



### 德明科大 辦理「姐就是美」電影賞析活動



圖：「姐就是美」電影賞析活動照片

德明財經科技大學學務處學生輔導中心 10 月 20 日與該校生活勵進會合作舉辦「姐就是美」電影賞析活動，邀請陳文婷諮商心理師蒞校分享，引導學生共同探討對美的定義及如何增加自信。電影「姐就是美」故事描述女主角芮妮(Renee)是一名外表及工作能力都很平凡的女性，對於自己外在及能力也非常沒有自信。直到某一天，她在飛輪課上撞傷了頭部，此後變得如被下了魔咒般充滿著自信，她覺得自己是世界上最美麗和最有能力的女性。

電影結束後在陳心理師的帶領下，帶學生一同思考對於自信美的定義，從外表到體態甚至是笑容都是影響一個人自信的關鍵。而人的大腦對於美，其實有一條黃金比例的公式，但這只是最初步的印象，重要的還是之後的相處及人格特質。陳心理師也藉由影片的內容，引導學生看見自我信念如何影響自己如何看待自己以及與他人互動。

最後利用心理治療大師 Stair 曾經說過的一段話：「當我內心足夠強大，我不再防衛、不再攻擊。原來讓內心強大，我只需要看見自己，接納我還不能做的，欣賞我已經做到了，並且相信，走過這個歷程，終究可以活出自己、綻放自己」，勉勵該校同學，看見自己、感受自己的美好，期待自己改變之前，就需要先付出行動。本次電影賞析活動參與學生反應熱烈，

回饋包括：「自信美，源於相信自己，我就是我，不受別人左右」、「自己比自己想的還美麗，成為自己就好，不必模仿任何人」、「沒有自信的人，再怎麼漂亮也不會耀眼，有自信的人，再怎麼醜都能閃瞎你的眼」，並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

聯絡人：學務處 學生輔導中心 楊慧真主任 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230

秘書室 敬啟