

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是裸土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）

人類理解我的生存之道：

果肉熟度不均勻，樹滑不好爬，果實散在樹極，果實成熟時間不同，料多，吃多了會消化不良，導致便秘。

人類不理解我的生存之道：

為了繁衍後代，要香氣四溢
為了避免被吃光，要在不同時間成熟
為了落地生根，果肉要半硬半熟，讓人吃幾口就把我丟了！

「做自己」有何必要性：

為了遵循內心，
有個人特點

「做自己」有何好處：

不需違背內心，以最自然的態度迎接每個事物

「做自己」得付出的代價：

可能與別人起爭執，見解不同，引起不滿

我的長處（至少兩項）：

1. 畫畫
2. 讀書

我的不足之處（至少兩項）：

1. 脾氣不好
2. 情緒起伏大

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是棵土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）

人類理解我的生存之道：

香氣四溢

人類不理解我的生存之道：

成熟時間不同

「做自己」有何必要性：

不會失去自己的特色。

「做自己」有何好處：

不會什麼都和別人一樣，才會有自己的特色

「做自己」得付出的代價：

自己做的事情自己解決，別人沒辦法幫忙

我的長處（至少兩項）：

細心，有耐心

我的不足之處（至少兩項）：

上課時不夠認真
做事情不夠主動

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是棵土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）

人類理解我的生存之道：香氣四溢

人類不理解我的生存之道：果肉半硬半熟，果實不同時間成熟，籽特別多

「做自己」有何必要性：

接受所有的自己，放下過去，停止比較，與自己和解，不受他人言語干擾

「做自己」有何好處：

自由，無拘束，變得開心自信

「做自己」得付出的代價：

被他人視為異類，被排擠非議

我的長處（至少兩項）：

烹飪、打羽毛球

我的不足之處（至少兩項）：

情緒控管不佳，易對他人發脾氣。時間管理不好，每次計畫好的事，都要拖好久才完成。

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是棵土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）

人類理解我的生存之道：樂觀，大方。

人類不理解我的生存之道：發瘋。

「做自己」有何必要性：

就算沒人支持，還有配！

「做自己」有何好處：

自信！

「做自己」得付出的代價：

有可能會被嘲笑。

我的長處（至少兩項）：大方，樂於助人，愛幫忙。

我的不足之處（至少兩項）：不太能克制自己，有時候會做出別人無法理解。

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是棵土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）

人類理解我的生存之道：

種了不是為了來填飽肚子

人類不理解我的生存之道：

不好吃就把我丟地上

「做自己」有何必要性：

讓大家看見我

「做自己」有何好處：

會有很多人來

「做自己」得付出的代價：

被丟在地上

我的長處（至少兩項）：

我的不足之處（至少兩項）：

不愛讀書

做事兩光

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是棵土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）		
人類理解我的生存之道： 聞起來很香		人類不理解我的生存之道： 籽很多
「做自己」有何必要性： 自信	「做自己」有何好處： 不用在意別人的想法	「做自己」得付出的代價： 自己處理做錯的事
我的長處（至少兩項）： 畫畫、唱歌		我的不足之處（至少兩項）： 懶、很懶

【多向思維學習單：假如我是棵土芭樂】204[10 - 許維維]

劉克襄先生在〈土芭樂的生存之道〉一文中，寫出以人類的眼光為出發點，針對土芭樂的生存策略「由充滿偏見到頓悟了然」的思想轉折。上完本課課程後，請你換位思考，設想自己就是棵土芭樂，再設想人類理不理解土芭樂，對土芭樂有何響？土芭樂（你這棵「土芭樂」）對於這些影響又有何「感覺」或「反應」？進而思考「做自己」有何必要性？「做自己」有何好處？「做自己」得付出何種代價？從而歸結思考：你清楚自己的長處與不足之處各是什麼嗎？

我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂。我是一棵土芭樂.....（自我催眠中）

人類理解我的生存之道：

是為了不
給吃

人類不理解我的生存之道：

覺得煩

「做自己」有何必要性：

不失去自己
個性

「做自己」有何好處：

有自己個性

「做自己」得付出的代價：

可能被討厭

我的長處（至少兩項）：

學習
說話

我的不足之處（至少兩項）：

英文
長跑