《身體美學》 － 蔣勳：全書或章節讀書心得報告

　　現代的人對美的追求常常只在乎外表，卻忽略了身體的健康，但真正的美其實是回來做自己。

　　做自己就是要注重身體的健康，在忙碌中的閒暇之餘可以多注意身體的需求，讓身體做適當的放鬆、或做做運動也可以讓身體更健康，當身體健康了精神上也就容易得到提升，於是最後可以得到身體與精神的合一，這才是真正身體的美。