



德明科大舉辦「王者之聲：宣戰時刻」電影欣賞活動」



圖：林沛辰心理師演講實況

德明財經科技大學學生輔導中心 03 月 23 日晚間與該校生活勵進會共同舉辦「王者之聲：宣戰時刻」電影欣賞活動，邀請林沛辰心理師帶領，共計 110 位同學參與，引導該校學生透過電影素材瞭解社交焦慮的安頓與自我準備。電影「王者之聲：宣戰時刻」故事內容講述英國國王喬治六世（伊莉莎白二世女王的父親）真實故事，描述二次世界大戰前夕，即將繼承王位的柏帝，因患有嚴重的口吃問題，使他難以在人民面前樹立權威。對此深感痛苦自卑的他，展開一連串艱辛且奇特的訓練。眼看戰爭在即，這位曾連話都說不好的他，在此重要時刻，發表了一場最觸動人心的經典演說，深深地鼓舞了當時身陷戰火中的英國軍民。

林心理師整理電影男主角在面臨演說歷程可能會出現的情緒，讓學生試著整理主角可能會在什麼情況下感到焦慮、何以會因此感到焦慮，以及如何知道自己正在焦慮，並說明焦慮不是只存在壞處，同時也具備著重要的功能。透過情緒調節的技巧，讓自己重新回到情緒容納之窗內，讓自己理性、社會化、通情達理的內在大使能順利運作，以進行充分的認知評估與思考，好好安撫自己內在不計代價、本能反應的原始人，穩定生理狀態，讓自己後續得以進行恰當的



行為。

該校參與學生反應熱烈，回饋「學習到情緒來臨時，先覺察情緒，試著處理情緒，最後表達情緒」、「人無法藉由逃避而換取寧靜」、「人們總是逃避面對自己的恐懼，只要堅持面對總能戰勝」、「勇於表達自己的情緒，找到自己適合的調節方式」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

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