**身體美學閱讀心得**

**學號:**4a127021 **姓名:**陳立群

 作者蔣勳先生對美學有深刻的體認，從各層面解釋身體美學，提出身體美學受文化所影響，從各時代及民族的審美觀、從事活動的不同，呈現出各有特色的外在樣貌。

 「台灣究竟存在著什麼樣的身體美學？」作者認為身體美學應是啟發每個人去發現自己美的部份，失去了自己的特點，一昧地模仿不是你的部份，這時就是不美。美，就是回來做自己，作者指出探索真正的自己、愛惜自己的身體，身體內外兼具，用呼吸、運動、走路、勞動、擁抱、握手，從生活中達到從容優美平衡的身體狀態。身體如盛開之花，怡然自得的生活，身體才能呈現美好狀態。

 作者常年推行美學教育，在文中也提到一次受邀至選美比賽做評審的經驗，作者以「美是沒有第一名的！｣予以回絕，「此身難得」，每一個獨特的生命存活於世，在不同時代、環境背景之下，都有屬於自身不可磨滅也無法替代的價值，然而，如何定位自身的美？我認為是每個從容、自在的生命個體終其一生的體認、琢磨。