



為什麼記不住夢境？

我們每天晚上幾乎都會作夢，但是你記得住多少夢的內容呢？



圖／Forest

▲如果我們夢到自己在考試，醒來時又記得很清楚，就容易把夢境跟現實搞混，以為自己考過了呢！

顯趨緩。

也就是說，我們在作夢的時候，負責記憶的神經活動被關閉了。這項發

科學家透過老鼠的睡眠研究發現，在睡眠的快速動眼階段中（這個睡眠階段常常會出現快速眼球運動和夢境），與記憶鞏固有關的神經活動會明顯趨緩。

你容易記住夢境，還是完全記不住自己做過什麼夢呢？大家不妨回憶一下，看看自己能夠回想起多少過去的夢境。

進一步追問，究竟是怎樣的神經生理差異產生這樣的

我們通常都記不住夢境。而我們之所以會記住某些夢，可能就是因為在特殊的情況下——例如發生情緒非常愉悅、激動或驚恐的夢境，原本應該關閉的記憶神經活動重新開啟，使得我們能夠記住這些特別的夢。

可避免與現實搞混
從演化的角度來看，容易忘記夢境或許有它的優點。大家可以試著想一下，如果我們無法順利忘記夢境，就很有可能把夢境裡的經驗和真實的生活經驗混淆。

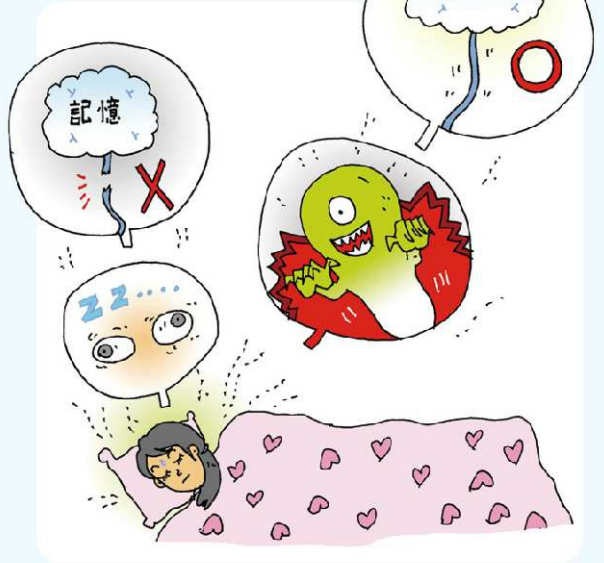
如此一來，有可能產生許多致命的危險，例如各

記住夢境的人，腦部活動可

遺忘夢境
布朗博士每天早上剛起床時，都還依稀記得最後一個夢的內容，但是完全清醒之後要再回想，腦袋總是一片空白，什麼也記不起來。大家是不是也跟我一樣？為什麼我們記不住大部分的夢境呢？

神經差異
造成記憶程度不同
但是，有時候我們又可以記住某些夢境，例如某些讓人驚恐的噩夢或是令人回味無窮的美夢，而且有些人似乎比其他人更容易記住自己的夢。這又是怎麼一回事，有沒有生理上的機制可以解釋這些現象？

科學研究顯示，比較容易記住夢境的人，腦部活動可



▲作夢的時候，負責記憶的神經活動會被關閉；如果夢到情緒波動大的內容（例如噩夢），記憶神經活動會重新開啟，所以我們才能記得夢境。