[醫學美學概論](http://my.stust.edu.tw/course/41939)期中心得報告 醫電三甲 4a127010 高廷耀

從父母親把我們生下來，我們就擁有了自己的身體，那我們對於我們自己的身體有多少的了解呢?試問自己在洗澡的時候、換衣服的時候，或甚至是站在鏡子面前，我們是否有認真地觀察過我們的身體。

雲門舞集講求的是身體的線條之美，而希臘人講求的是身體的力之美，但是這些都是實體之美，美，也可以是抽象的，像是埃及人，他們認為紀律也是一種美。

西方人認為，二十五歲之後的美，是自己創造出來的，所以25歲前的美，我們都要感謝我們的父母，是他們賦予了我們前25年的外貌，但是25歲之後，就是要靠自己了，有人說，身體的美，並非全然天生了，這剛好應證了西方人的思想，很多外在的事物是可以改變我們的外貌，使用化妝品、整形等…，但是，這些東西也只能夠改變我們的外貌，而無法改變我們內在的氣質，內在的氣質是後天培養出來的。

回歸正題，美，是勇敢做自己。每天挪出一點時間認識自己，與自己對話，會發現獨處的自己是最真實的，需要懂得珍惜與觀察自己的身體。美，很難做比較。每個人都有自己獨特的美，相信自己做的到，提升自己心靈層面的等級，擁有了強烈信心，讓身體達到一個最美的狀態。

我們要做出最真實的自己，將自己的人生繪出五顏六色的色彩，雕刻出美麗的輪廓，閃耀著人生的過程，等年邁時，再回頭看繽紛的色彩痕跡，將會是永不毀滅的精彩記憶過程。