免費可列印配套練習頁

# 夢境符號入門練習包

床邊小卡、30天追蹤表，以及可以直接列印的練習頁。一次一筆誠實的紀錄，慢慢建立你自己的夢境符號表。

《先別急著查夢境字典》讀者專用



從這裡開始

# 先記錄，後解釋。

這份練習包把《先別急著查夢境字典》的方法，做成可以列印、放在床邊、用筆直接填寫的頁面。它依照書中的「30天個人夢境符號計畫」安排，工具名稱和編號都和書裡一樣，在書和練習頁之間來回時不必再對照。

## 整套方法，五個步驟

1. **先保存。**醒來一分鐘內寫下記得的內容，把任何解釋和事實分開。工具1
2. **補上場景。**沒有地點、動作、人物和情緒的符號，幾乎沒有資訊。工具2
3. **建立索引。**把重複出現的符號放在同一個地方，最多10個條目。工具3
4. **溫和地測試。**先寫自己的聯想，再看外部說法；加入情緒、比較不同日期、主動找例外。工具4–7
5. **允許含義改變。**保留、修改、拆分、等待或退休。你的符號表是第一版，不是最終判決。工具8

## 怎麼使用這些頁面

- **只印需要的頁面。**紀錄頁可以重複列印；小卡可以放在床頭。
- **紀錄只放在一個地方。**這份練習包，加上一本筆記本或一個固定的筆記檔案。分散的紀錄很難比較。
- **沒有記得夢？**寫下日期和「沒有記得夢」。誠實的空白也是一筆完整的紀錄，不要為了填表編造碎片。
- **以日期計算次數。**「次數」一律指不同日期的夢；同一個夢裡重複出現的畫面，只算一次。
- **標明狀態。**每個含義只能是三種之一：觀察、暫時假設、待解問題。

**什麼時候先停下來。** 如果記夢開始影響睡眠、發現自己不停查符號，或惡夢、焦慮持續影響日常生活，就先把筆記本放下，休息優先。這些頁面用於自我觀察和反思，不是診斷工具，也不能取代專業協助。

## 內容一覽


| 頁碼 | 頁面 | 什麼時候用 |
|---|---|---|
| 3 | 床邊小卡 | 每天早上，以及想查資料以前 |
| 4 | 30天計畫追蹤表 | 看整個計畫、標記每一天 |
| 5–6 | 晨間記錄頁・符號場景卡 | 第1–7天，以及之後任何早晨 |
| 7–8 | 個人夢境符號索引・索引補充欄 | 第8–14天 |
| 9–10 | 含義與情緒・比較與測試 | 第11–27天 |
| 11–12 | 每週回顧與更新・第30天條目 | 第7、14、21、28、30天 |
| 13 | 查之前，先問符號的30個問題 | 每次很想上網查的時候 |

✂ 列印後沿虛線剪下，放在床頭或夾進筆記本。

## 60秒夢醒記錄

**工具1 · 起床以前**

1. 我在哪裡？
2. 誰或什麼在場？
3. 發生什麼？
4. 最強烈的情緒是什麼？
5. 最清楚的細節是什麼？
6. 有沒有想到什麼解釋？寫在另一行，把它當成猜測，不當成事實。

什麼都不記得？寫下日期和「沒有記得夢」。

## 四種標籤

**工具10 · 寫下含義的時候**

**觀察**
我記得的夢裡發生了什麼。

**聯想**
它讓我想到什麼。

**解釋**
我正在考慮的含義。

**信念**
我相信是真的東西（如果有）。

我有沒有把其中一種句子，當成另一種？

## 查之前，先問自己

**工具4第一、二層 · 先寫自己的答案**

1. 我真正看到什麼？它在做什麼？
2. 它在哪裡、什麼時候、和誰一起出現？
3. 夢裡是什麼情緒？醒來後又是什麼情緒？
4. 這個畫面在我自己的生活裡，本來代表什麼？
5. 我最近的生活裡，有什麼可能和它有關？
6. 夢裡哪個細節，和別人的現成定義對不上？

先寫自己的答案，外部說法可以晚一點再看。

## 落地檢查

**工具11 · 想根據夢採取行動以前**

1. 這個解釋讓我更清楚，還是更害怕？
2. 它符合我真正記錄的內容嗎？
3. 我是不是因為喜歡夢的答案，而忽略了現實證據？
4. 即使沒有這個夢，這個行動仍然合理嗎？
5. 重大決定能不能再等一下？
6. 我是不是把夢當成「我已經知道別人怎麼想」的證明？

如果這些問題讓你不舒服，就退回「觀察」。

30天計畫

# 30天計畫追蹤表

這是一條路線，不是必須天天交作業的合約。沒有夢的日子也算數。底色較深的是每週回顧日（工具9）。

| 天數 | 重點 | 要做什麼 |
|---|---|---|
| 第1–3天 | 只練保存 | 想起夢時誠實、方便地記錄；忘記時不必勉強。**工具1** |
| 第4–7天 | 補上場景 | 遇到醒目的符號，完成一張符號場景卡。**工具2** |
| 第8–10天 | 建立第一份索引 | 最多10個條目，不為完成索引捏造模式。**工具3** |
| 第11–14天 | 先寫自己的聯想 | 第一聯想、相關記憶、當下生活背景、家庭／文化聯想。**工具3補充** |
| 第15–18天 | 加入情緒 | 夢裡情緒與醒後情緒、強度0–5、身體感受。**工具5** |
| 第19–21天 | 比較已有的紀錄 | 比較不同日期的夢，替每個條目標上狀態。**工具6** |
| 第22–24天 | 主動找例外 | 什麼地方不符合？有沒有相反的情緒或完全不同的現實背景？ |
| 第25–27天 | 測試一個含義 | 做一次五問測試，再選一個小而安全的行動或反思。**工具7** |
| 第28–29天 | 更新索引 | KEEP／REVISE／SPLIT／WAIT／RETIRE，拿不準就選 WAIT。**工具8** |
| 第30天 | 完成第一版符號表 | 最多五個條目，照最終條目格式填寫。**第12頁** |

**1**
只練保存
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**2**
只練保存
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**3**
只練保存
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**4**
補上場景
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**5**
補上場景
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**6**
補上場景
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**7**
補上場景・回顧
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**8**
建立索引
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**9**
建立索引
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**10**
建立索引
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**11**
自己的聯想
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**12**
自己的聯想
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**13**
自己的聯想
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**14**
自己的聯想・回顧
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**15**
加入情緒
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**16**
加入情緒
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**17**
加入情緒
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**18**
加入情緒
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**19**
比較紀錄
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**20**
比較紀錄
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**21**
比較紀錄・回顧
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**22**
主動找例外
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**23**
主動找例外
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**24**
主動找例外
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**25**
測試含義
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**26**
測試含義
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**27**
測試含義
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**28**
更新索引・回顧
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**29**
更新索引
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**30**
第一版符號表
☐ 記了夢
☐ 沒記得 ☐ 步驟完成

**這30天，我從自己的紀錄裡看見的是……**

**第1–3天，以及之後每個早晨**

# 晨間記錄頁

先寫事實；冒出來的解釋，放在最下面那一行。

**60秒夢醒記錄・工具1**　日期 _____ 醒來時間 _____ ☐ 沒有記得夢

**我在哪裡？**

**誰或什麼在場？**

**發生什麼？**

**最強烈情緒**

**最清楚細節**

**我想到的解釋**（先放這裡，不當成事實）

---

**60秒夢醒記錄・工具1**　日期 _____ 醒來時間 _____ ☐ 沒有記得夢

**我在哪裡？**

**誰或什麼在場？**

**發生什麼？**

**最強烈情緒**

**最清楚細節**

**我想到的解釋**（先放這裡，不當成事實）

---

**60秒夢醒記錄・工具1**　日期 _____ 醒來時間 _____ ☐ 沒有記得夢

**我在哪裡？**

**誰或什麼在場？**

**發生什麼？**

**最強烈情緒**

**最清楚細節**

**我想到的解釋**（先放這裡，不當成事實）

**第4–7天**

# 符號場景卡

只要有一個畫面特別醒目，就填一張。第7天把所有卡片排在一起，把重複出現的東西畫線標出來。

**填寫範例。**符號：一隻白色的狗。地點：火車站出口。動作：牠走在我前面，然後停下來等。人物：沒有認識的人。情緒：平靜，有一點好奇。第一個現實聯想：上週幫鄰居遛過的那隻狗。只寫事實的場景：「一隻白色的狗帶我走到車站出口，停下來等。」注意少了什麼：沒有任何一句在說這隻狗「代表」什麼。

**符號場景卡 · 工具2**　　夢的日期：_____

**符號**

**地點**

**動作**（符號在做什麼；記動詞，不只記名詞）

**人物**

**情緒**

**第一個現實聯想**

**用一句話寫下這個場景**（只寫事實）

**最近接觸過的畫面或對話**（可能的來源，不是答案）

**符號場景卡 · 工具2**　　夢的日期：_____

**符號**

**地點**

**動作**（符號在做什麼；記動詞，不只記名詞）

**人物**

**情緒**

**第一個現實聯想**

**用一句話寫下這個場景**（只寫事實）

**最近接觸過的畫面或對話**（可能的來源，不是答案）

**第8–10天**

# 個人夢境符號索引

最多10個條目，一行一個符號。人物、地點、物件、情境都算。寧可留空，也不要為了填滿而編造。

| # | 符號 | 第一次出現 | 次數（日期） | 常見情緒 | 常見場景 | 目前觀察 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 例 | 電梯 | 3/3 | 2 | 壓力、不耐煩 | 辦公大樓 | 兩次都越過我要去的樓層 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

「次數」以不同日期的夢計算。只寫紀錄裡真正有的；「目前觀察」描述你看到什麼，不寫它代表什麼。

**第11–14天**

# 索引補充欄：先寫自己的聯想

前三天只寫你自己的材料。第14天，才可以替一到兩個條目加上一個外部角度，寫明出處，填在第9頁。

| 符號 | 第一聯想 | 相關記憶 | 當下生活背景 | 家庭／文化聯想 |
|---|---|---|---|---|
| 電梯 | 被催著做決定 | 舊公司那台很慢的電梯 | 正在兩份工作之間做選擇 | 父母一向看重快速決定 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

聯想不是結論。某一欄沒有誠實可寫的內容，就留空。

第11–18天

# 含義與情緒

一頁兩個工具：三層含義測試讓你自己的意思走在別人的意思前面；夢境情緒矩陣讓情緒和場景分開記。

## 三層含義測試 · 工具4

**符號** _____

**第一層 · 我的第一聯想**

**第二層 · 我的生活背景**

**第三層 · 我願意參考的外部含義** （寫明出處）

**夢中哪個細節與外部說法不合？**

**三層有沒有交集？在哪裡？**

## 夢境情緒矩陣 · 工具5

**符號** _____ **日期** _____

**夢裡情緒** **強度** 0 1 2 3 4 5

**醒後情緒** **強度** 0 1 2 3 4 5

**身體感受**

**和以前出現時一樣嗎？** ☐ 是 ☐ 否 ☐ 資料不足

強烈的情緒是關於你經驗的資訊，不是解釋正確的證據。

**第19–27天**

# 先比較，再測試一個含義

只比較不同日期的夢。有三次以上的紀錄，可以寫一句暫時假設；只有一兩次，就先寫成一個問題。

### 比較不同夢境紀錄 · 工具6

**符號** _____

| | 第一次 | 第二次 | 第三次 |
|---|---|---|---|
| **日期** | | | |
| **場景** | | | |
| **情緒** | | | |
| **重複的是什麼？** | | | |
| **改變的是什麼？** | | | |

**暫時假設：「在我的夢裡，它可能常在……時出現。」**

**例外：什麼地方不符合？**

**解釋狀態** ☐ 觀察 ☐ 暫時假設 ☐ 待解問題

### 五問測試 · 工具7

**1. 我真正觀察到的是什麼？**

**2. 我正在考慮什麼解釋？**

**3. 現實中有什麼支持？有沒有更普通的來源？**

**4. 什麼資料不符合？**

**5. 就算解釋錯了，什麼小行動仍然合理？**

**第7、14、21、28天**

# 每週回顧與符號更新

每週回看一次，不必每個夢都解。十五分鐘就夠，時間到了就闔上筆記本。

**每週夢境回顧 · 工具9**

本週：_____

**本週記得的夢（幾個、哪幾天）**

**最常出現的情緒**

**一個明顯的變化**

**重複的符號／主題（最多三個）**

**一個可能的現實連結**

**一個暫時不下結論的解釋**

**下週繼續觀察（最多三項，一項也可以）**

**第28–29天 · 符號更新卡（工具8）**

| 符號 | 最近又出現了嗎？ | 什麼變了？（情緒、地點、動作、現實聯想） | 舊解釋還合適嗎？ | 決定 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | ☐ KEEP保留 ☐ REVISE修改<br>☐ SPLIT拆分 ☐ WAIT等待<br>☐ RETIRE退休 |
| | | | | ☐ KEEP保留 ☐ REVISE修改<br>☐ SPLIT拆分 ☐ WAIT等待<br>☐ RETIRE退休 |
| | | | | ☐ KEEP保留 ☐ REVISE修改<br>☐ SPLIT拆分 ☐ WAIT等待<br>☐ RETIRE退休 |
| | | | | ☐ KEEP保留 ☐ REVISE修改<br>☐ SPLIT拆分 ☐ WAIT等待<br>☐ RETIRE退休 |
| | | | | ☐ KEEP保留 ☐ REVISE修改<br>☐ SPLIT拆分 ☐ WAIT等待<br>☐ RETIRE退休 |

拿不準時，就選 WAIT。讓一個條目退休不是失敗，而是你的紀錄已經走得比它更遠。

第30天

# 我的夢境符號表：條目

這是第八章的「最終條目格式」。替最多五個確實記錄過的符號，各填一頁。沒有資料的欄位，留空就好。

**符號**

**第一次出現日期**

**出現次數（以不同日期的夢計）**

**最後更新日期**

**常見地點**

**常見動作**

**常見情緒**

**個人聯想**

**家庭／文化聯想**

**外部參考**（寫明出處）

**個人信念**（如有）

**目前假設**

**重要例外**

**解釋狀態** ☐ 觀察 ☐ 暫時假設 ☐ 待解問題

**這不是最終版，只是第一版。**

加贈頁

# 查之前，先問符號的30個問題

很想上網查的時候，從符合你夢境的那一組裡挑兩三題來回答。它們是問題，不是答案；你的回答可以寫進三層含義測試的第一層或第二層。

### 人物

1. 我和這個人在現實裡是什麼關係？現在的狀態如何？
2. 他在夢裡像他自己，還是像別人？
3. 我會用哪三個特質形容他？
4. 他在夢裡扮演什麼角色：幫手、阻礙、旁觀者，還是陌生人？
5. 如果拿掉這個人、只留下角色，會讓我想到別人嗎？

### 地點

1. 我在現實裡去過這裡嗎？還是第一次見到？
2. 這個地方屬於我人生的哪個季節或哪段時期？
3. 它是熟悉、卻有點不一樣嗎？哪裡變了？
4. 我在這裡可以自由移動，還是被困住、迷路、在找東西？
5. 這個地方本身給人什麼感覺：安全、擁擠、空曠，還是沒完成？

### 物件

1. 醒著的時候，我實際上拿這個東西來做什麼？
2. 它是我的、別人的、借來的，還是弄丟的？
3. 它是好的、壞的、不見了，還是放錯了地方？
4. 我當時想拿它做什麼？
5. 最近幾天，我有沒有看過、買過或聊過它？

### 動物

1. 醒著的時候，我對這種動物有什麼感覺？
2. 我在看牠、跟著牠、保護牠、躲開牠，還是變成牠？
3. 牠在做什麼？後來有沒有改變？
4. 牠出現的前一刻和後一刻，各發生了什麼？
5. 這是我認識的動物，還是只在圖片裡見過？

### 動作

1. 哪個動詞最能描述這個夢：追、等、找、掉落、搬？
2. 這個動作是我選的，還是發生在我身上？
3. 動作完成了嗎？還是我在中途醒來？
4. 在我的生活裡，哪裡也正在做類似的事？
5. 醒來時，身體是什麼感覺？

### 氛圍

1. 我記得最清楚的是什麼顏色或光線？
2. 是白天、夜晚、黃昏，還是一種不可能的光？
3. 如果拿掉所有畫面、只留下氣氛，還剩下什麼？
4. 這種氣氛屬於某段記憶或某個人生時期嗎？
5. 醒來以前，氣氛有沒有改變？是什麼時候？

「我現在還不知道」也是一個好答案。如果某個問題問不出什麼，就跳過。目標是更清楚的紀錄，不是硬擠出一個解釋。



保持輕盈

# 把練習頁放下的時候

一個月的紀錄，也許會改變你醒來後看待夢的方式；但它不必成為不能中斷的任務。

留下真正幫上忙的步驟：記住片段、辨認情緒、比較場景，或發現自己太快相信某種解釋。在筆記本最前面留一頁「近況頁」，寫下上次回顧的日期、值得繼續觀察的兩個問題，以及一件決定放下的事。

回看舊紀錄時，保留原來的日期和文字，另加今天的聯想。前後的差異，會讓你看見自己的觀點怎麼改變。

---

**夢是你的，解釋的決定權也在你手上；**
**你也可以選擇不解釋。**

---

## 關於這個系列

《先別急著查夢境字典》是雲安微「實用覺察系列」的第1冊。這是一套簡短、實用的小冊子，幫助你看清內在正在發生什麼，而不急著替它加上意義。每一本只處理一個主題，提供當天就能用的工具。每週都有新書上架，每一本也都附有像這樣的免費配套練習頁。

| | |
|---|---|
| 作者網站 | **yunanwei.com** |
| 本練習包 | **yunanwei.com/resources/free-01-tc.pdf** |
| 新書通知（自由選擇） | **yunanwei.beehiiv.com/subscribe** |
| 聯絡 | **yunanwei.book@gmail.com** |

這份練習包完全免費，不需要訂閱任何東西就能使用。如果這本書對你有幫助，歡迎在購買平台留下真實的評價，幫助其他讀者判斷這本書是否適合自己。

這些頁面用於書寫和個人反思，不提供醫療、心理或其他專業建議，也不主張夢能預測事件。若令人困擾的夢、睡眠問題或焦慮持續影響生活，請尋求適合的專業協助。

© 2026 雲安微。這些頁面可以列印、影印供個人使用；請勿販售或轉發散布。