

## 關於情緒教養的 101 本繪本

資料來源：親子天下

<https://www.parenting.com.tw/article/5032992-%E7%94%A8%E7%B9%AA%E6%9C%AC%E8%AB%87%E6%83%85%E7%B7%92/?page=1>

作者：陳書梅 出處：親子天下

小小孩也會有心事，有時候哭鬧也無法釋放負面情緒。然而，透過繪本，它提供了生活體驗，引起情感共鳴，能夠有效紓解情緒，對大人或小孩，都是最佳的心靈處方箋…

兒童情緒教育的相關研究，多肯定繪本對兒童情緒發展的幫助。繪本常以第一人稱觀點敘事，直接處理主角的感受，因而較易使兒童產生共鳴。

對兒童而言，繪本具有社會化、提供生活體驗、娛樂以及紓解情緒等功能。許多研究和相關文獻都證明，具有情緒療癒效用的繪本，不論對大人或小孩，都是最佳的「心靈處方箋」。

遭逢情緒問題時，父母或師長可與孩子一起閱讀繪本並進行討論，以引導兒童改變想法，並學會以較成熟、樂觀的觀點思考，面對問題，進而解決情緒困擾，這就是所謂的「書目療法」。

書目療法的具體做法

一般而言，兒童「書目療法」有以下做法及步驟，可供父母、教師參考：

1. 重述：請小讀者用言語或繪圖方式，重述故事內容的某一橋段、主角情緒困擾問題、主角的情緒感受、價值觀或行為等。
2. 指認：請小讀者指出故事內容中，與自己生活經驗相似之處。
3. 探索：請小讀者探索自己生活經驗中，曾經遭遇的事件與其結果。
4. 推論：讓孩子由此類推生活中的相關事件。
5. 評估：請孩子評估，若類似事件再度發生，是否還有其他選擇與解決方式。

在兒童講述或繪出故事內容的過程，父母或師長可藉此觀察兒童個人情感投射的狀態；小讀者也可藉此抒發負面情緒。藉由自行閱讀或與父母、老師互動討論的過程，小讀者可以學習書中角色解決問題的方式，並思考如何因應自己所遭遇到的困難。

舉例來說，在繪本《把帽子還給我》中，小男孩戴了奶奶織的毛線帽以遮掩頭上的疤痕，卻遭到同學霸凌以及恥笑毛線帽為「禿頭帽」，小男孩對奶奶大吼大叫發洩怒氣。之後，小男孩的父親告知緣由，小男孩終於明白，當年奶奶為了救他免於遭受摩托車撞傷，卻導致一隻眼睛失明的故事。小男孩雖倖免於難，但頭部受傷留下疤痕。小男孩在了解疤痕乃是勇氣和愛的象徵後，從而能勇敢的面對霸凌者，最終贏得同學的尊敬與友誼。

在閱讀這本書的過程中，曾經有過與書中主角相似經歷的小孩，便能認同主角的想法與行為，並投射個人的情感，反映其情緒經驗，從而得以釋放自己的情緒。同時，小讀者也可以學習繪本主角自我激勵與積極正向處理霸凌問題的方式，終而能勇敢面對挫折。

#### 故事情節 讓兒童產生共鳴

《我要大蜥蜴》中，主角阿力想飼養寵物，卻遭母親反對而感到鬱悶。故事運用母子間逗趣的紙條對話，展現兩人溝通協調問題的過程。家長可參考繪本中主角阿力母親的做法，運用與兒童理性溝通的方式，平和地處理兒童有不合理的慾求時的困擾。此外，在閱讀本書時，想養寵物而不被家長允許的孩子，很容易與主角阿力的心情產生共鳴，使小讀者不再覺得自己是孤單的。本書以逗趣的方式展現母子筆戰的內容，小讀者也能學到如何使用合宜的言語敘述自己的情緒；如何以理性溝通取代哭鬧或吼叫等不理性的方式去表達或宣洩。

當孩子面臨遷移、搬家、適應新環境與新朋友的困擾時，就如同《芽芽搬新家》一書中的主角芽芽，在搬家後因對舊環境的思念與新環境的排斥，情緒十分低落。有類似經驗的孩子能對芽芽的遭遇與情緒產生認同感。但芽芽隨著與新朋友大頭妹一同遊戲、相處，並在大頭妹的幫忙下找回了遺失的雨傘，終於敞開心胸接納了新朋友和新環境。閱讀的過程中，除了能藉由大頭妹的熱情與關懷，以及芽芽開懷的笑容，來舒緩孩子搬家後所產生的不安等負面情緒，也能讓孩子了解到，在陌生的新環境中，若能以開闊的胸襟接納新事物，便能獲得另一段美好的生活與友誼。

孩子在成長的過程中，多少也會面臨兄姊長大之後，不再與自己有親密互動的過程。《我的鱷魚哥哥》就以此為題材。小鱷魚描述著原本感情十分親密的哥哥，青春期突然變了一個人：結交新朋友、不想玩「幼稚」的遊戲、不想理會家裡的

人。小鱷魚因而感到不解、孤單及難過。最後，透過長輩的陪伴與關懷，小鱷魚了解這是成長必經的歷程，因而釋懷。同時也明白，透過彼此的體諒與關愛的行動，才能重建親密的手足情誼。

書中的圖畫生動呈現了每個角色的情緒反應，透過此繪本，小讀者能認知到往昔親密的哥哥或姊姊，在想法及行為上的改變，以及他們不再與自己親密的互動，乃是成長過程的必經之路。而體諒、關心及陪伴的行為，都有助於親密手足關係的維持。

當孩子面對如心愛寵物死亡等喪失所愛的不解與難過情緒，《怎麼會這樣?! 艾維斯的故事》正是以此為主題，敘述小女孩因寵物鳥艾維斯過世，非常難過與不捨的故事。透過周遭他人的關心，並一起傾聽小女孩訴說以往與寵物鳥相處的點點滴滴，大家一同為寵物鳥舉辦了葬禮，小女孩心中的憤怒、不解及悲傷等負面情緒因而得到了抒發。孩子成長過程中，多少會接觸到與死亡相關的議題。閱讀相關繪本時，有相似遭遇的小讀者得以回憶自身的經驗，對故事中小女孩的處境感同身受。書中小女孩藉由朋友的關心與陪伴，並以吶喊、訴說、回憶、追悼等方式，讓心中哀痛與不平之情終於得以舒緩的過程，也提供兒童學習模仿的機會。小讀者也得以學習如何認知與了解他人的負面情緒，進而能善體人意，以同理心給予他人情緒上的支持，協助對方從負面情緒中跳脫，從而擁有良好的人際關係。

此次筆者針對一般兒童在成長過程中，常遭遇的情緒困擾問題，如「自我認同」、「親子關係」、「親子失和」、「手足關係」、「同儕關係」及「喪失所愛」等挑選五十二冊具情緒療癒作用的繪本。

同時，加上台灣大學圖書資訊學系與國家圖書館發起之「送兒童情緒療癒繪本到四川」專案活動，所出版的「兒童情緒療癒繪本解題書目」中之五十冊情緒療癒繪本，總計共一百零二冊，供父母與師長參考。(本文作者為國立台灣大學圖書資訊學系副教授)

- 立即前往下載 101 本情緒繪本書單  
<http://parenting.cw.com.tw/download/eqbooks.pdf>

## EQ教養繪本(101本)

編號	書名	情緒	情緒困擾問題類型	出版社
<b>自我認同</b>				
1	破襪子花拉	沮喪	因身體殘缺而衍生的沮喪情緒	飛寶國際
2	小奇的藍絲帶	沮喪	面對自己的短處而產生沮喪感	天下雜誌
3	查克 笨！	頹喪	因挫折而衍生頹喪感	小魯文化
4	笨小豬	退縮	受人輕蔑對待而衍生的退縮怯懦感	三之三
<b>親子關係、家庭、家園</b>				
5	我要大蜥蜴	煩惱	渴望飼養寵物遭父母拒絕的煩惱	小魯文化
6	我和我的腳踏車	失落	欲購買物品而不能如願以償的失落感	和英
7	老媽，你好嗎？		不適應父母的管教方式	三之三
8	大猩猩	寂寞	面對單親父親無暇陪伴的問題	格林文化
9	紙做的城堡		渴望父親陪伴的問題	三之三
10	媽媽，外面有陽光	寂寞	面對忙碌無暇陪伴自己的母親	和英
11	媽媽的紅沙發	不安	災後家園重建的憂慮與不安	三之三
12	一個不能沒有禮物的日子		面對家中遭遇的經濟困窘問題	和英
13	讓湍河流走	失落	家園遭毀而傷痛不已	青林國際
<b>親人失和、分居、離異、再婚</b>				
14	你還愛我嗎？		父母離異、再婚的適應問題	大穎文化
15	好事成雙		父母失和而衍生的擔憂情緒	格林文化
16	保羅的超級計畫		對父母離異事件的心理調適問題	格林文化
17	媽媽爸爸不住在一起了	悲傷	父母分居、離異的適應問題	遠流
18	記憶的項鍊	冷漠	與繼親相處的不適應問題	三之三
<b>手足關係</b>				
19	莫里斯的妙妙袋	寂寞	面對兄姊排斥的問題	上誼
20	我希望我弟弟是一隻狗	嫉妒	面對新弟妹出生的嫉妒情緒	親親文化
21	小菲菲和新弟弟		因新弟妹出生而產生的焦躁煩悶感	和英
22	彼得的椅子		面對新弟妹出生的排斥與抗拒感	上誼
23	鱷魚怪		面對新弟妹出生帶來之衝擊	米奇巴克
24	小小大姊姊		面對新弟妹出生而遭受親人冷落的問題	上誼
25	大姊姊和小妹妹	厭煩	不滿兄姊管教而衍生的厭煩感	遠流
26	我的鱷魚哥哥	孤單	因哥哥結交新朋友而感到孤單	天下雜誌

## 同儕關係

27	沒有人喜歡我	寂寞	無法融入同儕群體的孤寂感	三之三
28	嘉嘉	寂寞	缺乏友伴的心理調適問題	和英
29	大手握小手	孤單	無法融入群體的孤單感	格林文化
30	芽芽搬新家	鬱悶	因新環境而衍生的鬱悶情緒	天下雜誌
31	阿迪和朱莉	疏離感	因彼此差異而產生的隔閡感	和英
32	養天使的方法	孤單	面對缺乏友伴而感到孤單的心理調適問題	小魯文化
33	有你，真好！		面對人際交往的困難	天下遠見
34	江布朗和夜半貓	嫉妒	面對新成員加入群體而衍生的嫉妒感	三之三
35	我的秘密朋友阿德	寂寞	面對寂寞感	遠流
36	把帽子還給我	憤怒	面對霸凌事件而衍生的憤慨不平感	小魯文化
37	愛唱歌的鳥	孤單	面對遭人排擠的心理調適問題	上人文化
38	帶來幸福的酢漿草		面對朋友爭吵的問題	小魯文化
39	蝴蝶風箏	憤怒	面對朋友爭吵時產生的憤怒情緒	風車
40	我最討厭你了		面對與好友爭執引發的憤怒與厭煩情緒	遠流
41	你是我的朋友嗎？		與朋友的爭執問題	臺灣麥克
42	是蝸牛開始的！		遭受他人惡言怒罵而衍生的憤怒感	三之三
43	跟我做朋友好嗎？	退縮	面對無法鼓起勇氣，結交新朋友的問題	上誼
44	小阿力的大學校		面對因新環境而衍生的不安情緒	上誼

## 與所愛分離、喪失所愛

45	爺爺有沒有穿西裝		至親過世的不解與失落感	格林文化
46	豬奶奶說再見		面對親人即將過世的恐懼與不安感	東方
47	想念外公	悲傷	對已故親人的思念之情	遠流
48	小白跑哇跑	悲傷	失去親人的寂寞感	小魯文化
49	你到哪裡去了？		因親人驟逝而衍生的不解與難過情緒	三之三
50	跟爺爺說再見		無法理解死亡的困惑與哀傷感	巨河文化
51	獾的禮物	悲傷	因長者離世而衍生難過情緒	遠流
52	小魯的池塘		面對朋友過世的失落感	三之三
53	夏天來的時候，我會想你	悲傷	寵物死亡所帶來的惆悵感	大塊文化
54	怎麼會這樣？！艾維斯的故事		失去心愛寵物之不解與憤怒	小魯文化
55	想念巴尼	悲傷	面對失去心愛寵物的悲傷情緒	東方
56	我永遠愛你	悲傷	面對寵物死亡的心理調適問題	上誼
57	全世界最棒的貓		面對心愛寵物死亡，無法移愛至新寵物的問題	道聲
58	彩色糖果的約定	悲傷	面對即將來臨的離別之苦	米奇巴克

59	全都是我的寶貝	悲傷	珍愛之物遭家人丟棄而傷心難過	大穎文化
<b>面對、抒發負面情緒</b>				
60	獨自去旅行	悲傷	面對朋友遠離的心痛與不捨之情	大穎文化
61	有時候，我覺得我像…		面對各種負面情緒的抒發問題	親親文化
62	我的小小傷口系列		面對各種負面情緒的抒發問題	天下雜誌
62	家有生氣小恐龍	憤怒	面對憤怒的情緒	大穎文化
63	生氣湯	憤怒	面對憤怒的情緒	上誼
64	生氣的亞瑟	憤怒	面對憤怒的情緒	三之三
65	菲菲生氣了—非常、非常的生氣	憤怒	面對憤怒的情緒	三之三
66	我變成一隻噴火龍了	憤怒	面對因憤怒而失控的情緒問題	國語日報
67	壞心情！	憤怒	面對惡劣的情緒	小魯文化
68	我好生氣	憤怒	遭遇諸多不如意之事而衍生的憤怒情緒	天下雜誌
69	糟糕的一天		遭受諸多挫折而衍生的沮喪與憤怒情緒	漢聲雜誌
70	野獸國	憤怒	面對因調皮闖禍而遭受責備的心理調適問題	英文漢聲
71	第一次大發脾氣	憤怒	負面情緒的宣洩問題	天衛文化
72	愛生氣的安娜	憤怒	面對易怒的情緒困擾	天下遠見
73	14招克服恐懼	恐懼	面對恐懼的情緒	全美文化
74	我好害怕	恐懼	面對令人苦惱的害怕情緒	天下雜誌
75	阿蓮娜、老鼠和巨貓	恐懼	面對恐懼的情緒	格林文化
76	祖母的妙法	恐懼	面對恐懼的情緒	漢聲
77	我要來抓你啦！	恐懼	面對恐懼的情緒	格林文化
78	勇敢的莎莎	恐懼	面對恐懼的情緒	三之三
79	安娜害怕的時候	恐懼	面對恐懼的情緒	阿布拉教育文化
80	誰偷走了月亮？	恐懼	面對怕黑的問題	童心房
81	黑夜黑夜不要來	恐懼	面對怕黑的問題	格林文化
82	你睡不著嗎？	恐懼	面對怕黑的問題	上誼
83	鱷魚怕怕，牙醫怕怕	恐懼	面對怕看牙醫的問題	上誼
84	第一次拔牙	恐懼	面對怕拔牙的心理障礙	上誼
85	第五個	恐懼	面對怕看醫生的問題	三之三
86	雷公糕	恐懼	面對怕打雷的問題	遠流
87	床底下的怪物	恐懼	面對未知的恐懼之心理調適問題	上誼
88	小凱的家不一樣了		面對未知產生的恐懼與擔憂情緒	台灣英文雜誌社
89	潔西卡與大野狼	恐懼	做惡夢的恐懼感	遠流
90	小美一個人看家	恐懼	面對一個人看家的恐懼感	台灣英文雜誌社
91	啊！煩惱	煩惱	面對煩惱的情緒	格林文化

92	公主四點會來	不安	面對說謊而衍生的不安感	三之三
93	我好難過	難過	面對諸多挫折而衍生的難過情緒	天下雜誌
94	阿比，為什麼傷心		面對目標不確定而衍生的情緒低潮	親親文化
95	小熊的小船		面對成長帶來的改變與調適問題	東方
96	我想念你		親人不在身邊的思念之苦	天下雜誌
97	想念的沙漠	寂寞	因親人遠離而衍生的思念之情	米奇巴克
98	我畫的窗子	寂寞	親人不在身邊的孤寂感	飛寶國際
99	烏鴉郵局	寂寞	與親友分隔兩地之苦	小魯文化
100	小恩的秘密花園		寄宿在外的寂寞與不安感	格林文化
101	我好擔心	擔憂	面對未知事物的恐慌與無所適從感	三之三