我看蔣勳的身體美學的一篇文章，他寫「生理不健康，心理也會跟著沮喪」，我覺得很贊同，很多人因為一生病，心情就變得很差，導致生體越來越虛弱然後死掉，但是有些人生病他沒有變得很沮喪，反而覺得這是老天爺給他一個休息的機會，他就快快樂樂的休息養病，以前一直工作沒什麼時間運動，就趁這段時間運動，這樣心理健康，身體也跟著健康，原本可能治不好的病，慢慢變好轉，甚至全好了，所以我認為如果生病可能一開始都無法接受，但是後來一定要慢慢轉變自己的心理，這樣才有機會戰勝病魔。

文章中提到「現在越來越多健身房，表示這個城市給人們活動的空間越來越少，於是大家必須要擠在一個密閉空間用空調控制溫度，踩在跑步機的塑膠皮上來運動」，我覺得有些現在人都上健身房而不是在戶外運動不一定都是居住環境越來越密集擁擠，導致森林越來越小，有些是因為現代人太忙想運動，但又不想去戶外，就直接在公司裡的健身房運動這樣比較快，跑一跑就可以搭電梯馬上回去工作。但是有些人還是會去外面運動，畢竟大自然的空氣總比空調理面的空氣清新多了。文章有說到德國城市裡設置很多的森林區，來緩解讀是人匆忙和心靈上的焦慮。如果台灣也可以像德國一樣，這樣要殺人的、想自殺的或想犯罪的，都去森林裡走一走動一動，呼吸一些自然空氣，這樣腦袋變清楚，這樣台灣的犯罪率和自殺率說不定就會下降很多了。

雖然我只讀了蔣勳的身體美學中的一小文章，但是我確知道了以前不知道的身體美學，而且蔣勳說佩服德國城市裡面有設置很多森林區，我也滿佩服加羨慕，如果台灣也是這樣該有多好，不用到很遠的地方就有森林的地方玩，如果沒有蛇那就更好了，總而言之人就是要放鬆心情，不要一直工作，導致文章說的過勞死，賺再多錢也享受不到。