**身體美學＜蔣勳＞　讀書心得報告**

**章節：身體應與精神合一**

班級：多樂三乙

姓名：盧乃琦

學號：4A1K0077

讀過這本書，我發覺蔣勳是個非常注重身體健康的人。



＜身體的記憶33＞的大意是，即使生活再忙碌、也要靜下心來面對自己的身體。現今繁華的社會中，周遭有太多人因為工作、賺錢、養家而讓身體健康亮了紅燈。一個客戶，有比身體健康重要嗎？一個案子，真的值得我們整周熬夜，賠上健康的身體嗎？　有很多人因為工作忙碌，無暇照顧自己的身體，年繼輕輕就走了。何不早點開始重視自己的生裡和心理健康呢？

若有了生理和心理健康，要為一個客戶服務、要完成一個艱難的案子，一定會更加容易。

　　雖然現在還只是大學生，我就已經覺得身體有點開始出狀況了，畢竟是設計科出身嘛。從高一開始，我就讀美術工藝科，那時就已經開始熬夜趕作業的生活了。現在大學三年級，我就讀遊戲設計科系也是很辛苦，在平時，我和我的組員們都很認真的熬夜製作專案。

　　最近因為壓力有點大的關係，身體開始有點小狀況，像是：很常覺得身體有些發熱、頭暈、便祕…臉色不佳等情況，我開始有點擔心自己的身體了。但和我的朋友相較之下，我的身體好像還算是比較健康的（苦笑）

　　看到蔣勳的文章，突然驚覺，我們在忙碌的過程中，鮮少停下來注意自己的身體和心靈。我的身體健康嗎？我能睡得好嗎？我現在幸福嗎？我現在正在做我喜歡的事情嗎？我們常常因為忙碌，而忽略了微小的細節，甚至是生活中的美學。所以不妨，從現在開始，好好的官照自己的身體和心靈，當生理、心靈都滿足（健康），便能夠體會到美，像是舒適的看場電影，用心的完成一份工作。