



# 25本情緒書單 從故事中學相處

與孩子談情緒管理，單說不要生氣、告訴爸媽，這樣的語言恐怕他們未必能理解，二十五本繪本、小說、教養書，提供家長教戰守則，也讓孩子從故事中思考人際與情緒的真實狀況。

整理一張淑瓊、蘇岱崙 插畫一陳完玲



## 中低年級

### 不可以搶我的糖果！(格林)

小雷拿著糖果罐，想跟朋友分享，沒想到半路來了一隻沒禮貌想搶糖果的大恐龍，不過小雷一點都不怕，因為他的朋友超大恐龍會保護他。透過故事讓孩子知道有力氣不是為了欺負人，而是為了保護朋友，也懂得分享和拒絕。

### 我是老大！(米奇巴克)

呂西安孤伶伶在校園裡生氣，以前他是同學裡的老大，但是現在他們一個一個的離開了，一切都是從他歧視佳麗開始……這是一本用幽默方式溫和呈現卻批判性十足的橋梁書，在多元種族的法國，一個小學生呂西安正在學一個重要的功課：尊重別人。

### 我是老大(大穎)

魯卡斯對很多事情總是有意見，他會嘲笑人、故意醜化別人，他總是冷言冷語，他一向如此。直到有一天他傷害了雨果，雨果的妹妹忍不住說：「你好壞，你會一輩子孤孤單單，連一個朋友也沒有，直到你死掉。」這句話帶給魯卡斯未曾想過的大震撼。

### 嗨，你好！(上誼)

英國知名童書作家麥可·富曼的兒子傑克·富曼由親身的經驗寫成的故事。傑克將成長階段中被孤立的經驗，轉化成這個傳遞友善接納可以帶來改變的故事。從一隻被驅趕的小狗，到一個孤單的小男孩，只要一個友善的問候，「嗨，你好」一切都可能不同。

### 雞蛋踢石頭(格林)

個子瘦小的威利很愛踢足球，不過自卑、瘦小的身材和穿著，讓他很容易在團體中被孤立、被嘲笑，直到他遇到一位教他踢球的陌生人，並且收到一雙球鞋，情況開始改變，威利以為是拜球鞋之賜，但後來發現，踢好球的關鍵不在球鞋上……

### 烏鴉太郎(遠流)

從山裡來的小男孩常常聽不懂老師的話，下課也總是孤單，同學們不理解他，卻喜歡取笑他，直到新老師發現了他的獨特才能，在畢業同樂會上，同學們聽到他表演烏鴉的叫聲，才終於體會到他每一天長途跋涉上下學的痛苦，和6年全勤的堅持。



## 中高年級

### 我是怪胎 (親子天下)

張中甸最痛恨上課分組這件事，每次她總是最後一個人，沒有人選她一組，「明明自己一點都不怪，卻莫名其妙被排擠，有誰能了解這種苦？」幸好每個班上都會有這樣被排擠的怪胎，3個八年級的怪胎們，因為被排擠而聯合在一起，展開他們的報復行動，積極回應同學們的「精神霸凌」。

### 我是白癡 (親子天下)

智能遲緩的孩子彭鐵男是這本書的主角也是主述者，升上國中的他進入了普通班，在升學競爭的環境中，他用自己可以理解的方式生活。透過作者王淑芬老師細膩的描述，我們有機會試著走進彭鐵男的世界，也試著體會從乾淨真實的心靈裡傳遞出有淚有笑的故事。

### 漢娜的遺言 (春天出版)

這是本寫作型式很特別的作品，7卷錄音帶，13面，13個故事。主述的人是漢娜，透過錄音帶她要告訴在身旁的人，為什麼她會選擇結束自己的生命。她把錄音帶寄給了那些傷害她的人，有些人甚至不明白自己的行為傷害了漢娜……

### 我是傑克，霸凌終結者 (遠流)

四年級的傑克像是惡霸吸鐵，從3歲開始，他總是成為惡霸們的目標，二年級更糟，他遇到超級惡霸，原本美好的生活開始進入戰鬥狀態，他一定要想辦法改變才行。一場合作的報告，讓傑克終於有機會了解，那個老是欺負他的人，到底在想什麼！

### 奇蹟男孩 (親子天下)

10歲這一年，奧吉第一次踏進學校，進入了一個稍有不同就會引來別人異樣眼光的中學校園裡。殘酷的青春期孩子，不是每一個人都能體諒天生臉部殘缺的男孩，奧吉必須在這個環境中，練習和不友善的人相處。透過6個角色，6種不同述說角度，多層面理解校園中的霸凌者和被霸凌者心境。

### 說謊的阿大 (親子天下)

你會假裝附和，好讓別人喜歡你嗎？相較於轉學生大介，健太覺得自己實在太在意別人了，大介卻總是可以做自己。在班上，同學都叫他「騙子阿大」，但健太知道大介所說的都是真的，大介的真實讓健太看到一個不一樣的世界。

### 一百件洋裝 (台灣麥克)

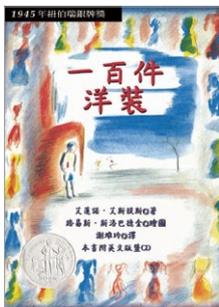
小學四年級的汪姐，住在離學校很遠的貧窮地區，失去母親的她每天都穿著同一件洋裝到學校，在學校裡她像隱形人一般，但同學珮琦和瑪蒂卻刻意的嘲諷她，尤其在她宣稱自己擁有一百件洋裝之後。直到汪姐贏得繪圖比賽，並決定轉學搬到城市裡，同學們才開始想要彌補過錯。

### 巧克力戰爭 (遠流)

14歲的傑瑞母親剛過世，剛進入天主教高中就讀，剛申請進入美式足球隊，他從來沒有想過和別人敵對，更何況是跟整個學校！沒想到他被相中成為學校裡權力角力的棋子。堅持與眾不同必須承受巨大壓力，但傑瑞選擇了和世界對抗。

### 打架天后莉莉 (親子天下)

故事起源於一個童年的記憶，一段「操場如戰場」的回憶。在學校，莉莉常常必須採取攻勢先動手，她雖然是女生卻從來不認輸。直到一位從車臣逃避戰火而來的新學生，讓整個校園的孩子經歷一場不同的相處和互動，打架天后也學習用別種方式表達想法。



## 給家長、老師

### 陪孩子靜心 10 分鐘 (野人)

影星歌蒂韓在 911 之後致力推廣「兒童心智成長計畫」，本書教父母如何正確看待自己的情緒，並且引導孩子集中注意力，一同學習情緒管理：用「快樂牆」把美好回憶畫出來；生氣時用「心情紅綠燈」告訴他如何調節情緒；如果擔心、害怕，請孩子說說看，再用呼口氣，把它們釋放出去。

### 教出情緒不暴走的孩子 (新手父母)

心理諮商博士許皓宜從 36 個簡單的心理學概念，帶領父母理解孩子的內心世界，陪伴孩子經歷成長中的各種問題，營造正向的親子關係，幫助孩子誠實面對、表達、抒發自己的情緒，學習與父母、他人及自己相處。

### 楊俐容的情緒教養課套書 & 青春期 SOS! (親子天下)

楊俐容根據多年推廣親職 EQ 教育經驗，提供父母、老師培養情緒管理能力的實用方法，從了解孩子的氣質、性格特質開始，有效的傾聽，幫助孩子建立誠實、具同理心的好品格，提高學習動機與挫折忍受力，為孩子未來的人生加分。

### 我不是壞小孩，只是愛生氣 (親子天下)

許多孩子無法控制自己的怒氣，挫折或不滿情緒湧上，不能控制情緒的孩子可能為自己帶來很大的傷害。書中設計了 40 個活動，讓家長、老師可以帶著孩子一起練習，學會如何處理他們的怒氣。

### 親子雙贏高 EQ，我家的管教好舒服 (遠流)

專門經營父母、孩子 EQ 教育課程的笛飛兒，整理出 11 種「棘手」典型孩子，提供實用的成長引導建議，幫助孩子釐清自己，調理情緒，能夠尊重他人，設定目標，包括待人處世能力、情緒管理能力、探索自我、開啓視野等。

### 終結霸凌 (親子天下)

除了處罰和法律，面對霸凌我們還有什麼方法？王美恩綜整多年的輔導教學經驗，用簡單的大雄、胖虎和小夫，解釋霸凌問題，也運用焦點團體討論的「ORID」對話模式，幫助家長和教師，透過討論，走入孩子的內心世界，引導孩子建立同理心，在真實生活中學會尊重、友愛、正義的行為，從根本預防霸凌的產生。

### 練好專注力，事情再多也不煩！ (大寫)

面對事情與資訊爆量的現代社會，最大的迷思是人腦可以「多工」。哈佛醫學院醫師與頂尖身心教練在書中提出了「6 大程序法則」，教導練習如何駕馭激動情緒、保持專注、讓大腦踩剎車等，做出有效的分析與行動，重整心智能力。

### 不為小事抓狂的 50 個練習 (采實)

只要人的大腦處理能力降低，就無法同時處理許多事情，因此只要一遇到突發狀況便立刻情緒大爆發，處於焦躁不安的狀態裡。本書由日本精神科醫師撰寫，提供 50 個方法訓練大腦，趕走煩惱急躁，增進快樂感，提升大腦情緒的處理能力。❤

