

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：為什麼我們會有夢境？

摘要：夢境是人類最神秘且有趣的現象之一，每個人都曾做過夢，但為何我們會產生夢境？

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

做夢是人類在睡覺的過程中經歷的現象，究竟什麼是做夢？

做夢可以被視為大腦在睡眠期間產生的一系列影像、聲音、思想和感覺的組合。夢境的形成涉及大腦中多種複雜的神經活動，尤其是在快速眼動（REM）睡眠階段。這一階段，大腦非常接近清醒時的狀態，因此做夢時的感受往往非常生動連貫。

做夢是大腦在處理記憶、和日常經歷的結果。夢境的內容可能來自日常生活中的事，也可能是潛意識中的焦慮和願望。做夢的頻率和內容會因個人的心理狀態、壓力及生活經歷的不同而有所變化。

做夢的目的與功能至今仍是科學探索的焦點。做夢可能有助於大腦在睡眠中整理和鞏固記憶，將白天學到的資訊轉化為長期記憶。也有理論認為，做夢能讓我們模擬應對威脅的情景，提高在現實生活中處理危險的能力。此外，夢境或許與大腦自我修復有關，幫助維持神經健康和認知功能。

做夢與潛意識的關聯？

潛意識是自己不容易察覺到的心理活動，但它會影響我們的想法、行為和情感。根據弗洛伊德的理論，做夢是一種表達潛意識的方式，夢中的情境常常反映我們未解決的內心衝突和欲望。弗洛伊德認為，夢境能揭示我們平日被忽視的願望、恐懼和焦慮。例：夢到飛行可能代表對自由的渴望，而夢到跌落可能反映了對失敗或無法控制的恐懼。

另外，夢境也可能是大腦在處理日常中的情感。在清醒狀態下無法處理的某些情感，可能會在夢中表現出來。這解釋了為什麼常常在夢中重新經歷困擾我們的問題。夢境提供了一個安全的空間，讓我們可以在無意識中處理這些情感，減少它對我們日常生活的影響。

總的來說，夢境可以揭示我們內心深處的隱藏情感和未解決的衝突，這使夢境成為探索潛意識和促進心理成長有力的工具。

做夢不記得跟睡眠品質有什麼關係？

在睡眠過程中，不記得夢境的情況通常被視為睡眠質量較好的指標!!

根據專家的研究，進入深度睡眠狀態時，神經活動主要集中於身體的自我修復。因此，能

夠順利的進入深度睡眠並且未被頻繁喚醒，通常不會清晰的記住夢的內容。大腦進入這睡眠階段，會專注更重要的記憶整理，而不是記住夢的內容。

睡眠質量不佳時，會導致夜間頻繁的醒來，這樣的清醒會干擾正常的睡眠周期，特別是快速眼動（REM）階段。每晚的REM階段應持續約90分鐘，如果頻繁醒來，REM的連貫性就會受影響。

此外，頻繁的夜間醒來可能與睡眠障礙，如：失眠、睡眠呼吸中止症有關。這些問題會干擾正常的睡眠，使大腦處於半清醒狀態，進而增加對夢的記憶。

同時，睡眠中斷也可能加劇心理壓力和焦慮，這些因素也會影響做夢的內容，使其更加生動難以忘記。

參考資料

1.<https://reurl.cc/eM5rNM>

2.<https://reurl.cc/rElW2k>

3.GPT