**身體美學心得**

「我的肉身記憶著青春，也記憶著衰老，記憶著誕生，也記憶著死亡。」這句話讓我瞭解了人生的許多事，人生就像是一條條長河，漫長的旅程中，都會經歷著生老病死，從小嬰兒的誕生開始，有著父母的呵護而成長，中間來到了年輕人的階段，我們可以整夜不睡，揮灑青春，一點都不覺得累，但是來到了年老時，身體慢慢的衰退，不像是以往的精力，身體開始起了衰老的變化，人不是完美的，總是會有一些缺點，不需要太在意一些自己不好的地方，往好處想想，其實還是有很多美好的地方，我們要去尋找，去摸索，發現他的美，這樣才能夠親自的去體會，我們記憶著自己發生的一些點點滴滴，那些美好的回憶就是你在自己的長河裡留下了最完美的記憶，在中間雖然有一些小石子，那只是生命終一些的小插曲，讓生活有不一樣的曲折，往回看一看，原來自己那麼的好，走過了這麼多路，經過了那麼多事，我們的生體是上天賜予的最大禮物，所以我們要好好得珍惜這個得來不易的禮物，好好的去體會自己身體的美。