專題報告

《身體美學》蔣勳：全書或章節讀書心得報告

醫電三甲 4A127026 丁健文

探討的章節 : 從身體美學到心靈美學

一般來對我們來說提到一個人的身體很美，常常指的是表面的形象，可能會覺得臉型、胸形、腰型、臀型、腿型好看，甚至還有人會覺得背影好看，其實對每個人來說都他們的審美觀都不太一樣，所以要怎麼定義美，是有一定難度的研究領域。

當身體處於良好的狀態時，其實我們不容易察覺到身體的存在，因為大家心裡面會認為良好的狀態代表是身體很好沒有發生任何問題，不會刻意去了解自己的身體的狀態，然而當身體的狀況出現了問題才會發現自己的身體沒有像以前一樣好了，這時候就該好好的思考思考，如何保持良好的身體狀況不要再變得更糟糕就好。

對於每個人的五官及肢體來說，當然會產生先天上的差異，會因為後天的一顰一笑、心緒修養，就會成為與他人相處之間的訊號傳送出去，也許別人願意接受，也許別人會產生懼怕或驚慌。

在上學的時候期間跟別人相處，與別人講話，這時候的我們，不知不覺地在別人面前扮演起角色，不容易找到自己，而當與自己獨處時，才會拿掉所扮演角色的面具，或許在與別人的相處下不是刻意要偽裝自己，可能是潛意識下偽裝，有些人是想要在別人的面前覺得自己是他偽裝之下的那種人才偽裝的。

在KTV時都沒有唱半首歌，但是在浴室洗澡時自己就會唱出來，然而洗澡時因為享受到真正的放鬆，自己就不經意的唱出歌來，我就是那一種人，可能是因為在大家面前會比較害羞，會害怕唱得不好聽，所以至於在KTV裡面不會點歌唱歌，可是在浴室裡就不會這麼覺得了，因為洗澡的時候等同於在放鬆，在放鬆的期間裡心情當然會很愉快，有愉快的心情自然而然就會唱出歌來。

很多人認為美就是得化妝，甚至以整形來身體的生理狀況，我們並不一定要否定這樣的美，我常常聽別人說自信就是美，這句話可以用在這一邊，每個人對美的定義不一樣，很多人會化妝、會想整形，是因為這樣可以增加自己的信心，讓自己變得更美好，不論是自己看自己或是別人看自己都會覺得自己美。現今生活在這個社會上大多人都花很多時間做外在身體的功課，也許，沒有花足夠時間做身體內在的功課，其實內在美也是很重要，有好的內在，代表有好的心態，好的心態會讓跟你相處的人覺得你很美，想想看如果有一個人外在很美，但是內在卻是非常不好，那跟她相處的人會一直想跟她相處下去嗎?明顯來看是不會，而且還會覺得她一點也不美。

其實我們發現身體的功課並不難做，就是一定要留點時間給自己，放鬆就是身體功課的開始，有了好的開始就可以慢慢地去認識自己的身體，認識了自己的身體就會想去好好地照顧自己的身體，現今的人就是會因為每天都在忙，而輕忽了身體的鍛鍊，為了要好好去愛我們的身體，所以要去休閒、運動，要讓自己的身體保持良好的狀況、保持良好的健康。

美，其實很難做比較，可是我們要回來做自己，要有充分的自信，自信就是美，自然美也是一種美，這就要看大家如何去審思，它將可以幫助自己，讓身體達到一個最好的狀態。