

(民國106年10月6日)

106心閱讀--共創韧性新世代推薦書目

中華心理衛生協會、中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會共同推薦

A繪本

ex	書名	出版社	推薦理由
1	彩色怪獸	三采	認知各種不同的情緒的差異，進而了解如何察覺自我情緒，才能懂得表達情緒
2	生氣王子	親子天下	從「生氣」情緒的事件中，讓家長和孩童了解生氣帶來的衝突點，進而觀察自我情緒，才能調適情緒及衝動
3	我的感覺，你的感覺	信誼	覺知自己和他人的情緒、選擇適當的方式表達情緒、易位思考
4	紅黃黑白	暢談	面對個性不同的人，因相處問題而感到苦惱，藉由角色人物的互動，學習多元觀點的表達，和社會關係的發展
5	跌倒了，沒關係	信誼	每個人都有「喔，糟了」的時候——學會務實地樂觀面對
6	我贏了！／我輸了！	親子天下	從不同角度去了解遊戲所造成的輸贏、紛爭及挫折衍生的各項情緒——分析原因、務實地樂觀面對
7	我也想說實話啊！	三采	不小心犯了錯後的天崩地塌、不知所措的感覺——學習勇敢面對犯錯的事情
8	香甜小雀斑	聯經	因別人取笑外貌、被取綽號而自我否定——藉由改變看待事情的方式，正面樂觀地接受自己在遊戲中落敗而覺得憤怒與不甘心——培養挫折容忍力，體會包容、理解的意涵，從而接受挫敗的事實
9	我不要跟你玩了！	小魯	
10	帶來幸福的酢漿草	小魯	面對人際衝突帶來的挫敗感——學習如何與朋友溝通
11	把帽子還給我	小魯	面對自我缺陷被人際霸凌帶來的頹喪感——學習如何勇敢面對霸凌
12	小奇的藍絲帶	親子天下	面對不擅長的事項帶來之挫折感——學會欣賞自己、找到自己的優勢能力，相信自我效能
13	年度最佳女巫	聯經	因他人取笑與評判自己，而覺得難過——認清自己的優缺點，相信自我效能
14	我做得好！小工程師 蘿西	小天下	被他人取笑、遭遇挫敗而沮喪不已——學習克服困難、捱過挫折的感受，相信自我效能
15	傷心黑洞	聯經	失去心愛寵物的悲傷情緒——學習如何具象表達、被同理進而走出哀痛的情緒
16	小傷疤	聯經	面對母親生病死亡後的孤寂、思念、哀傷的情緒——學習如何轉化為正面能量

(民國106年10月6日)

106心閱讀--共創韧性新世代推薦書目

中華心理衛生協會、中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會共同推薦

B兒童故事書與少年小說

ex	書名	出版社	推薦理由
17	心靈學校2: 不要再欺負我了!	三采	理解在學校常遇到的困擾—學習解決困擾問題的方法
18	大耳朵超人	小天下	因失聰與他人不同的造成負面情緒和自我認同低落—學習自我認同、人際關係、社會調適
19	丁小飛校園日記: 3副班長爭奪戰	親子天下	面對好友間的競合關係，所產生的嫉妒與愧疚感—學習如何在競爭關係下，維持良好友誼
20	巧克力戰爭	小魯	面對大人不公平的對待—學習遭受委屈時，如何有效地為自己發聲
21	說謊的阿大	親子天下	看到同學被標籤化，因擔心被隔離而衍生的各種煩惱，最後從自我認同到了解好朋友的真諦—領悟如何發展群我關係與忠於自我的平衡
22	我是胡阿珠	小兵	面對家庭弱勢處境的無力感—相信自我效能，以及習得對弱勢處境者的同理與關懷
23	單手女孩向前跑	小魯	疾病造成的生理限制、負面情緒—學習自我認同、人際關係、社會調適
24	天生好腳	聯經	面對人際的競合關係與性別認同的煩惱—學習如何維持競合關係與友誼之間的平衡
25	老鼠阿灰的煩惱	小兵	羨慕他人，自我效能與自我認同感低落—發現「做自己」最幸福，珍惜自己所擁有的
26	想飛的母雞	聯經	面對自身價值的迷惘和危險困境—確立明確的目標，相信自我效能、自己的命運自己掌握
27	刺蝟釣手	小魯	面對父母離婚後，環境改變的厭煩與不適感—由認識不同的處境，學習如何接納父母離婚的事實，並找到生活價值和自信
28	生日快樂	小魯	因感受不到父母的關愛，而封閉自己與自我否定，得以學習自我探索並認同自我，開始可以從各種跡象去了解父母過往及處境，最後突破親子不良關係
29	爸爸放暑假	小兵	因不良的親子關係而苦惱不已—父親生病到過世前的親子關係經營
30	早安豆漿店	國語日報	因重大變故、突發的困境而感到慌亂與不知所措—學習用正面思考來面對問題、解決問題

106心閱讀--共創韧性新世代推薦書目詳細資料

中華心理衛生協會、中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會共同推薦

EX	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	注音	定價	出版日期	適讀年級	ISBN
1	三采	《彩色怪獸繪本》與《彩色怪獸情緒著色本》超值套組	El Monstruo de Colores & El Monstruo chadernos para colorear.	安娜·耶拿絲 (Anna Llenas)	安娜·耶拿絲 (Anna Llenas)	李家蘭	○	399	2016/2/19	低年級	4710415385215
2	三采	心靈學校2：不要再欺負我了！	마인드 스쿨 2: 그만 좀 괴롭혀	金美永 (김미영)	金美永 (김미영)	李佩諭	X	280	2015/1/30	低中高年級	9789863422723
3	三采	我也想說實話啊！	The Truth According to Arthur	提姆·霍普古德 (Tim Hopgood)	大衛·特茲曼 (David Tazzyman)	吳其鴻	○	300	2016/2/16	低年級以上	9789863427575
4	小天下	我做得到！小工程師羅西	ROSIE REVERE, ENGINEER	安德麗雅·碧蒂	大衛·羅伯茲	李紫蓉	○	360	2017/6/28	中低年級以上	9789864792054
5	小天下	大耳朵超人	El Deito	希希·貝爾	希希·貝爾	劉清彥	X	450	2016/9/27	中高年級以上	9789864790708
6	小兵	爸爸放暑假		李光福	陳完玲		○	250	2017年07月	中年級以上	9789865641900
7	小兵	老鼠阿灰的煩惱		陳可升	李長駿		○	140	2006年04月	低年級以上	9789867107152
8	小兵	我是胡阿珠		王素涼	施剛吟		○	220	2008年02月	中年級以上	9789867107848
9	小魯	把櫃子還給我	かえしてよ、ばくのぼうし	梅田俊作	梅田俊作	林文茜	○	280	201207	中年級以上	9789862112915
10	小魯	帶來幸福的酢漿草	CLOVER NO KURETA NAKANAORI	仁科幸子	仁科幸子	周姚萍	○	280	201509	低年級以上	9789862115565
11	小魯	我不要跟你玩了！		黃郁欽	黃郁欽		○	290	201602	學齡前以上	9789862115923
12	小魯	巧克力戰爭	チョコレート戦争	大石真	北田卓史	陳珊珊	○	250	201210	中年級以上	9789862113202
13	小魯	單手女孩向前跑		周婉華	楊宛靜		○	240	201105	中年級以上	9789862112267
14	小魯	刺繡釣手		陳景聰	蘇力卡		○	260	201108	中年級以上	9789862115403
15	小魯	生日快樂	ハッピーバースデー	青木和雄、吉富多美	薛慧瑩	彭懿	X	280	201507	高年級以上	9789862115442
16	信誼	我的感覺，你的感覺	Feelings	阿麗奇		陳宏淑	X	250	2009年6月	低年級以上	9789577624635
17	信誼	跌倒了，沒關係	It's Okay to Make Mistakes	陶德·帕爾		張杏如	○	250	2015年9月	低年級以上	9789577625793
18	國語日報	早安豆漿店：林良給青少年的31種智慧態度處方		林良			X	260	2015-10-12	小學中高年級	9789577517678
19	親子天下	說謊的阿大	うそつき大ちゃん	阿部夏丸	村上豐	游錫馨	○	300	2014/3/11	高年級以上	9789862418093
20	親子天下	小奇的藍絲帶	Ziggy's Blue-Ribbon Day.	克勞蒂亞·米爾斯		錢敏昭	○	250	2005/10/5	學齡前以上	9789867158123
21	親子天下	我贏了！／我輸了！	Hurt, gewonnen / Mist, verloren !	伊莎貝·阿貝蒂	希威歐·紐恩道夫圖	賀靜姝	○	250	2006/5/25	學齡前以上	9789867158697
22	親子天下	生氣王子		賴馬	賴馬		○	360	2015/05/05	低年級以上	9789863980193

106心閱讀--共創韌性新世代推薦書目詳細資料

中華心理衛生協會、中華民國圖書館學會閱讀與心理健康委員會共同推薦

EX	出版社	書名	原文書名	作者	繪者	譯者	注音	定價	出版日期	適讀年級	ISBN
23	親子天下	丁小飛校園日記：3副班長爭奪戰		郭潮婷	水腦		X	260	2017/3/7	中年級以上	9789869443364
24	聯經	小傷疤	La croûte	Charlotte Moundlic	Olivier Tallec	李曼諭	X	280	2013/5/6	中、高年級	9789570841770
25	聯經	想飛的母雞	The Chicken Who Dreamed She Could Fly 을 날은 암탉 (Madangeul Naon Amtak)	黃善美	金歡泳	曹玉絢	X	290	2013/3/28	中、高年級	9789570841480
26	聯經	天生好腳		黃蓉	謝孟穎		X	260	2010/1/7	中、高年級	9789570835342
27	聯經	傷心黑洞	The Sadness Hole	閔智英	文恩淑	蔡幸珍	X	300	2017/1/11	中、高年級	9789570848564
28	聯經	香甜小雀斑	I Love My Freckles	張惠京	崔正仁	吳在煥	X	300	2017/3/31	中、高年級	9789570849073
29	聯經	年度最佳女巫	The Best Witch of Year	金世實	金明真	黃璋琳	X	300	2017/3/31	中、高年級	9789570849097
30	暢談文化	紅黃黑白	Redyellowblackwhite	布莉姬特·敏娜	卡洛·克諾	何萬順	○	300	1970/1/1	中、低年級	9789866347214