢團體

<sup>1</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士班學生／林新醫院臨床心理師

<sup>2</sup>國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授

<sup>3</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士班學生／宏恩醫院龍安分院臨床心理師

通訊作者：李蓉蓉，(408) 台中市大墩11街342號，E-mail：nisa1739@yahoo.com.tw



## 壹、前言

### 一、文獻探討

#### (一) 夢與惡夢

夢是睡眠中與自我的溝通，夢與語言都有隱喻和轉喻之分，夢也經常會重現重大的記憶痕跡 (Stevens, 1997/2006)。榮格認為夢所包含的潛意識內容可以促使意識和潛意識對話，使得心靈和諧或人格完整 (吳光遠, 2010)。夢的重要性在於透過夢的象徵及隱喻來體會來了解世事 (Jung, 1964/2015)。榮格曾提及可以透過情結來了解夢與症狀 (Stevens, 1997/2006)。至於童年開始的重複夢境之意義，可能反應生命早期的創傷經驗，主要與父母的不安全依附或分離焦慮有關 (張治遙等人, 2008)。

惡夢伴隨著強烈的負面情緒，研究發現經常遭受惡夢折磨的人比沒有惡夢困擾的人較為消極 (Paul et al., 2021)。惡夢在國內外研究主題可分為三大類：

##### 1. 惡夢與身心症狀

惡夢與睡眠障礙、心理困擾、憂鬱、神經質特質、創傷後壓力症候群及焦慮症狀 (Bolstad et al., 2021; Dassel et al., 2018; Martina & Reinhard, 2001; Paul et al., 2021) 有密切關聯；惡夢的困擾、頻率和重複性都與創傷後壓力症候群症狀有關 (Dassel et al., 2018)，甚至與自殺相關 (Shianne et al., 2020)。至於重複的惡夢亦發現與生活經歷中的挫折感引發夢中的負向情緒有關 (Weinstein et al., 2017)。

##### 2. 惡夢與現實生活問題、個人特質及情緒

惡夢引起身體不適被認為是夢者生

活出了問題，促使他們解決個人問題 (Martin & Reinhard, 2001)；研究也顯示自我力量 (ego strength) 可以部分解釋與惡夢、神經質特質與心理困擾狀態相關 (Kelly, 2020)；常做惡夢者較非惡夢夢境內容的人有較多負面情緒 (Franc et al., 2021)。

##### 3. 惡夢之治療

認知行為治療可增加對於夢的內容控制力與減少惡夢所帶來的困擾 (Harb et al., 2016)，亦證實認知行為治療在躁鬱症患者經歷創傷後惡夢治療上是有效的 (Miller et al., 2018)。意義治療以及焦點惡夢治療，主要是幫助夢者醒來後做出更有能力與更少恐懼的反應 (Ellis, 2016)。

綜上所述，惡夢在國內外研究可以整理出三大部分，其中包括與身心症狀的關聯、惡夢對夢者現實生活影響或與個人特質關係以及惡夢之心理治療。而從文獻的探討了解惡夢對於夢者的影響甚大，本研究正是探討長期且重複惡夢者在歐曼讀夢團體轉化與影響，提供另一個協助長期惡夢者的解夢之路。

#### (二) 讀夢現象與團體歷程

讀夢團體的起源是精神科醫師歐曼 (Montague Ullman) 發展的模式，協助夢者逐步在安全的氛圍中賞讀自身夢境，團體成員提供投射並互相對話，然而夢者是自身感覺的主控者，在過程中夢者可以選擇保留，促使夢者由衷的感覺及回應並促成轉化；透過認識夢的語言、表達方式及其蘊含的豐富感覺、情緒能量與創造力，讓成員均可成為解夢者與療癒者 (汪淑媛, 2008)。

Ullman (1996/2007) 夢團體運作過程有四個階段。階段一：分享一個夢，



主要是先由夢者呈現夢再透過團體將夢境澄清。階段二：團體將夢視為己夢，此時夢者的任務是積極傾聽，而非參與；主要是團體成員們將感覺投射以及與夢境有關的任何隱喻或象徵意義。階段三：夢者回應（將夢還給夢者），幫助夢者重新捕捉可能觸發此夢的近期內的思想或感覺，團體成員重新撥放夢給夢者聽，夢者可以進行整合連結投射。階段四：在沒有時間壓力下或許有新的覺察，邀請夢者在下次聚會前將夢仔細溫習。

因此讀夢團體轉化的關鍵以及異於其他讀夢的方法在於是以團體方式進行，也就是透過開放團體的刺激，成員間投射及回應，促使夢者發現夢的意義，特別是夢者自己難以發現的部分。

### （三）歐曼讀夢團體相關研究

有關歐曼讀夢團體研究包括：DeCicco（2007）採用量化研究與宋妍潔（2013）半結構的訪談了解團體對成員的助益有：對團體的正向感覺、行動力的引發、認知的獲得、共通性、利他性及自我坦露。詹杏如（2008）研究發現療效因子為回憶與情感的交織觸動、存在與靈性的探尋、自我賦能感、處理與逝者的關係、覺察人際議題以及親人同在團體的支持等。陳百芳（2009）發現夢者可經驗到感受與認知及經驗到行動之發展。劉姮戀（2016）探索成員生命的變化包含：從忽視到轉化、從脫離到連結、從受創到照顧、從恐懼到力量及從箝制到彈性。蔣欣欣與林一真（2004）認為能促成自我認識。蔣欣欣（2005）認為可增進面對自己的有限性、引發照顧能力及成長。

以個案報告形式呈現的有：汪淑媛

（2008）研究幼年目睹家暴及失親者；Stimson（2010）及劉秀菊與黃宗堅（2018）都以中年女性為研究對象，均提到有引領夢者進入敘事過程的優勢力量及對過去產生新的洞察並重新建構。以自我敘說呈現的游承瑄（2012）發現能增進自我覺察。楊玉薇（2018）和張雅惠（2019）均運用於教會的團體聚會或教牧輔導中，幫助成員找到信仰意義。黃玟珊（2010）幫助非行少年發現夢的誠實與療癒本質。

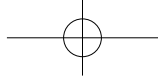
## 二、研究目的

從文獻中可以了解讀夢團體進行方式及團體效能，其中不足之處為尚未能看到夢者個人在參與讀夢團體前後生活困境與脫困之道的差異性，因此需要透過本研究由一位長期重複惡夢者參與讀夢團體後的訪談研究結果，隨著團體的進行開展夢境與夢者生命意義地探問，更詳盡的瞭解及連結，了解在過程中重要轉化及其對夢的象徵意義理解與現實生活之影響，透過讀夢團體循序漸進的階段性的脫困過程，作為提供給長期受惡夢困擾者的重要參考，此為本研究之創見。

## 貳、研究方法

### 一、研究方法

採用現象學質性研究，針對訪談內容進行分析，並參酌李維倫與賴憶嫻（2009）及Moustakas（1994）所提出的現象學方法，以下將說明文本分析過程：



### （一）確定研究主題

本研究主要是為探究長期重複惡夢者參與讀夢團體之轉化經驗分析。

### （二）沉浸閱讀及文獻分析

對文本有整體的掌握，並經由想像來體驗夢者的置身處境，研究者感受個案所處的經驗脈絡。

### （三）徵求參與研究者

界定參與研究者的資格且針對資料的收集方式、保密性及相關研究倫理等面向進行溝通，並簽訂同意書。

### （四）訪談資料收集

研究者透過訪談，幫助夢者建立經驗脈絡，並重新建構經驗的意義，以逐字稿呈現閱讀出夢者經驗展開的順序。

### （五）意義單元之形成

研究者從文本拆解出具有特別意義的經驗，並以現象學概念形成意義，試圖形塑出夢者存在處境的過程及脈絡。

### （六）構成主題

研究所呈現主題及整體脈絡連結相似的意義貼近夢者存在處境內涵。

## 二、研究參與者

本研究中有研究者、研究合作者以及夢者，參與者的資料分述之。

### （一）研究者

研究者已修畢諮商輔導博士班課程為本研究之基石，曾在為期16週歐曼讀夢團體課程中，參與及輪流帶領為期6週的讀夢團體。研究者為臨床心理師，曾於醫療及教育領域工作，在本研究中擔任訪談者、文字轉錄者及資料分析者，角色間均有適當的間隔及準備時間。

### （二）研究合作者

研究合作者亦為博士生，且已修畢諮商輔導相關課程且為臨床心理師。在本研究中擔任專家角色，並針對資料分析與修正，與研究者一同以想像、擴散的觀點與變化解釋的視框，探討受訪者的經驗與背後的意義，避免分析思路落入研究者的個人偏好中，以提高本研究之專家效度。

### （三）夢者

夢者與研究者不同期別接受為期16週由學校教師所教授之歐曼讀夢團體課程，此課程要求須有參與及輪流帶領為期6週的讀夢團體之經驗，團體成員為自願選修之研究生約15名；夢者在參與團體後接受研究者訪談。

夢者為40歲左右的女性，從事兒少工作10餘年。從小與母親相依為命，經常擔心自己像拖油瓶的角色，長期重複做同個惡夢，在夢裡擔心害怕失去媽媽，總是拼命追趕著媽媽搭乘離去的那列火車，但又因為追不到而驚嚇及哭醒。

夢者在參與團體前對於夢境的理解為：深陷負向情緒泥淖、對於失去母親感到無能為力和擔心以及人際上的隔閡。夢者曾經嘗試自己解夢，但發現難以客觀覺察不同於主體性以外的意念，並深陷負面情緒。在現實生活上變得難以表達個人脆弱，總以堅強示人並獨自面對問題。

## 三、研究程序及工具

### （一）研究程序

研究者在夢者同意下進行訪談及錄音，隨後謄寫逐字稿，並進行文本分析，根據詮釋出來的理解，著手撰寫研究



結果與討論。其文本編碼的說明如下：

1.編碼分為三個段落，分別代表〔說話者〕—〔訪談段落〕—〔對話流水編號〕。

2.R代表研究者流水編號。

3.D代表研究參與者（夢者）流水編號。

舉例：D-01-001表示夢者在第一個訪談階段說的第一句話。R-02-001表示研究者在第二個訪談階段說的第一句話。

## （二）研究工具

研究中使用錄音設備、知情同意書及訪談大綱。選用錄音紀錄訪談，主要是錄音檔可以呈現訪談的內容和聲音，探討分析議題及經驗感受（林家興，2017）。

## 四、研究嚴謹性

本研究為分析夢者參與讀夢團體歷程後，接受訪談之錄音逐字稿獲得資料；同時研究者也與授課教師討論，檢視夢者所敘說的訊息，協助研究者維持深度覺察自身的價值，存而不論，小心謹慎不引導或扭曲現象，以期獲致可靠的分析結果。

### （一）研究人員三角檢驗

邀請研究合作者協同分析，針對不同研究人員在編碼時容易出現的偏頗加以修正，確保分析結果之可靠性，並計算評分者間信度為90%，研究人員在編碼上已達成一定程度的共識及可信性。

### （二）資料來源三角檢驗

研究者與夢者檢核文本內容符合程度達90%，以確保受訪內容無誤解或是扭曲。

## （三）理論三角檢驗

在編碼過程中與研究合作者互相比對觀點，減少資料的系統性偏見，並提高內容分析品質和信度。最後研究者將結果寄給夢者，以確定公開資料內容，避免侵害受訪者隱私。

## 參、研究結果

### 一、瞭解夢者參與讀夢團體的重要轉化階段

#### （一）團體澄清階段：更細膩讀夢引發深入探索

階段一是夢者透過詳述夢的過程。為讓成員了解夢者的夢，夢者在述說夢境，需要將夢更細緻的說明，成員們一起探索，這與夢者獨自且主觀粗略理解夢境的方式不同。與成員們一同探索與描繪夢境的內容與背景點滴，發現許多之前對夢境未留意之處。

「我自己在回想夢時不會想的這麼細，但因為是別人聽我的夢，他們需要問得很細，因為他們對我的生活了解不會這麼多。所以我要講得讓他們聽的懂，所以我也會講得比較細，然後就會發現在描述夢的畫面，會比較多細節及豐富。就很像畫面中多了很多的景色，然後那個景色本來是我認為我都知道，但我們有花很多時間去探索它們才發現很多以前未發現的地方。（D-01-008）」

#### （二）團體投射階段

##### 1.抽離夢者身分後更客觀讀夢

夢者的抽離可更客觀看到夢的原貌，使得夢者在第二階段「團體將夢視為己夢」感覺新鮮，彷彿像在看電影一般，聽著及看著成員們從各種角度談論著



夢，保持距離客觀地來看這個夢。

「這個過程會聽到不同的角度，這對我來講是很新鮮的事情，就好像有一個機會是換我站在外面，看他們怎麼樣聊這個夢，像看電影，我從那個夢裡面離開一點，然後看著一個畫面，看著他們在談這個夢是怎樣的，然後我好像有了距離重新去觀察這個夢，這是我覺得很特別的地方。(D-01-013)」

## 2.對夢境中夢者的情緒面或對情緒的新覺察

夢者因成員們的投射，而自身保持客觀地聆聽，發現更多自己未曾發現的情緒面，也覺察到情緒的背後可能要訴說的想法，這樣的體驗是夢者過去未曾想過的。

「透過讀夢團體，很特別的發現就是我一個人還在那情緒池子裡，但是其他人又不在那池子裡。(D-01-004)」

「所以他們有時候拋出來的東西可以讓我可以從截然不同的角度的(D-01-005)」

「雖然有些時候會覺得接不上別人的想法，可是它也正好有一個新的刺激，讓我去想一下不同的角度去理解這件事情，我反而覺得好。(D-01-006)」

「我發現很多事或感受過去都沒有留意到，就像有成員說我在夢裡面的生氣或難過自己的無能為力，那個生氣也是過去沒有留意到的。(D-01-014)」

### (三) 夢者與團體成員間回應階段

#### 1.多方對方激盪新詮釋與彙整

此階段的進行有如夢者與成員們演奏合奏曲，主要是「將夢還給夢者」，夢者透過與成員們持續對話，對夢產生許多新詮釋，幫助夢者連結夢境與生命經驗的可能關聯。

「這階段有很多的對話討論，是交流對於夢的很多新的隱喻或是詮釋也好，跟我這個人的生命有甚麼樣的交流。(D-03-015)」

#### 2.擴展對自身舊模式的新認識

夢者依據成員們對於夢境的回饋，搭配夢境脈絡，重新梳理過去生命經驗的決定與背後思維，探索與覺察多年來有所認識的與有所忽略的個人經驗與意涵，發現自身的行為模式如何影響與限制自己。這個歷程是種重新與自身連結和擴展新意義的歷程，有種柳暗花明又一村之感。

「我的夢是從小時候到現在的，在團體對話中我很多時候可以重新回想，依照這個夢的脈絡，這些年我很多的決定，我是怎麼做的，然後比對團體給的回饋，尤其是我還沒有留意到的跟我的生命又有什麼樣的共鳴，我看到過去我沒有允許自己或肯定自己的，在我的工作現場就很直接，就是我努力工作，我身邊的人都會給我很多正向的回饋，但我從來都收不下來，如果回到我夢裡面的感受就是要一直往前追趕啊！沒有感覺到自己有前進，現在則是覺得自己終於可以停下來肯定自己，能夠跟自己生命有一個連結及對話是很重要的。(D-01-015)」

### (四) 新轉化的夢的象徵意義

研究者透過訪談與夢者探討這個重複惡夢的象徵意義。

1.因害怕被拋棄而不斷努力：停歇下來的恐懼

夢者透過團體再一次連結及清楚看到從小就想靠著努力而不要被媽媽拋棄，直到成年仍無法停下來的自己。夢者原先對夢境中追趕載著媽媽離去的火車



的自己，有許多的難過與無能為力，並擔憂自己是個拖油瓶。但是聽到成員們回應以夢者當時幼小的年紀，好像試圖努力地想要做些超過自己年齡及能力所及的事情，為了就是不要被媽媽拋棄，如同一個奮力幫忙自己的孩童。

「在團體中增加了我很多本來不會看這個夢的角度，例如說：那時在讀夢團體中有人會提到，雖然我很小但好像試圖很努力地想要做些甚麼，我當時是看不到自己有嘗試做一些努力的。（D-01-019）」

2.深層且持續的悲傷：一個孩子對失去的正常反應

夢者過去壓抑自己的難過，也未嘗好好去面對它，即便從小重複的夢境不斷在訴說著深切哀傷的自己。透過讀夢團體夢者深刻的了解，夢境中大哭的自己是因著被拋棄，引發深層的難過、恐懼與失落，更能體會夢境中自己僅只是個孩童，哭泣是面對母親從此離去的自然反應，而不需理會哭泣的合理性，讓自己好好地哭，好好地哀悼。這樣的經驗也是過去沒有經歷過的。

「團體成員給了一個回饋是夢裡面最後那個大哭，很解放的為了自己而哭，不用去管這樣的哭合不合理，做為一個孩子，其實他是可以好好的哭。（D-01-032）」

3.看見罪惡感的源頭：只有自我依靠與不停歇的努力才能平緩罪惡感

夢者過去一直覺得不努力或靠別人會成為他人的累贅，即原來夢境中的拖油瓶身分現在產生了新理解，發現有些事情不是自己努力就可以避免的結果後，開始接受自己可以慢下來，但是這時候罪惡感也跑出來，回到之前夢者感受

到壓力就會一直努力往前的行為模式，只是這一次，夢者開始學習說服自己，並且允許自己可以有些空間讓自己可以緩衝。

「夢境一開始對自己的影響是通常那個決定要做點甚麼，裡面有個腳本叫做不要讓家人擔心嘛！所以就會先要求自己要先想辦法，有好有壞，好的就是很獨立自主啊！壞的是我也不會讓身旁或家人知道我遇到困難。（D-01-013）」

「有時候慢下來有罪惡感，會譴責自己，但因為現實限制造成的空間出現後，開始跟那個罪惡感對話，然後允許自己跟自己講說，可以啦！我已經做很多事了，那個不是做多少就可以改變的，這是我以往看這個夢不會出現。（D-01-026）」

4.夢者產生希望感：夢者覺察出夢其實是流動而非固定的，並產生希望感

夢者意識到夢境是依著時間序進行，而過去對於夢境的視框焦點只停留在拼命卻無法追趕上搭載著母親離去的那班火車的難過與失敗感，無法看見夢境後續的發展，而讓自己的情緒與心境似乎便停滯在那個時間點與身心狀態。透過訪談讓夢者意識到火車會往前移動，會去到下一站，似乎帶動情緒不再只是停留在媽媽坐火車離開的難過時刻，而意識到有新的可能、發展與希望。

「它是一個有時間序列的夢，夢裡面是媽媽坐火車離開，我要去拼命的追那列火車但是追不上，所以那是一個很難過的過程，然後夢好像就停在那個場景，現在會覺得其實是時間是繼續的，過了這站還有下一站，頓時讓我覺得有希望感。（D-01-019）」



「有一天，也許有新的可能性會出現，它是動態的過程的，不會只停在那個時刻。（D-01-038）」

以上的內容顯示夢者透過讀夢團體詮釋了過去人生經歷，也說明了夢者透過讀夢團體可以更具體化的將夢境還原及呈現，並且在過程中透過團體成員的口，將夢者心中未探索或是未明朗的部分顯現出來。

讀夢團體也讓團體效能發揮，包含產生灌注希望與普同感。在團體中成員有同在一條船上的感受，得到極大的放鬆感。夢者同時身為讀夢團體成員，透過成員給予回饋的利他行為而有收穫，不僅由相互施與受的連鎖關係中受惠，也從給予的行為中得到發展社交技巧，學習如何回應人，學習體驗和表達同理，並形成團體凝聚力、宣洩及體驗到存在性、基本的孤獨及必然性。

#### （五）夢者參與讀夢團體後對現實生活的影響與生命想法的轉化

1. 寬容與諒解自身的曙光：夢者從疲於奔命到慢下來

從小就在夢中需要不斷追趕火車的夢者，發展出如果可以跑快一點就更好了的假設與期待，遂在現實生活中也是如此鞭策與要求自己，想像著如果再多努力一些就不會留下遺憾，卻似乎永遠都不夠，壓著自己無法喘息。直到參加讀夢團體體現，因現實因素的限制，有些事不是努力就可達到目標，於是開始接受與寬待無能為力的自己，不再因追不上母親來究責自己，而是願意接納自己。

「這個夢很重要的意義出現在現實上的狀態跟接納，就是我人這麼小，要追火車，這根本是不可能，當我能理解

這部分的時候，好像多了點空間去接受，不是我做不好或我不夠努力阿，而這就是一個很現實的狀態，可是我以前都會想說，我如果跑快一點或是我再長大一點，就可以了，就變成不斷要求自己，好像沒有停下來的一天，所以那種催促變成壓力。（D-01-023）」

2. 分享與交流的新行動：帶領體驗讀夢團體

夢者受益於讀夢團體帶來的自我擴展與新行動，並將此經驗帶入現實生活中與同事分享，也招募同事參與讀夢團體，促進彼此想法的交流及多元性，情緒也更釋放。

「所以我後來也在我的工作場域裡面，帶著我的同仁做了很多歐曼讀夢團體。（D-01-034）」

## 肆、研究討論與結論

### 一、討論

#### （一）長期重複惡夢直到中年仍須面對

夢者正值中年，這與Beebe（2005）提及步入中年經歷前半生無法接受的某些狀態，而夢象徵對下一階段人生中的畏懼，並以令人震驚的方式顯露出人格陰影及在夢中直接讓人感受到焦慮。本研究之夢者經歷從兒童到中年重複出現的惡夢，直至中年，參與歐曼讀夢團體及與研究者的訪談，詮釋出新的生命力量，包括可以允許給自己一些彈性的空間並說服自己的罪惡感，勇敢面對真實的自己，也擁抱情緒並可適時的釋放，讓自己在追趕人生的目標時可以有慢下來或是停下來的時刻，觀照並肯定自己已做過的努力，透過夢者與研究者所共



創的新理解，更促進了夢者更豐富自己對於夢的認識。

## （二）惡夢與夢者之間不再是排斥而是逐漸地融合

研究者發現唯有夢者願意去面對這個惡夢，以開放的心，透過團體的力量及歐曼解夢的步驟，幫助夢者產生了新理解，且如夢者自述並非推翻之前自身對於夢境的看法，而是更具體的將夢境還原及呈現，藉由成員們的口將夢者心中未探索或未明朗之處顯現出來，融合了夢者的先前理解而形成了新理解。

夢者在團體中的剖析獲得對於自我更全面理解及整合，如同Beebe（2005）提及惡夢的功能是迫使自己去面对內在的衝突；就像訪談中夢者自述，夢境中不停地追趕搭火車離開的母親，而夢者與母親的關係又存在著一種不安全的依附，母親的消失或是夢者的被拋棄，是夢者存在的議題。夢者過去擔心惡夢成真，於是在現實生活中不斷努力，而隨著歲月的增長，發現時間是往前行而非停留在年幼，年長後的夢者是更有能力幫助自己，包含面對母親的離去，能接受自己的有限，內在出現了自我接納及涵容的空間，這或許才是這長期且重複的惡夢真正要告訴夢者的。

## 二、研究結論

夢者參加讀夢團體後，依序藉由讀夢團體各階段的步驟與團體成員的交流 and 回饋，讓夢者有機會更仔細、細膩與客觀跳脫夢者角度探索夢境和其潛意識，進而對自身舊有行為模式發展新詮釋，並拓展對夢境象徵的新理解，包含：

1. 因害怕被拋棄而不斷努力—停歇下

來的恐懼。

2. 深層且持續的悲傷—一個孩子對失去的正常反應。

3. 看見罪惡感的源頭—只有自我依靠與不停歇的努力才能平緩罪惡感。

4. 夢者產生希望感—夢者覺察出夢其實是流動而非固定的，並產生希望感。

最後，參加讀夢團體後引發對現實生活的影響與轉化，包含能寬容與諒解自身，從疲於奔命到慢下來；以及將讀夢團體分享給更多周遭者。

研究者也體會到，如Ullman（1996/2007）提及對於夢的賞讀具有感激、察覺、領會、正確地鑑別與美的鑑賞等意涵，能反應夢的寬廣意義與深度。因此就算是惡夢的現身，其用意不是要讓夢者產生對抗或是產生驚嚇，而是讓夢者在對惡夢的探尋中可以有機會更貼近自己，對於許多的誤解也都有了新的理解。

## 三、研究建議與限制

從研究結果可以看到，夢者能在讀夢的歷程中進行深度的內在探索，且應用到現實生活。因此，可推廣歐曼讀夢團體從自助式的自我探索團體，進而運用其精神與方法再發展為治療性團體。

而本研究的限制為夢者本身即對於參與讀夢團體有極高的興趣，因此夢者也較願意在團體中表達或是訴說自己的夢境，並且在訪談中也較願意分享，這可以說是值得慶幸但也是較為受限之處，如此就無法理解對於被動的惡夢者而言的探索狀態。至於詮釋現象的觀點僅能提供為一種理解的角度，不同研究者的詮釋都可能再帶來新的理解。

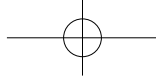


## 參考文獻

- 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 (1)，1-50。
- 李維倫、賴憶嫻 (2009)。現象學方法論：存在行動的投入。《中華輔導與諮商學報》，25，275-321。
- 吳光遠 (2010)。現代人越來越不會做夢：閱讀榮格。海鴿。
- 宋妍潔 (2013)。那些夢告訴我的事—Ullman讀夢團體療效因子之探究〔未出版碩士論文〕。亞洲大學心理學系。
- 林家興 (2017)。諮商督導的臨床筆記。心理。
- 黃玟珊 (2010)。夢與飛翔的力量—非行少年讀夢團體之初探〔未出版碩士論文〕。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系。
- 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。
- 張雅惠 (2019)。運用基督徒賞夢團體於宗教輔導之探討。《真理大學人文學報》，23，23-40。
- 陳百芳 (2009)。高中女生夢工作團體之歷程研究〔未出版碩士論文〕。花蓮教育大學諮商心理學。
- 游承瑄 (2012)。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〔未出版碩士論文〕。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系。
- 詹杏如 (2008)。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〔未出版碩士論文〕。臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 楊玉薇 (2018)。夢工作之自我敘說研究—一個基督徒的生命故事〔未出版碩士論文〕。真理大學宗教文化與組織管理學系。
- 劉姮戀 (2016)。讀夢帶領人訓練團體之成員生命轉化敘說研究：五位成員的觀點〔未出版碩士論文〕。臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 劉秀菊、黃宗堅 (2018)。一位中年女性參與讀夢團體後的覺察與領悟。《諮商與輔導》，385，23-27。
- 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 (1)，14-20。
- 蔣欣欣 (2005)。讀夢團體導引員的歷練。《中華團體心理治療》，11 (1)，3-7。
- Bolstad, C. J., Szkody, E., & Nadorff, M. R. (2021). Factoranalysis and validation of the disturbing dreams and nightmare severity index. *Dreaming*, 31(4), 329-341. <http://doi.org/10.1037/drm0000178>
- Beebe, J. (2005). Finding our way in the dark. *Journal of Analytical Psychology*, 50, 91-101. <http://doi.org/10.1111/j.0021-8774.2005.00514.x>
- Dassel, T., Wittmann, L., Protic, S., Höllmer, H., & Gorzka, R. J. (2018). Association of posttraumatic nightmares and



- psychopathology in a military sample. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(4), 475-481. <http://doi.org/10.1037/tra0000319>
- DeCicco, T. L. (2007). Dreams of female university students: Content analysis and the relationship to discovery via the Ullman method. *Dreaming*, 17, 98-112. <http://doi.org/10.1037/1053-0797.17.2.98>
- Ellis, L. A. (2016). Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusing-oriented dreamwork. *Dreaming*, 26(3), 185-201. <http://doi.org/10.1037/drm0000031>
- Harb, G. C., Brownlow, J. A., & Ross, R. J. (2016). Posttraumatic nightmares and imagery rehearsal: The possible role of lucid dreaming. *Dreaming*, 26(3), 238-249. <http://doi.org/10.1037/drm0000030>
- Jung, C. G. (2015)。人極其象徵：榮格思想精華的總結（龔卓軍，譯）。立緒。（原著出版於1964年）
- Kelly, E. W. (2020). Nightmares and ego strength revisited: Ego strength predicts nightmares above neuroticism and general psychological distress. *Dreams*, 30(1), 29-44.
- Martina, K., & Reinhard, P. (2001). Behavioral effects of nightmares and their correlations to personality patterns. *Dreaming*, 11(1), 43-52. <http://doi.org/10.1023/A:1009468517557>
- Miller, K. E., Davis, J. L., & Rhudy, J. L. (2018). Pilot study: Brief posttrauma nightmare treatment for persons with bipolar disorder. *Dreaming*, 28(2), 150-161. <http://doi.org/10.1037/drm0000082>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research method*. Sage.
- Paul, F., Alpers, G. W., Reinhard, I., & Schredl, M. (2021). Nightmares are not the only negative dreams: Dream content in individuals who suffer from frequent nightmares. *Dreaming*, 31(2), 173-185. <https://doi.org/10.1037/drm0000164>
- Shianne, J. A., Chelsea, M. C., James, A. S., & Joanne, L. D. (2020). Nightmares as a unique predictor of suicide risk in a transgender and gender diverse sample. *Dreaming*, 30(4), 329-337. <http://doi.org/10.1037/drm0000151>
- Stimson, W. R. (2010). The hidden dimension of Chinese culture as seen in the dream of a Taiwanese woman. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(5), 485-512. <https://doi.org/10.1080/13674670903433678>
- Stevens, A. (2006)。大夢兩千天：一個人一輩子能做多少夢？（薛絢，譯）。立緒。（原著出版於1997年）
- Ullman, M. (2007)。讀夢團體與實務技巧（汪淑媛，譯）。心理。（原著出版於1996年）
- Weinstein, N., Campbell, R., & Vansteenkiste, M. (2017). Linking



psychological need experiences to daily  
and recurring dreams. *Motivation and*

*Emotion*, 42, 50-63. <http://doi.org/10.1007/s11031-017-9656-0>

