 在看這本蔣勳的「身體美學」之前，從字面上覺得這應該是一本在探索視覺上肢體或外在優美的書，翻開書之後才發現他所探索的方向跟我所想的不太一樣，不管是大自然或是各國文化、宗教，再從心靈到身體甚至是最稀鬆平常的呼吸，作者都能追捕到美的影子，美是無所不在的，只要我們停下腳步，好好的看看這世界，好好的看看自己，就會發現「美」就在你我的身邊。

 「美，其實是從愛自己的身體開始」，我很喜歡作者所傳達的這個概念，如作者所說的，我們每天為了工作、為了學業，把時間給家人、給朋友、給親人，那自己呢?我們每天花多少時間來關心自己的身體?我們了解自己身體的需要、變化嗎?或許在經過這一連串的捫心自問下，我們都該對自己說聲抱歉，並且開始給自己一點空間，學著如何愛自己。

在書中，用埃及、希臘、印度和中國來舉例，用不同的文化來觀察各種文明的美，這點非常吸引我，在欣賞他們的美之前，作者先帶我們了解各個文化的背景，再用不同的角度去欣賞他們的美，從埃及紀律、嚴肅的美，接著希臘運動、動態的美，再到印度柔軟的美，最後是中國氣息、從容的美，各種不同的美都跟他們的文化息息相關，西方所追求的是外在的身體美學，而東方追求向內領悟的身體美學，我相信不管是西方或東方，都有很多值得我們去探討、欣賞及學習的地方。

美的定義不該侷限在視覺上，我認為心靈上的美更為重要，我相信自信的步伐跟微笑可以勝過許多外在的裝飾，但這並不表示自己不需做其他的努力，「身體的美，並非全然天生」，但另一半就必須靠自己去創造；而在文化上的美，或許會因為跟自己生長文化的不同而去恐懼、排斥，導致錯失了瞭解的機會，這真的非常可惜!正因為文化的不同，所以更有欣賞、瞭解的價值，只要願意踏出第一步，就會發現其實沒有所想的這麼可怕，用開闊的心胸去接受不同的文化、接受自己，才能夠好好的去欣賞這世界的美。