

用繪本談情緒

小孩子也會有心事，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，能夠有效抒解情緒，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 (Picture book) 對兒童情緒發展的幫助。繪本具有抒解情緒的功能，是一種方便有效的媒介。繪本故事的内容，常為現實生活中的人、事、物，與兒童常遭遇到

的情緒困擾問題有關，因而能使兒童在閱讀時重新體驗日常生活中熟悉的事件。

優質繪本的情節結構良好，易激起兒童的情緒反應，使小讀者更能融入故事中與角色互動。因而在閱讀繪本時，兒童能投射個人情感，認同其中的角色，並藉由繪本中的角色、情節，反映出小讀者自身的情緒經驗，終而能釋放負面情緒。

優質繪本中，角色造型有趣，且主角人物通常具有高自尊、積極克服個人問題的特色。繪本通常為正面主題，能提供正面價值與希望，兒童閱讀時，可因認同主角而模仿其態度與行為。

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、娛樂以及抒解情緒等功能。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

陳書梅老師的

102本情緒教育繪本書目

文一陳書梅 (國立台灣大學圖書資訊學系副教授)



自我認同

破襪子花拉 / 飛寶國際
小奇的藍絲帶 / 天下雜誌
查克 笨! / 小魯文化
笨小豬 / 三之三



親子關係、家庭、家園

我要大蜥蜴 / 小魯文化
我和我的腳踏車 / 和英
老媽，你好嗎? / 三之三
大猩猩 / 格林文化
紙做的城堡 / 三之三
媽媽，外面有陽光 / 和英
媽媽的紅沙發 / 三之三
一個不能沒有禮物的日子 / 和英
讓湍河流走 / 青林國際



(克柔德·K·杜柏瓦繪，摘自【我的小小(囀)】系列)



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嘲笑毛線帽為「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》

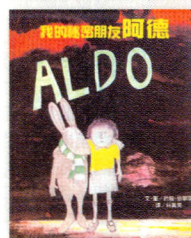
中，主角阿力想飼養寵物，卻遭母親反對而感到鬱悶。故事運用母子間逗趣的紙條對話，展現兩人溝通協調問題的過程。家

閱讀繪本時，兒童能**投射個人情感**，
認同其中角色，並藉由繪本中的情節，
反映出小讀者**自身的情緒經驗**，終能釋放負面情緒。



同儕關係

沒有人喜歡我／三之三
嘉嘉／和英
大手握小手／格林文化
芽芽搬新家／天下雜誌
阿迪和朱莉／和英
養天使的方法／小魯文化
有你，真好！／天下遠見
江布朗和夜半貓／三之三
我的祕密朋友阿德／遠流
把帽子還給我／小魯文化
愛唱歌的鳥／上人文化
帶來幸福的酢漿草／小魯文化
蝴蝶風箏／風車
我最討厭你了／遠流
你是我的朋友嗎？／臺灣麥克
是蝸牛開始的！／三之三
跟我做朋友好嗎？／上誼
小阿力的大學校／上誼



親人失和、分居、離異、再婚

你還愛我嗎？／大穎文化
好事成雙／格林文化
保羅的超級計畫／格林文化
媽媽爸爸不住一起了／遠流
記憶的項鍊／三之三



手足關係

莫里斯的妙妙袋／上誼
我希望我弟弟是一隻狗／親親文化
小菲菲和新弟弟／和英
彼得的椅子／上誼
鱷魚怪／米奇巴克
小小大姊姊／上誼
大姊姊和小妹妹／遠流
我的鱷魚哥哥／天下雜誌

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，多少也會面臨兄弟長大之後，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，小鱷魚了解到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，敘述小女孩因寵物烏艾維斯過世，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烏相處的點點滴滴，大家一同為寵物烏舉辦了葬禮，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

面對、抒發負面情緒

有時候，我覺得我像... / 親親文化
我的小小傷口系列 / 天下雜誌
家有生氣小恐龍 / 大穎文化
生氣湯 / 上誼
生氣的亞瑟 / 三之三
菲菲生氣了—非常、非常的生氣 / 三之三
我變成一隻噴火龍了 / 國語日報
壞心情! / 小魯文化
我好生氣 / 天下雜誌
糟糕的一天 / 漢聲雜誌
野獸國 / 英文漢聲
第一次大發脾氣 / 天衛文化
愛生氣的安娜 / 天下遠見
14招克服恐懼 / 全美文化
我好害怕 / 天下雜誌
阿蓮娜、老鼠和巨貓 / 格林文化
祖母的妙法 / 漢聲
我要來抓你啦! / 格林文化

【我的感覺】系列

與所愛分離、喪失所愛

爺爺有沒有穿西裝 / 格林文化
豬奶奶說再見 / 東方
想念外公 / 遠流
小白跑哇跑 / 小魯文化
你到哪裡去了? / 三之三
跟爺爺說再見 / 巨河文化
耀的禮物 / 遠流
小魯的池塘 / 三之三
怎麼會這樣?! 艾維斯的故事 / 小魯文化
夏天來的時候，我會想妳 / 大塊文化
想念巴尼 / 東方
我永遠愛你 / 上誼
全世界最棒的貓 / 道聲
彩色糖果的約定 / 米奇巴克
獨自去旅行 / 大穎文化
全都是我的寶貝 / 大穎文化





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。

娛心又養性 閱讀繪本好處多

這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，挑選五十一冊具情緒療愈作用的繪本。同時，加上台灣大學圖書資訊學系與國家圖書館發起的「送兒童情緒療愈繪本到四川」專案活動所出版「兒童情緒療愈繪本解題書目」中的五十冊情緒療愈繪本，總計共一百零一冊，供父母與師長參考。

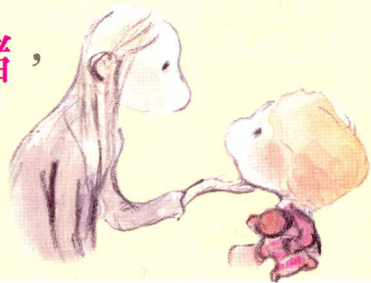
情緒教養的第一步，是幫助孩子正視情緒，學習使用適當的方式表達與發洩，才能培養良好的情緒管理能力。繪本除了具有一

般閱讀素材「增智」的功能外，更具有「娛心」與「養性」的作用。

藉由閱讀繪本中多元題材及角色的經歷，小讀者可增進個人對周遭人事物的認知，藉由認同書中與個人遭遇相似的角色，引起情感上的共鳴，投射情感於書中，進而宣洩壓抑的情緒，並能領悟到需以正向的思維與態度，面對與解決個人所遭遇的問題。

父母與老師可鼓勵兒童自行閱讀，或與孩子一起共讀，引領小讀者自我療愈，培養與發展更好的EQ能力。♥

情緒教養的第一步，是幫助孩子正視情緒，學習使用適當的方式表達與發洩，才能培養良好的情緒管理能力。



面對、抒發負面情緒

小熊的小船 / 東方
我想你 / 天下雜誌
想念的沙漠 / 米奇巴克
我畫的窗子 / 飛寶國際
烏鴉郵局 / 小魯文化
小恩的秘密花園 / 格林文化
我好擔心 / 三之三

面對、抒發負面情緒

勇敢的莎莎 / 三之三
安娜害怕的時候 / 阿布拉教育文化
誰偷走了月亮？ / 童心房
黑夜黑夜不要來 / 格林文化
你睡不著嗎？ / 上誼
鱷魚怕怕，牙醫怕怕 / 上誼
第一次拔牙 / 上誼
第五個 / 三之三
雷公糕 / 遠流
床底下的怪物 / 上誼
小凱的家不一樣了 / 台灣英文雜誌社
潔西卡與大野狼 / 遠流
小美一個人看家 / 台灣英文雜誌社
啊！煩惱 / 格林文化
公主四點會來 / 三之三
我好難過 / 天下雜誌
阿比，為什麼傷心 / 親親文化



【小小傷口】系列

