《身體美學》期中讀書心得

4A1K0052 多樂三乙 蘇媺雅

　　一開始剛看到這本書的書名時，我以為這是本很單純的理論書，不過看了一個章節之後覺得並沒有想像中的那麼理論，也包含了很多作者自己的心靈啟發之類的。

　　我看的章節是「牽手與擁抱」，在寫讀書心得之前，當我看到這個標題就有一種很難以啟齒的心情，五味雜陳的。當我們還小、大約國小的時候，爸媽還要牽著我們的手去上學，由於母親工作的關係，所以上學都是由父親帶我和哥哥去，從國小一直到國中都是，高中則是因為在外地念書所以得自己搭公車上學。小時候常因為自己的脾氣不好和家人鬧脾氣，再加上不愛念書，所以時常會和最常相處的父親鬧不愉快，雖然那時候還小，不懂事也算正常的，不過現在想想真的很後悔當初的不成熟，父母那麼辛苦的把我們拉拔長大，而我們卻在到了高中甚至大學才能體會父母的辛苦，有時候常常會想如果自己以前能更懂事就好了，而現在只想好好的把握和父母在一起的時間，也不吝嗇的給予他們擁抱和更多的關懷。

　　其實書上的觀點我覺得還蠻中肯的，我們必須要好好的照顧自己才能去愛別人，常常看到身邊的朋友，有些人對愛情非常盲目，沒了愛情就什麼都沒了的感覺，但他並不了解，在得到愛情前你不也是好好的活著嗎？為什麼在失去愛情後要這麼的失魂落魄？如果你自己不能好好的照顧自己的身體，你有什麼資格去談愛呢？因為我並沒有關於「失去愛情後沒辦法好好自理」的症狀，所以對周遭的朋友或親戚出現這種狀況的時候還蠻不能理解的，這種事情也不能幫什麼，只能在他們身邊陪伴他們。

　　其實相較於國外，台灣真的算是比較保守，像歐美那邊的國家，只要見面就會給朋友一個大擁抱，雖然常看到歐美劇裡面鬥心機的人都會有些小動作，不過一般正常人應該不會這麼誇張，呵呵。不過我看到作者一直在書裡強調怎麼做才不會被誤會，感覺是因為台灣的風俗比較保守所以才會比較擔心，我覺得只要做的正就不必擔心被誤會，也不要有太超越朋友的舉動就好。