

你為何發夢？

每個人都會發夢，但是為什麼睡覺的時候會發夢？你有想過嗎？

對於做夢的原因，有些人說是為了清理記憶或者形成長期記憶，有些人說這只不過是正常的生理現象，還有人認為，夢是人們潛意識的體現，也對未來有預示的作用……

事實上，這麼多年來心理學界依舊未能對發夢因由達成共識，也就是說，至今科學家還不能確定人類發夢的原因。但在過去的150年裏，有三個比較有代表性的理論受較多人的認可。

第一個是佛洛伊德理論。心理學家西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）認為，所有夢都是有意思的，它包含着我們潛意識裏最為隱藏和個人的信息。精神分析學派認為，經常發生的夢是有重大意義的，因為它必代表着潛意識中的精神鬱結，故必需透過解夢，將這種你在意識層面上感受不到的鬱結釋放出來，才不會導致精神疾病。

建基於這個理論上，也有兒童心理學家認為，如果正值發育期的小朋友經常夢到騎自行車、爬山等運動夢境，也可能意味着孩子骨骼正在快速發育，故小朋友和家長要好好把握長高黃金期。

「夢」想可成真

第二個是心理學家羅莎琳德·卡特賴特（Rosalind Cartwright）提出「夢的出現是為了幫助人類解決日常生活及情緒問題」。這理論認為，由於夢境不受邏輯和現實世界所規限，它讓大腦進入更



▲心理學家多年來，仍未能對發夢的原因達成共識。

高層次的創意思維，從而幫我們解決日常生活中的問題。

事實上，的確有很多偉大的發現傳聞都是在夢境中達成的，例如化學中的苯環結構（benzene ring）是一名化學家夢見蛇咬自己的尾巴而想到的、元素周期表的排列形式又是在夢中得到啟發的。而現代心理學及神經科學研究亦顯示睡眠能幫助學習，間接支持了Cartwright的理論。若按照Cartwright的理論去想，噩夢的本質便是幫助我們及早紓排危險環境，待危險真正來臨時我們能夠反應更快更安全了。

不過，現代心理科學家J. Allan Hobson與Robert McCarley就認為，夢只是快速動眼睡眠狀態時生理運作的產物，沒有任何神秘意義。當快速動眼睡眠由橋腦（pons）活化所啟動時，和意識有關的大腦網絡接受橋腦刺激信號也呈現活化狀態，因而大腦將這些由下而上的刺激信號（PGO信號）混合理後即為夢的展現。

受篇幅所限，關於科學家對於夢的探索，還有更多資料等着小朋友去搜尋。但要留意，如果精神壓力過大、睡眠作息紊亂、閱讀過多恐怖書籍或電影、正在生病，做噩夢的機會都會更高喔。祝願小朋友們日日好夢！

小倉鼠

學習重點

●理解記事說明的文章

有些文章記述事情時，同時通過記事而對事物作說明。閱讀時，找出文章說明的對象，並留意說明的細節。

●閱讀小策略

聯繫生活經驗理解內容

去年我的好朋友小霞一家移民到澳洲去了。臨走前，小霞把家裏的一隻小倉鼠「託孤」給我。小霞問我：「欣欣，你有信心能把倉鼠照顧好嗎？」當時我用堅定不移的語氣回答說：「小霞，你放心，我一定會用心照料倉鼠的。」

我信守承諾，戰戰兢兢地照顧着小倉鼠，生怕牠得病。要小倉鼠健康，首先就要給牠提供一個良好的居住環境。我從樓下賣水果的傑叔那兒拿來了一個紙皮箱子，又在寵物店買了幾大包軟木屑，鋪在紙皮箱裏，給倉鼠造了一個溫暖的小窩。小倉鼠不能曬太陽，所以我把小窩放在陰涼的地方。我對小倉鼠的飲食也很用心。每天到了餵食的時候，我會給牠天然的葵花籽、小白菜和玉米粒作食物，還用蒸餾水作為牠的食用水。媽媽爸爸笑我說：「欣欣，你提供給倉鼠的可是五星級大酒店的享受啊。」

讓我想不到的是，即便我這樣周到地「服務」着小倉鼠，我還是發現牠不及以前活躍了。牠無論日夜都懶洋洋地縮在紙箱的一角，只有到了餵食的時間才勉強出來露個面。養過倉鼠的表弟提醒我說：「倉鼠是一種需要活動的動物，你把牠整天困在紙箱裏，牠就會『抑鬱』、不開心，這樣牠會生病啊！」對啊！一語驚醒夢中人，我怎麼就沒有想到呢！當天我就用舊水管和舊積木，在木箱裏給倉鼠搭了一個小型的遊樂場，讓牠可以在裏面盡情地爬上爬下。

果然，倉鼠有了活動玩耍的場所，很快就活躍起來了。現在牠只要聽到了我的腳步聲，就會直立起身子來迎接我呢。我有信心，小霞從澳洲回來的時候，一定會看到一隻生龍活虎的小倉鼠。

