身體美學讀書心得報告

人們每天工作、玩樂，你我不停的使用身體，但有多少人真正體物到身體的重要性？多少人真正感覺著身體的存在？

身體美學的第一章節首先讓我們了解自己的身體。在了解身體的美之前，先了解身體的「型」。你知道你的型，才是對自己的身體有了初步了解。

　　在身體「美」的定義上，東方和西方相差甚遠，但同樣都是在追求一種美感。對東方人來說他們注重「內在美」和「平衡美」；而對西方人來說他們注重的則是「外在美」和「律動美」。

　　東方人在畫中、雕像中通常站的正直且穩定，你不會看到一個雕像以輕浮的站姿立在那，畫中的人物多半立直驅體，穿著體面、保守、嚴謹。

　　西方人在畫中或雕像中顯示出來的和東方人就相差甚遠。在古希臘、羅馬時代的雕像，人物通常表露肌膚，站姿浮動、自然且充滿活力。

　　這兩種差異顯示出東西在身體美感上表現手法的不同，而兩者都是在美的表現上其中的一種。兩者最後所追求的，同樣都是體感美，這顯示出中西對體感如何才算是美的一種見解上的差異。

　　肉體和心靈構成一個人的精神力，而追求這一種在精神力之上的美感就是身體美學了。

　　而身體每一般而言指自然美，那難道那些出門就一定會梳妝打扮的女性就不是美了嗎?難道是她們不敢以真實面貌見人嗎？其實不是的。人們或許有害怕被別人看到她不希望被人看到的弱點或她認為不美的地方。但其實不管美醜，有個健全的心態才是最重要的。