

班 級：廣設 1-1
名 次：第三名
作 者：郭怡宣
參賽標題：萬一吃了棉花糖
書籍 ISBN：9789861751245
中文書名：萬一吃了棉花糖

原文書名：萬一吃了棉花糖
書籍作者：喬辛·迪·波沙達
出版單位：方智出版社
出版年月：2005 年 09 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

在上一本的書《先別急著吃棉花糖》的主角阿瑟，一開始是個沒什麼成就、欠下高額債務的私人司機，現在卻是大學畢業，還找到了一份理想的好工作。主角在之後不斷研究棉花糖理論，教導他的朋友們，並幫助他們開創人生，那些理論都很正確，而且都很實用，但阿瑟在得到好工作、並得知薪水十分優渥時，又開始揮霍自己的棉花糖，不久之後，他債務已經超過他所能負擔的金額了，這本書就是在描述主角如何再次從高額的債務中爬起來。

二●內容摘錄：

我父親等了六個月，就只是爲了要說那一句話，而我真的懂了。如果你能什麼都不做，只是不斷的砌磚頭，那就部會有什麼事是你無法克服的。你懂嗎？你一次砌一塊磚，最後就會出現一面牆，你想阻止也阻止不了。所以我一點也不害怕砌牆，我只要讓自己專心在磚塊上就好，牆會自己跑出來的。〈p.63〉

棉花糖守則的基本概念是爲了你真正想要東西而忍耐、等待，並累積你最重視的東西，但是這一切都是爲了享受成果。囤積並不等於儲存。你死守著所有財產不用，對你的繼承人來說可能是見好事，但如果你不能享受自己所累積的財富，那又何苦爲了經濟自主而奮鬥呢？〈p.153〉

三●我的觀點：

這本書中提到了所謂的棉花糖理論，其中非常重要的、也必須做到的，就是成功六步驟棉花糖計畫，人生就是要有些改變才會更進步，有些人害怕改變而不去改變，但這樣只會一直停留在原地什麼也不會進步，所以人要嘗試接受任何新的事物，這樣人生才會活的精采、有意義。

累積自己的棉花糖是很好，但不去享受自己的棉花糖，就不知道他甜美的滋味，等嚐到了自己努力的成果後，才会有繼續前進的動力，但首先還是要先好好的努力賺取或是朝著自己的目標前進，別半途就放棄，不然不會看到自己的成果，別亂揮霍自己的棉花糖，立定志向就要努力去做，否則就只是在原地打轉，根本不會前進。

面對你的恐懼，越是害怕它越不能克服它，應該要想辦法去克服，不應該去逃避它，要勇於去將它給打敗，光是逃避只會讓自己對那恐懼越來越害怕，所以不管遇到什麼令自己害怕的事都不要去無視或是不管它。

「那些願意支持幫助你的人，是你人生最大的資產。」書中提到的這句話我很認同，其實一直罵你、唸你的人並不壞，反而是幫助著自己前進，有些人就是需要有人管有人去說才會去做，才會將事情做好，像我自己就是個這樣的人，所以我人生真的不可以缺少像這樣會管來管去的朋友，雖然有時候覺得他們很囉唆很煩，但還是非常感謝她們能夠不厭其煩的待在我身邊支持我幫助我。

憂慮是你的敵人，要是對一件事感到非常非常憂慮，那就是著去把它解決掉，那就是著想辦法把它消除，但如果真的事件無解的事，那麼就試著去接受它，別讓它成爲了壓力，壓力是會害死一個人的，心靈會一天一天的被摧殘掉，所以別浪費心力和力氣去擔憂它了，要不是將它解決就是接受它，這樣才不會受傷。

好好評估自己的能力，能力到哪裡只有自己了解，若是能力不足，那就好好培養自己的能力將達到自己所想要的標準，別覺得自己能力差就開始墮落，這樣並不是好事，墮落只會把自己的人生給搞毀了，這樣活的很沒意義，所以要將自己有的淺能激發出來，每個人活在這是上一定會有自己專屬的才能，所謂的「天下無難事，只怕有心人。」就是這樣的。（725）

這本書講的人生哲理都很值得我們去學習，阿瑟一開始雖然過的非常辛苦，但自從他真正的了解到棉花糖理論後，他人生也開始慢慢的改變，直到現在一直向人們訴說他人生的歷程過的多麼精采，這本「萬一吃了棉花糖」和他上一本寫的「先別急著吃棉花糖」的內容裡有很多有趣的趣事，聽到棉花糖理論這名詞時，我感到非常有興趣，去了解後發現真的事十分有趣的理論，很希望大家也能夠去知道這所謂的棉花糖理論，給自己了解更多更多人生的道理，勇敢去創造自己的未來，遇到難題時別停頓了，將它給打敗，才能一直得走下去，在人生的路上有很多的親朋好友幫助你，只要好好的做人，有多少的朋友都不是問題，自己的能力要由自己去啓發，但或許會有人在身旁默默的幫助你。

四●討論議題：

如果讓你選擇改變這個世界，或是改變你自己，你要選哪一個？

狼吞虎嚥棉花糖比較好，還是囤積棉花糖比較好？