

歐曼讀夢結合自由書寫及心理位移書寫團體之經驗探究

羅祐家 國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班

研究目的和目標

研究者回顧台灣的讀夢團體，通常依循歐曼讀夢架構，透過團體力量共同體驗和理解夢境的潛意識訊息，並以夢者回饋團體作為結尾。然而，研究者認為若夢者能更深入感受回應團體中淬鍊出的夢境訊息，或許能揭示更深層的潛意識。

因此，本研究結合歐曼讀夢、自由書寫及心理位移書寫，旨在：

- (1)促進夢者對夢境的覺察與自我認識
- (2)協助夢者連結夢境與現實議題並做出回應
- (3)探討自由書寫與心理位移書寫在讀夢團體中的應用經驗。

本研究團體為期8次，每周一次，每次2小時。第一周為暖身，第二至第五周採用歐曼讀夢架構，第六周進行與夢境相關的自由書寫，第七周進行心理位移書寫，成員以「自己就是夢境」的角度寫信給自己，第八周為團體結束。

研究設計

研究發現

- 1.所有成員皆認為探索夢境能促進自我覺察，更能與自我連結。
- 2.成員在團體中理解到夢境與自身現實的連結，回應夢境本身也是在面對現實中所遇到的困境。
- 3.在自由書寫及心理位移書寫環節時，半結構式的方式使團體動力運作尤為明顯。研究發現，個體與他人的互動方式常平行於該個體與夢境的互動方式，反映出一個人與自我的內在關係。一位成員在團體中傾向拒絕反駁他人的回饋；而在自由書寫環節時，該成員大多寫出拒絕、否定之訊息。經團體即時反思討論後，該成員在後續的心理位移書寫環節開始嘗試與自己對話，並回饋其夢境形式發生了顯著變化。

本研究通過夢境探索與書寫練習，揭示團體動力與自我覺察之間的深層連結。讀夢能有效促進參與者的自我覺察與接納，增強自我信任；同時幫助他們將夢境與現實相連，提升應對困境的能力。此外，團體動力充分展現，個體與他人的互動模式與其對夢境的反應相呼應，反映出其自我關係的動態。本研究結果顯示，讀夢、自由書寫及心理位移書寫不僅促進自我理解，還揭示了個體內外互動的深層意涵，對心理成長具有重要影響。

結論

關鍵字:歐曼讀夢、自由書寫、心理位移書寫、讀夢團體